

Sport B+S

2de graad D/A-finaliteit
II-Spo-da

BRUSSEL

D/2021/13.758/081

Versie januari 2022

Disclaimer

Gezien de te grote omvang en gedetailleerdheid van het geheel van de basisvorming en de specifieke vorming zoals bepaald door de Vlaamse regering (eindtermen, specifieke eindtermen, beroepskwalificaties) zal er, in tegenstelling tot het oorspronkelijke opzet van onze leerplannen, veelal onvoldoende ruimte zijn om de leerplandoelen in dit leerplan met voldoende diepgang te realiseren binnen de beschikbare onderwijstijd of voor het schoolbestuur, het lerarenteam of de individuele leraar om eigen inhoudelijke of didactische keuzes te maken.

De leerplannen 2de graad zijn opgesteld onder voorbehoud van de uitspraak van het Grondwettelijk Hof met betrekking tot het verzoekschrift waarmee de vernietiging van dat decreet wordt gevraagd.

Naargelang de samenstelling van de studierichting waarvoor een leerplan geldt, integreren de leerplandoelen eindtermen basisvorming, cesuurdoelen en/of doelen die leiden naar een beroepskwalificatie. In de concordantietabel geven we duidelijk aan welke leerplandoelen de eindtermen basisvorming, de cesuurdoelen en/of de doelen die leiden naar een beroepskwalificatie realiseren. De opgenomen cesuurdoelen en de doelen die leiden naar een beroepskwalificatie werden in overleg met de onderwijsverstrekkers vastgelegd en zijn onder voorbehoud van de goedkeuring van de curriculumdossiers 2de graad.



1 Algemene inleiding

De start van de modernisering secundair onderwijs gaat gepaard met een nieuwe generatie leerplannen. Net zoals in de eerste graad zijn de nieuwe leerplannen van de tweede graad ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialoogschool en gaan ze uit van de professionaliteit van de leraar en het eigenaarschap van de school en het lerarenteam.

1.1 Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten

De nieuwe leerplannen vertrekken vanuit het **vormingsconcept** van de katholieke dialoogschool en laten toe om optimaal aan te sluiten bij het pedagogisch project van de school en de beleidsbeslissingen die de school neemt vanuit haar eigen visie op onderwijs (taalbeleid, evaluatiebeleid, zorgbeleid, ICT-beleid, kwaliteitsontwikkeling, keuze voor vakken en lessen ...).

De nieuwe leerplannen ondersteunen **kwaliteitsontwikkeling**: het leerplanconcept spoort met kwaliteitsverwachtingen van het Referentiekader onderwijskwaliteit (ROK). Kwaliteitsontwikkeling volgt dan als vanzelfsprekend uit keuzes die de school maakt bij de implementatie van leerplannen.

De nieuwe leerplannen faciliteren een **gerichte studiekeuze** na de tweede graad. Het proces van de studiekeuze eindigt immers niet na de eerste graad. In de tweede graad onderzoeken leerlingen meer gericht waar hun capaciteiten liggen en wat hun talenten zijn. Leerplannen zijn daarbij een belangrijk hulpmiddel. De doelen sluiten aan bij de verwachte competenties van leerlingen die voor een bepaalde studierichting kiezen. De feedback en evaluatie bij de realisatie ervan beïnvloeden op een positieve manier de keuze van leerlingen voor een meer geprofileerde studierichting in de derde graad.

De nieuwe leerplannen gaan uit van de **professionaliteit** van de leraar en het **eigenaarschap** van de school en het lerarenteam. Ze bieden pedagogisch-didactisch voldoende ruimte voor een eigen aanpak van de leraar, het lerarenteam of de school [zie disclaimer].

De nieuwe leerplannen borgen de **samenhang** in de vorming van de tweede graad. Leerplannen zorgen voor een samenhangend fundament van vorming voor alle leerlingen binnen een finaliteit en een studierichting. Ze vertrekken vanuit een gemeenschappelijk referentiekader en hanteren een gelijkgerichte terminologie met respect voor de eigenheid van elk vak. De samenhang in de tweede graad betreft zowel de verticale samenhang (de plaats van het leerplan in de opbouw van het curriculum) als de horizontale samenhang tussen vakken binnen studierichtingen en over studierichtingen en finaliteiten. Waar relevant geven de leerplannen expliciet aan voor welke doelen van andere leerplannen in de school verdere afstemming mogelijk is. Op die manier faciliteren en stimuleren de leerplannen leraren algemene vorming (incl. godsdienstleraren) en leraren specifieke vorming om over de vakken heen samen te werken en van elkaar te leren. Een verwijzing van een vakleraar naar de lessen van een collega laat de leerlingen niet alleen aanvoelen dat de verschillende vakken onderling samenhangen en dat ze over dezelfde werkelijkheid gaan, maar versterkt ook de mogelijkheden tot transfer.

In wat volgt gaan we dieper in op een aantal uitgangspunten.

1.2 De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs

De leerplannen vertrekken vanuit een gedeelde inspiratie die door middel van een vormingscirkel voorgesteld wordt. We 'lezen' de cirkel van buiten naar binnen.



- Een lerarenteam werkt in een katholieke dialogeschool die onderwijs verstrekt vanuit een **specifieke traditie**. Vanuit het eigen pedagogisch project kiezen leraren voor wat voor hen en hun school goed onderwijs is.
- Ze wijzen leerlingen daarbij de weg en gebruiken daarvoor **wegwijzers**. Die zijn een inspiratiebron voor hen en hun collega's en zorgen voor een Bijbelse 'drive' in hun onderwijs.
- De kwetsbaarheid van leerlingen ernstig nemen betekent dat elke leerling **beloftedevol** is en alle leerkansen verdient. Die leerling is **uniek als persoon** maar ook **verbonden** met de klas, de leraar, de school en de bredere samenleving.



Scholen zijn daarbij **gastvrije plaatsen** waar leerlingen en leraren elkaar ontmoeten in diverse contexten. De leraar vormt zijn leerlingen vanuit een **genereuze** attitude, hij geeft om zijn leerlingen en hij houdt van zijn vak. Hij durft af en toe de gebaande paden verlaten en stimuleert de **verbeelding en creativiteit** van leerlingen. Zo zaait hij door zijn onderwijs de kiemen van een hoopvolle, **meer duurzame en meer rechtvaardige wereld**.

- Leraren vormen leerlingen door middel van inhouden van vorming, die we groeperen in **vormingscomponenten**: levensbeschouwelijke vorming, culturele vorming, economische vorming, lichamelijke vorming, maatschappelijke vorming, natuurwetenschappelijke en technische vorming, sociale vorming, talige vorming en wiskundige vorming. De aaneengesloten cirkel van vormingscomponenten wijst erop dat vorming een geheel is en zich niet in schijfjes laat verdelen. Je kan onmogelijk over culturele vorming spreken zonder met taal bezig te zijn; je kan niet beweren dat wetenschap en techniek geen band hebben met economie, wiskunde of geschiedenis. Dwarsverbindingen doorheen de vakken zijn daarbij belangrijk. De vormingscirkel vormt dan ook een dynamisch geheel van elkaar voortdurend beïnvloedende en versterkende componenten.
- Een leraar vormt leerlingen als **individuele leraar** maar werkt ook binnen **lerarenteams** en binnen een **beleid van de school**. De gemeenschappelijke leerplannen (Gemeenschappelijk funderend leerplan en Gemeenschappelijk leerplan ICT) helpen daartoe. Ze worden gestuurd door keuzes die een school (schoolbestuur, beleidsteam, lerarenteam) maakt. Het Gemeenschappelijk funderend leerplan zorgt voor het fundament van heel de vorming dat gerealiseerd wordt in vakken, in projecten, in schoolbrede initiatieven of in een specifieke schoolcultuur.
- De uiteindelijke bedoeling is om **alle leerlingen** kwaliteitsvol te vormen. Die leerlingen zijn dan ook het hart van de vormingscirkel, zij zijn het op wie we inzetten. Zij dragen onze hoop mee: de nieuwe generatie die een meer duurzame en meer rechtvaardige wereld zal creëren.

1.3 Ruimte voor leraren(teams) en scholen

[zie disclaimer]

De vrijheid die de leraar krijgt om met het leerplan te werken vraagt van hem een grote professionaliteit. Professionaliteit vergt meesterschap. De leraar is dus een meester in zijn vak; hij beheerst de inhouden die hij onderwijst. Een diep gevoel van verantwoordelijkheid en de overtuiging dat elke leerling het recht heeft om op een goede manier gevormd te worden, liggen aan de basis van zijn professioneel bezig zijn.

Vorming is voor die leraar nooit te herleiden tot een cognitieve overdracht van inhouden. Vorming is iets wat hem in die mate beroert dat hij voor iedere leerling de juiste woorden en gebaren zoekt om de wereld te ontsluiten. Hij wil de leerling tot bij de wereld brengen. De leraar introduceert leerlingen in de wereld waarvan hij houdt en hij probeert hen ook vriend van die wereld te laten worden. Een leraar zorgt er bijvoorbeeld voor dat leerlingen gegrepen kunnen worden door de cultuur van het Frans of door het ambacht van een metselaar. Hij initieert leerlingen in een wereld en probeert hen zover te brengen dat ze er hun eigen weg in kunnen vinden.

We hebben de leerplandoelen noch chronologisch noch hiërarchisch geordend. Vanuit het pedagogisch project van de school, vanuit zijn passie, expertise en creativiteit, in functie (van de beginsituatie) van de klasgroep kan de leraar eigen accenten leggen en differentiëren. Hij kan kiezen welke leerplandoelen hij op welke manier samenneemt bij het uitwerken van lessen, thema's of projecten.

In het leerplan leggen we geen didactische werkvormen vast. Ter ondersteuning van leraren(teams) geven we voor bepaalde leerplanonderdelen louter een indicatie van de nodige onderwijstijd. Dat betekent dat leraren(teams) alle vrijheid hebben om langere leerlijnen op te bouwen en in te zetten op de spiraalsgewijze aanpak van bepaalde leerplandoelen. Leraren bepalen zelf welke contexten ze laten spelen, welke methodieken ze hanteren.

1.4 Differentiatie

De nieuwe leerplannen bieden volop kansen om gedifferentieerd te werken. Ze laten toe om te differentiëren op verschillende manieren:

- verschillende inhoudelijke keuzes;
- doelen integreren;
- inhouden verbreden door andere contexten aan bod te laten komen;
- verdieping aanbieden;
- in te spelen op verschillen in het abstractievermogen van leerlingen.

Differentiëren is van belang in alle leerlingengroepen. Leerlingen die starten in een studierichting van de tweede graad en voor wie dit leerplan bestemd is, behoren immers wel tot de doelgroep, maar bevinden zich niet noodzakelijk in dezelfde beginsituatie. Dikwijls hebben zij reeds een niet te onderschatten – maar soms sterk verschillende – bagage mee vanuit de eerste graad, de gevolgde basisoptie, de thuissituatie en vormen van informeel leren. Het is belangrijk om zicht te krijgen op die aanwezige kennis en vaardigheden en vanuit dat gegeven, soms gedifferentieerd, verder te bouwen.

Ook de motivatie van leerlingen is soms sterk verschillend. Sommige leerlingen denken meer conceptueel en abstract. Andere leerlingen komen vanuit een meer concrete benadering sneller tot inzichtelijk denken. De ene context kan betekenisvol zijn voor een leerlingengroep, terwijl een andere context dan weer betekenisvoller kan zijn voor een andere leerlingengroep.

Daarnaast bieden leerplannen kansen om de complexiteit van leerinhouden aan te passen. Dat kan door een complexere situatie te schetsen, een minder ingewikkelde bewerking of handeling voor te stellen, of door het aanbieden van meer kennis of vaardigheden leerlingen uit te dagen.

Verschiede leerinhouden aanbieden aan verschillende leerlingen is één vorm van differentiatie. Andere mogelijkheden zijn differentiëren in didactiek, in graad van autonomie en ondersteuning. De ene leerling kan snel zelfstandig werken, de andere heeft intense begeleiding nodig. In de wenken bij de leerplandoelen verwijzen we soms naar differentiatiemogelijkheden. Dat kan door al dan niet ondersteuning of hulpmiddelen aan te bieden in de vorm van voorbeelden, schrijfkaders, stappenplannen ...



Didactische differentiatie kan ook betrekking hebben op het flexibel aanwenden van de beschikbare leertijd, zoals variëren in tempo van onderwijzen en in leertempo van leerlingen, de ene leerling of leerlingengroep wat meer tijd geven dan de andere om hetzelfde te leren.

Differentiatie kan ook door leerlingen naar verschillende producten te laten toewerken die dan naar gedifferentieerde vormen van evaluatie leiden.

1.5 Opbouw van de leerplannen

Elk leerplan is opgebouwd volgens een vaste structuur: algemene inleiding, situering, pedagogisch-didactische duiding, leerplandoelen, basisuitrusting, concordantie. Alle onderdelen van het leerplan maken inherent deel uit van het leerplan. Schoolbesturen van Katholiek Onderwijs Vlaanderen die de leerplannen gebruiken, verbinden zich tot de realisatie van het gehele leerplan.

In de **algemene inleiding** belichten we het nieuwe leerplanconcept en gaan we o.m. dieper in op de visie op vorming, de ruimte voor leraren(teams) en scholen en de mogelijkheden tot differentiatie.

In de **situering** beschrijven we - waar relevant - de samenhang met de eerste graad, de samenhang in de tweede graad en de plaats in de lessentabel.

In de **pedagogisch-didactische duiding** komen de inbedding in het vormingsconcept, de krachtlijnen, de opbouw, de leerlijnen, de aandachtspunten met o.m. de nieuwe accenten van het leerplan aan bod.

De **leerplandoelen** zijn sober en helder geformuleerd waarbij het leerplandoel als geheel het verwachte niveau van realisatie en beheersing aangeeft. Waar relevant voegen we bij de leerplandoelen een opsomming of een afbakening (★) toe die duidelijk aangeeft wat bij de realisatie van het leerplandoel aan bod moet komen. Ook de pop-ups bevatten informatie die noodzakelijk is bij de realisatie van het leerplandoel.

Alle leerplandoelen zijn te bereiken, met uitzondering van attitudes. Leerplandoelen die een **attitude** zijn en dus na te streven, duiden we aan met een sterretje (*).

We tonen de **samenhang** met andere leerplannen in de **tweede graad**. Zo geven we het overleg in lerarenteams alle kansen. Waar relevant verwijzen we ook naar **samenhang met de eerste graad** en naar specifieke items die reeds in de leerplannen van de eerste graad aan bod kwamen.

Ten slotte geven we een aantal zinvolle of inspirerende **wenken** (✓). Het betreft voornamelijk een noodzakelijke toelichting bij leerplandoelen of specifieke begrippen, suggesties voor een mogelijke didactische aanpak of een afbakening van de leerstof.

De **basisuitrusting** geeft aan welke materiële uitrusting vereist is om de leerplandoelen te kunnen realiseren.

In de **concordantie** geven we aan welke leerplandoelen gerelateerd zijn aan bepaalde eindtermen, cesuurdoelen of doelen die leiden naar beroepskwalificaties.

1.6 Tot slot

[zie disclaimer]

De nieuwe leerplannen geven richting en laten ruimte. Ze faciliteren de inhoudelijke dynamiek en de continuïteit in een school en lerarenteam. Ze vormen een kwaliteitskader dat inzet op een eigen visie en een identiteitskader dat de unieke identiteit van een school in de diverse samenleving versterkt en ondersteunt. Zo garanderen we binnen het kader dat door de Vlaamse regering werd vastgelegd voldoende

vrijheid voor schoolbesturen om het eigen pedagogisch project vorm te geven vanuit de eigen schoolcontext. We versterken het eigenaarschap van scholen die d.m.v. eigen beleidskeuzes de vorming van leerlingen gestalte geven. We creëren ook ruimte voor het vakinhoudelijk en pedagogisch-didactisch meesterschap van de leraar, maar bieden – via pedagogische begeleiding – ondersteuning waar nodig.

2 Situering

2.1 Samenhang met de eerste graad

In de eerste graad hebben de leerlingen voor LO het leerplan van de A- en B-stroom gevolgd. De leraar mag ervan uit gaan dat leerlingen op het einde van de eerste graad de motorische basisvaardigheden beheersen om deel te nemen aan activiteiten uit verschillende bewegingsgebieden. De leerlingen van de tweede graad zijn in hun adolescentieperiode. Verschillen tussen leerlingen, in het bijzonder tussen jongens en meisjes, worden meer uitgesproken. De verschillen situeren zich zowel op het fysieke als op het psychische vlak. De mate waarin wordt deelgenomen aan buitenschoolse bewegingsactiviteiten accentueert deze verschillen nog. Elke leraar stelt de beginsituatie van zijn leerlingengroep vast.

Het leerplan voor de tweede graad sluit aan bij en bouwt verder op de bewegings- en persoonsdoelen van het leerplan Lichamelijke opvoeding van de eerste graad.

Voor de studierichting Sport wordt een gevorderd niveau geambieerd. Er wordt van leerlingen verwacht dat ze een breed sportief profiel hebben.

2.2 Samenhang in de tweede graad

2.2.1 Samenhang binnen de studierichting Sport

In het deel wetenschap en sport wordt de link gelegd met het leerplan Natuurwetenschappen (onderdelen Fysica en Biologie). De bewegingsdoelen zijn geënt op inzichten uit de Bewegingswetenschappen.

2.2.2 Samenhang met leerplan Lichamelijke opvoeding binnen de finaliteit

De bewegings- en persoonsdoelen van dit leerplan vertonen een grote overeenkomst met de doelen van het leerplan LO. Het verschil situeert zich vooral in de bewegingsdoelen waar de nadruk wordt gelegd op het streven naar een gevorderd niveau.

2.2.3 Samenhang over de finaliteiten heen

De bewegingsdoelen en persoonsdoelen van de sportrichtingen in de 3 finaliteiten zijn heel gelijklopend. Het verschil kan gemaakt worden door de mate van autonomie (van sterk begeleid tot zelfstandig), het abstractieniveau en de mate van complexiteit. De nadruk ligt:

- in Sportwetenschappen D-finaliteit op een wetenschappelijke benadering (als onderzoeker) van de beweging,
- in Sport D/A-finaliteit op een meer pedagogische benadering in functie van het begeleiden van bewegingsactiviteiten en het begrijpen van wetenschappelijke inzichten in een sportcontext.
- in Beweging en sport A-finaliteit op ervaringsgericht leren van pedagogische vaardigheden in functie van het begeleiden van bewegingsactiviteiten.



Vanuit het inzetten op sociale vaardigheden en het ontwikkelen van een gezonde levensstijl, is er samenhang met het Gemeenschappelijk funderend leerplan (D, D/A, A).

2.3 Plaats in de lessentabel

Het leerplan is gericht op 26 graaduren en is bestemd voor de studierichting Sport. [\[zie disclaimer\]](#)

3 Pedagogisch-didactische duiding

3.1 Sport en het vormingsconcept

Het leerplan Sport is ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialogeschool. In het leerplan ligt de nadruk op de **lichamelijke, natuurwetenschappelijke en maatschappelijke vorming**.

Lichamelijke vorming

Lichamelijke vorming draagt bij tot het ontwikkelen en onderhouden van de motorische competenties van leerlingen. Ze oriënteert leerlingen naar een gezonde, veilige en fitte levensstijl. Leerlingen in het studiedomein Sport komen in contact met een brede waaier van bewegingsactiviteiten waarin ze hun technische en tactische bewegingsspecifieke competenties verder uitbreiden naar een gevorderd niveau.

Natuurwetenschappelijke vorming

Inzicht in het anatomisch, fysiologisch en biomechanisch functioneren bij bewegingsactiviteiten is een belangrijke basis om beter te leren bewegen en bewegingsactiviteiten bij te sturen.

Maatschappelijke vorming

Sport vervult een belangrijke sociale rol in onze maatschappij. Sport is meer dan alleen een manier om mensen in beweging te krijgen. Sport levert een bijdrage tot de ontwikkeling van een individu, waardoor deze beter functioneert als burger in de maatschappij. Het is ook een middel om de situatie van bepaalde kansengroepen in de maatschappij te verbeteren door het stimuleren van de sociale integratie en participatie van kansengroepen.

Wegwijzers

De wegwijzers **uniciteit in verbondenheid, duurzaamheid, kwetsbaarheid en belofte** en **gastvrijheid** kleuren dit leerplan. In Lichamelijke opvoeding staat samen bewegen en respect voor de capaciteiten, mogelijkheden en grenzen van zichzelf en van anderen centraal (**uniciteit in verbondenheid** en oog voor **kwetsbaarheid**). Met plezier bewegen nodigt uit tot de ontwikkeling van een gezonde en actieve levensstijl (**duurzaamheid**) en het samen sporten bevordert de teamspirit en het ontwikkelen van de sociale competentie (**gastvrijheid**).

Uit die vormingscomponenten en wegwijzers zijn de krachtlijnen van het leerplan ontstaan.

3.2 Krachtlijnen

Motorische basisvaardigheden, technische en tactische competenties verbeteren

Leerlingen stellen zich persoonlijke doelen en zetten zich in om hun motorische basisvaardigheden en technische en tactische competenties te verbeteren tot gevorderd niveau. Ze sturen hun bewegingsactiviteiten bij.

Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen

Het is voor jongeren een belangrijke uitdaging om een gezonde, veilige en actieve levensstijl te ontwikkelen, te verwerven en te behouden zodat ze als competente, zelfzekere, zelfstandige en enthousiaste bewegers door het leven gaan. De leerlingen ontwikkelen motorische basisvaardigheden en ervaren de gezondheidswaarde van bewegen en sport. Het beleven van voldoening en spelplezier stimuleert hen tot levenslang en duurzaam bewegen. Ze passen technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe. Vanuit een totaalvisie op gezondheid wordt ook ingezet op EHBO en levensreddend handelen.

Sociale competentie: samenwerken en communiceren, pro-sociaal gedrag, positief zelfbeeld

In veel sportgerelateerde contexten zijn sociale en communicatieve vaardigheden cruciaal. Communiceren, argumenteren, samenwerken en [pro-sociaal gedrag](#) stellen zijn daarin belangrijke componenten. Via verschillende bewegingsdomeinen oefenen leerlingen zich in omgangsvormen, teamspirit, verantwoordelijkheid nemen, fairplay ...

Inzicht verwerven in de relatie tussen Natuurwetenschappen, sport en beweging

De leerlingen verwerven inzicht in het anatomisch en biomechanisch functioneren bij bewegingsactiviteiten. Dat inzicht draagt bij tot het verbeteren van basistechnieken en blessurepreventie.

Inzicht verwerven in psychologische en agogische aspecten in functie van het begeleiden van sport- en bewegingsactiviteiten

In functie van het begeleiden van sport- en spelactiviteiten ontwikkelen leerlingen een wetenschappelijk-theoretische basis m.b.t. ontwikkelingspsychologie, gezondheidsbevordering en agogiek.

3.3 Opbouw

| TWEEDE GRAAD | |
|---|------------------------|
| 1. Sport | |
| Bewegingsdoelen | |
| Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen | Leerplandoelen 1 - 6 |
| Een gezonde, veilig en actieve levensstijl ontwikkelen | Leerplandoelen 7 - 12 |
| Persoonsdoelen | |
| Samenwerken, communiceren en pro-sociaal gedrag | Leerplandoelen 13 - 20 |
| Positief zelfbeeld | Leerplandoelen 21 - 23 |
| 2. Wetenschap en sport | |
| Fysica en sport | Leerplandoelen 24 - 33 |
| Anatomie-fysiologie en sport | Leerplandoelen 34 - 47 |
| 3. Sport en (ped)agogisch handelen | |
| | Leerplandoelen 48 – 70 |

Indicatie aantal lestijden [\[zie disclaimer\]](#)

| | 3de j. | 4de j. |
|--------------------|--------|--------|
| Sport | 8 | 8 |
| 1. Bewegingsdoelen | | |
| 2. Persoonsdoelen | | |



| | | |
|------------------------------------|---|---|
| Wetenschap en sport | | |
| 3. Fysica en sport | 1 | 1 |
| 4. Anatomie – fysiologie en sport | 1 | 2 |
| 5. Sport en (ped)agogisch handelen | 2 | 3 |

3.4 Leerlijnen

Om tot horizontale en verticale samenhang te komen is samenwerking met collega's van eenzelfde graad en over de graden heen noodzakelijk. De opeenvolging van de doelen/inhouden die aan bod komen en de stappen die de leerling zet om ze te realiseren vormen de leerlijnen. Via een raamplan bepaalt de vakgroep LO de samenhang tussen de leerjaren en graden. Het gebruik van een raamplan zorgt voor een systematische opbouw van leerdoelen/leerinhouden en voorkomt overlappingen, herhalingen, hiaten ... en laat individuele leraren tegelijkertijd ook voldoende vrij.

In enkele gevallen zorgt een ander handelingswerkwoord in het leerplandoel voor een ander leergedrag in de tweede graad. Zo gaat het in LPD 7 in de eerste graad over toepassen en in de tweede graad over vergelijken (LPD 11). Voor andere leerplandoelen zorgt een nuancering of aanvulling in het doel voor een duidelijke stap of groei. Voorbeeld: van eenvoudige bewegingssituaties in de eerste graad (bv. LPD4), naar bewegingssituaties op gevorderd niveau in de tweede graad. In de meeste gevallen blijven de doelen echter identiek. Voor *alle* doelen (bewegings- en persoonsdoelen) worden bijgevolg leerlijnen vastgelegd.

Voor de verschillende ondersteunende rollen is het belangrijk leerlijnen op te bouwen voor de graad én over de drie graden heen. Dat geldt zowel voor kennis als voor vaardigheden en attitudes.

In elke rol verwacht je van de leerling een combinatie van:

- kennis, bv. kennis van spelregels ...;
- vaardigheden, bv. vaardigheden om in interactie te gaan, coachingsvaardigheden ...;
- attitudes, bv. durf om de interactie aan te gaan.

Het opbouwen van de leerlijn kan zich situeren op verschillende assen:

- van eenvoudig naar complex:
 - van gesloten naar open instructies/vragen/tactieken;
 - van één aandachtspunt naar meerdere aandachtspunten.
- van leerkrachtgestuurd naar meer leerlinggestuurd.

Je kan didactische hulpmiddelen aanreiken in functie van het ontwikkelen van leerlijnen: kijkwijzers, taakkaarten, videofeedback ...

3.5 Aandachtspunten

3.5.1 Vakgroepwerking

Als vakgroep kan je ervoor kiezen om eigen normtabelletten op te stellen in functie van de leerlingengroep. Het gaat hier om een referentie die geldt voor de volledige groep. Ze geldt als mikpunt waarop de leerling zijn eigen prestatiedoelen kan richten. Het bijhouden van een portfolio/groeiboek kan een handig instrument zijn om de progressie van elke individuele leerling in kaart te brengen.

In de vakgroep LO denkt een team van leraren LO samen na over hoe bewegingsdoelen en persoonsdoelen in combinatie bereikt kunnen worden. Om de transparantie voor alle betrokkenen te vergroten, streeft de vakgroep naar gezamenlijke ontwikkeling van visie, planning, didactisch handelen, evaluatie ... Ze bewaakt

de samenhang tussen de leerjaren en graden. Ze maakt afspraken in verband met de keuze van leermiddelen, infrastructuur, materiaal, sportactiviteiten, sportdagen ...

De samenwerking binnen de vakgroep geeft leraren kansen om te professionaliseren. Ervaren collega's kunnen beginnende leraren coachen. Een gevolgde nascholing kan aanleiding zijn om leermomenten in te lassen.

3.5.2 Evaluatie

Als leraar is het belangrijk om breed te evalueren. Bij evalueren denk je niet enkel aan vaardigheden, ook kennis en attitudes en het toepassen van rollen verdienen een vorm van evaluatie. De leerlingen kunnen enkel groeien indien alle aspecten voldoende aandacht en feedback krijgen.

Die evaluatie kan formatief of summatief gebeuren, formeel of informeel, mondeling of schriftelijk of een combinatie van voorgaande vormen van evaluatie. Zelf- en peerevaluatie verdienen zeker ook een plaats in dit gebeuren.

3.5.3 Organisatie

Alle bewegingsdomeinen worden in periodes aangeboden. Je kiest in elke periode minimum 2 bewegingsdoelen en 1 persoonsdoel, concreet vertaald naar een bewegingsdomein.

- **Opgelegde bewegingsdomeinen: minimum 1 periode per graad.**

Een periode bestaat uit minimum 10 lestijden om voldoende leereffect te garanderen.

| |
|---|
| Atletiek en aanverwante vormen |
| Gymnastiek en aanverwante vormen |
| Ritmische vorming en dans |
| Contact- en verdediging |
| Doelspelen |
| Terugslagspelen |
| Outdoorsporten waaronder urban sports |
| Zwemmen |

- Keuzemogelijkheden

- **andere bewegingsdomeinen**

[circusvaardigheden](#), [slag-, loop- en tikspelen](#), [klimmen](#), [oriëntatiesporten](#), [relaxatievormen](#), [rope skipping](#) ...

Ook voor deze bewegingsdomeinen wordt gestreefd naar een combinatie van minimum 2 bewegingsdoelen en minimum 1 persoonsdoel in minimaal 4 lestijden (liefst zoveel mogelijk aansluitend).

- **eenmalige bewegingsactiviteiten** (bij wijze van uitzondering) zoals schaatsen, langlaufen
- **projecten** zoals watersportstage, outdoorstage



Het is belangrijk dat je het aspect veiligheid (verplaatsingen, nieuwe leeromgeving ...) vooraf duidelijk met de leerlingen bespreekt en dat je er als vakgroep over waakt dat de gekozen activiteiten niet leiden tot buitensporige kosten.

3.5.4 Beroepsgerichte vorming

Om de beroepsgerichte vorming in de D/A-finaliteit effectief te realiseren, is het van belang dat leerlingen een aantal generieke competenties verwerven. Zij fungeren als onderbouw van de beroepsgerichte vorming, ze zijn de voorwaarde om die vorming te kunnen realiseren. In sommige gevallen worden die generieke competenties in het leerplan binnen specifieke doelen uitgediept of geconcretiseerd, maar in alle gevallen is het belangrijk dat je er als leraar en lerarenteam oog voor hebt. Je vindt die generieke onderbouwende competenties in leerplandoel 0.

4 Sport

LPD 0 De leerlingen handelen

- **in teamverband (organisatiecultuur, communicatie, procedures);**
 - **kwaliteitsbewust;**
 - **economisch en duurzaam;**
 - **veilig, ergonomisch en hygiënisch.**
- ✓ Het leerplandoel bouwt verder op een aantal funderende doelen opgenomen in het Gemeenschappelijk Funderend leerplan. Door het doel te realiseren draag je bij tot de realisatie van de volgende doelen van het GFL:
 - LPD 2.1: de leerlingen gedragen zich zorgzaam en respectvol in relaties.
 - LPD 2.3: de leerlingen werken samen om bij te dragen aan een gemeenschappelijk resultaat.
 - LPD 3.3: de leerlingen ontwikkelen een integere en op rechtvaardigheid en duurzaamheid gerichte levensbeschouwing.
 - LPD 3.4: de leerlingen werken aan een rechtvaardige en duurzame samenleving waar plaats is voor iedereen.
 - LPD 5.1: de leerlingen doorlopen een creatief denkproces waarbij ze een zelfgekozen idee onderzoeken en vormgeven in de praktijk.
 - LPD 8.3: de leerlingen handelen veilig in de school en respecteren de veiligheidsvoorschriften en procedures.
 - LPD 10.1: de leerlingen gaan op een respectvolle manier om met regels en afspraken in de school en in de samenleving.
 - LPD 10.2: de leerlingen maken onderbouwde en verantwoorde ethische keuzes.
 - ✓ In teamverband: zie LPD 20, LPD 58.
 - ✓ Veilig, ergonomisch en hygiënisch: zie LPD 7, LPD 8, LPD 9, LPD 10, LPD 11, LPD 12, LPD 13, LPD 68.

4.1 Bewegingsdoelen

4.1.1 Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen

LPD 1 De leerlingen voeren, rekening houdend met hun fysieke capaciteiten, motorische basisvaardigheden uit.

- ✓ Motorische basisvaardigheden zoals lopen, springen, werpen, vangen, terugslaan, hangen, steunen, zwaaien, draaien, rollen, balanceren, klimmen, ritmisch bewegen, vallen en mee- en tegengaan in beweging.
- ✓ Het systematisch verzamelen van relevante informatie over het leerproces en het leerresultaat van de leerlingen kan je helpen om inzicht te hebben in de beginsituatie van elke leerling en in de mate waarin de leerling vooropgestelde doelen bereikt. Op basis van deze vaststellingen kan je het lesgeven of de planning bijsturen.

LPD 2 De leerlingen voeren in authentieke situaties, voor een brede waaier van bewegingsactiviteiten, de technische competenties uit op gevorderd niveau en in complexe bewegingssituaties met inbegrip van kennis van basisspelregels en basistechnieken.

- ✓ Dit doel kan je in samenhang zien met LPD 3, 4, 7 en 60.
- ✓ Dit doel moet je zien in het kader van een motorisch leerproces, waarbij de basisprincipes van de bevordering van kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE) het uitgangspunt zijn. Om iets goed te beheersen zijn veel herhaling en variatie noodzakelijk.
- ✓ Je maakt best een onderscheid tussen prestatiedoel en prestatienorm. Onder prestatienorm verstaan we een referentie die geldt voor een groep. Onder prestatiedoel verstaan we een individueel mikpunt. Naast prestatienormen zijn individuele prestatiedoelen ook belangrijk. Zo worden sterke leerlingen uitgedaagd om te excelleren en kunnen leerlingen die het wat moeilijker hebben gemotiveerd blijven. In deze context is het belangrijk om de leerlingen te wijzen op het verschil tussen maturiteit en kalenderleeftijd.
- ✓ Onder 'authentieke situaties' wordt begrepen: in functie van het spelen/ de eindvorm/ de discipline.
- ✓ Onder 'op gevorderd niveau' wordt begrepen: complexere [context](#), meer aandacht voor detail.
- ✓ Het werken aan technieken is een middel in functie van het spelen/ de eindvorm/ de discipline. Bijvoorbeeld: inoefenen setshot in basketbal in functie van het scoren tijdens het spel.
- ✓ In het kader van het uitvoeren van technische competenties is het aangewezen om een leerlijn op te stellen per bewegingsdomein over de graden heen.

LPD 3 De leerlingen voeren in authentieke situaties, voor een brede waaier van bewegingsactiviteiten, de tactische competenties uit op gevorderd niveau en in



complexe bewegingssituaties met inbegrip van kennis van basisspelregels en basistechnieken.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 2, 4, 7 en 60.
- ✓ Onder 'authentieke situaties' wordt begrepen: in functie van het spelen/ de eindvorm/ de discipline.
- ✓ Onder 'op gevorderd niveau' wordt begrepen: complexere context, meer aandacht voor detail.
- ✓ In het kader van het uitvoeren van tactische competenties is het aangewezen om een leerlijn op te stellen per bewegingsdomein over de graden heen.

LPD 4 De leerlingen sturen bij zichzelf en bij anderen, de technische en tactische bewegingsspecifieke competenties bij aan de hand van criteria.

★ Prestatiedoel, prestatienorm

Verschil tussen maturiteit en kalenderleeftijd

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 2, 3 en 7 (uitvoeren, analyseren en bijsturen als een continu proces) en LPD 15, 18 en 69 (relatie met de persoonsdoelen ([ondersteunende rollen](#))).
- ✓ Aan de hand van criteria kan je leerlingen gericht leren observeren en een foutenanalyse maken. Observeren/analyseren volgt een leerlijn bv. van gesloten naar open vragen; van één criterium naar meerdere criteria. Observeren/analyseren kan aan de hand van (digitale) middelen bijv. [rubrics](#), kijkwijzers, app's ...

LPD 5 De leerlingen beschrijven het anatomisch functioneren bij bewegingsactiviteiten.

★ Latijnse terminologie van de grote spiergroepen.

Grote spiergroepen in relatie tot verschillende bewegingspatronen.

- ✓ Leerlingen leren in anatomie en fysiologie de soorten gewrichten, de belangrijkste beenderen en de grote spiergroepen kennen (LPD 38, 39). Het is de bedoeling om die inhouden te integreren in de bewegingsactiviteiten.
- ✓ Leerlingen kunnen omschrijven welke grote spiergroepen verantwoordelijk zijn voor eenvoudige bewegingen, bv. kniestrekking -> quadriceps femoris.
- ✓ Leerlingen kennen vakterminologie in functie van bewegingsbeschrijving, bv. interne en externe rotatie, buiging - strekking, aanvoeren - afvoeren, rotatie ...

LPD 6 De leerlingen herkennen isometrische, concentrische en excentrische spieractiviteiten in voorbeelden van bewegingsactiviteiten.

- ✓ Dit leerplandoel kan je in samenhang zien met LPD 40.
- ✓ Voorbeelden van typische isometrische spieractiviteiten: plankhouding, hoeksteun, starthouding zwemmen – sprint, het staan in handenstand ...

- ✓ Voorbeelden van concentrische spieractiviteit: knieën optrekken in hang, arm buigen, armstrekking bij kogelstoten ...
- ✓ Voorbeelden van excentrische spieractiviteit: landing na een sprong, het afremmen van je been bij een trap door de hamstring ...
- ✓ De meeste bewegingen zijn een combinatie van concentrische en excentrische spieractiviteit. Voorbeelden:
 - de opwaartse beweging tijdens pompen is concentrisch en de afwaartse excentrisch voor de triceps;
 - de kniestrekking bij een trap is concentrisch voor de quadriceps en de hamstring remt excentrisch de strekking af op het einde van de beweging.

4.1.2 Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen

LPD 7 De leerlingen ontwikkelen, rekening houdend met hun capaciteiten, fitheid gebaseerd op motorische basiseigenschappen: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht, vormspanning en rompstabiliteit.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 2, 3, 4, 21, 22 en 23.
- ✓ Het oefenen van de motorische basiseigenschappen komt voor in elke les. In functie van het bewegingsdomein en/of lesonderwerp wordt de nadruk gelegd op die motorische basiseigenschappen die relevant zijn voor het betrokken bewegingsdomein.
- ✓ De specifieke vakterminologie kan je in de les benadrukken om het inzichtelijk leren (het waarom van bepaalde oefeningen) te verhogen en leerlingen de termen juist te leren gebruiken.

LPD 8 De leerlingen passen bewegingsrichtlijnen voor een gezonde en actieve levensstijl toe rekening houdend met hun beginsituatie.

- ★ Met aandacht voor diverse fysieke activiteiten in relatie tot hartslag en spieractiviteit.

Samenhang eerste graad: in de eerste graad worden leerlingen met behulp van het model van de bewegingsdriehoek vertrouwd met bewegingsrichtlijnen voor een gezonde en actieve levensstijl.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 21 en 48.
- ✓ Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat dit samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft enkele 'Gezond Leven tips' en bewegingsrichtlijnen die voor iedereen haalbaar zijn.
- ✓ Wanneer leerlingen zich bewust worden van hun (dagelijks) beweeggedrag, bv. door het bijhouden van een logboekje gedurende een periode, kan dat hen stimuleren om bewegingsrichtlijnen en adviezen te integreren in het dagelijks leven (gezonde en actieve levensstijl). Het kan zinvol zijn leerlingen te stimuleren om gezondheidsapps of trackers ook buiten de lestijden in te zetten in functie van levenslang bewegen.



- ✓ Om duurzaam eigen fysieke doelen te stellen in relatie tot de bewegingsrichtlijnen is het belangrijk dat leerlingen hun eigen fysieke capaciteiten en hun beweegvoorkeuren kennen (link met LPD 21 en 48)
- ✓ Het kan interessant zijn leerlingen te informeren over hoe je conditie opbouwt (in relatie tot je hartslag) en hoe je je lichaam niet overbelast. Het kan bv. nuttig zijn om leerlingen uit verschillende trainingsschema's te laten kiezen in functie van hun beginsituatie.
- ✓ Een gezonde levensstijl vraagt een evenwichtige mix van o.a. hygiëne, voeding, bewegen en ontspannen. Bij een gezonde levensstijl hoort ook een mentale gezondheid en het tot rust komen. Bv. op het einde van de les is het belangrijk dat je aandacht hebt voor cooling down of het afronden van de les.
- ✓ De voorkeur gaat uit naar actieve verplaatsingen (bv. te voet, met de fiets ...).

LPD 9 De leerlingen passen principes van medisch verantwoord en veilig bewegen toe.

- ★ Principes van blessurepreventie op basis van actuele wetenschappelijke inzichten.

Preventieve maatregelen: een veilige bewegingsomgeving, helpersfunctie, aangepaste kledij en aangepast schoeisel.

Herstel- en overtraining.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 22, 68.
- ✓ Je kan actuele wetenschappelijke inzichten inzake blessurepreventie zoals Get fit 2 sport tijdens de les aan bod laten komen.
- ✓ In het begin van de les is een goede specifieke opwarming noodzakelijk. Op het einde van de les is het belangrijk dat je aandacht hebt voor cooling down of het afronden van de les.
- ✓ Je kan een systeem uitwerken, eventueel met een centraal aanspreekpunt, waarbij geblesseerde leerlingen, na overleg, kunnen deelnemen aan de lessen conform het gedetailleerd medisch attest.
- ✓ In het kader van herstel en overtraining kan het interessant zijn om aandacht te besteden aan gevaren van overtraining in de groeispurt, probleem van trainingsload, hervalblessures ...
- ✓ Voeding en drank in functie van sporten kan je hier aan bod laten komen .

LPD 10 De leerlingen passen technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe in verschillende bewegingssituaties.

Samenhang eerste graad: in de eerste graad leren leerlingen volgende technieken en principes toepassen: heffen, tillen, staan, verplaatsen en rughygiëne.

- ✓ Dit doel kan je in samenhang zien met LPD 10 en 48.
- ✓ Basisregels van houdings- en rugscholing kunnen in meerdere periodes aan bod komen opdat leerlingen deze vaardigheden zelfstandig en automatisch leren uitvoeren.

- ✓ Je kan werken met blessurepreventie programma's.
- ✓ Als leraar/vakgroep kan je actief linken leggen met toepassen van een correcte lichaamshouding en ergonomische principes in andere vakken en leefsituaties. Vanuit de aandacht voor het gezondheidsbeleid in de school kan je als LO-leraar vanuit een ambassadeursrol in dialoog gaan met het schoolteam over ergonomie en bewegingsvriendelijk lesgeven binnen de verschillende vakken.

LPD 11 De leerlingen vergelijken hun eigen statische en dynamische lichaamshouding met recente inzichten over ergonomie.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 10.
- ✓ Leerlingen weten waar ze wetenschappelijk onderbouwde informatie vinden en kunnen deze gebruiken om in het alledaagse leven beoordelingen te maken en besluiten te nemen op het gebied van gezondheid. Wetenschappelijk onderbouwde informatie vind je op websites van mutualiteiten of arbeidsgeneeskundige diensten. Je kan leerlingen ook criteria aanreiken die je afleidt van de blessurepreventie programma's.
- ✓ Het vergelijken van de lichaamshouding (statisch, dynamisch) van een medeleerling met een referentiebeeld is een eerste stap om zich bewust te worden van de eigen houding. Bv. bij planken, heffen en dragen van toestellen en medeleerlingen ... Je kan als leraar een leerling als 'ergonomiebewaker' aanstellen (ondersteunende rol).

LPD 12 De leerlingen passen technieken voor eerste hulp bij verdrinking, verstikking, hart- en ademhalingstoestand toe in een gesimuleerde leeromgeving.

- ★ Noodsituaties: levensbedreigende bloeding, verslikking, beroerte, hoofd- en wervelletfels, hyperventileren.

Sportletsels.

Gebruik van AED, eerste hulpmaterialen en transporttechnieken

Transporttechnieken en eerste hulpmaterialen.

Samenhang eerste graad: In de eerste graad leren leerlingen de basisstappen, kenmerken, risicofactoren en technieken van eerste hulp bij ongevallen en noodsituaties toelichten. Ze passen de volgende technieken voor eerste hulp bij ongevallen in een gesimuleerde leeromgeving toe: verstukking, bloedneus, wonde en brandwonden.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 14 en 19.
- ✓ Dit doel wordt uitgebreider behandeld dan in het basisleerplan LO en het leerplan voor Sportwetenschappen in functie van het behalen van een vrijstelling voor de basismodule 'Start 2 Coach' (VTS).
- ✓ Je houdt rekening met de meest recente richtlijnen van hulpverlenersorganisaties zoals Rode Kruis-Vlaanderen. Voor dit leerplandoel kan je eventueel een beroep doen op externe lesgevers. Om de drempelvrees tot actief handelen in reële situaties te verlagen en in functie van een leerlijn naar de 3de graad is een herhaling van de vaardigheden die werden aangeleerd in de eerste graad belangrijk.



- ✓ Vanuit het gezondheidsbeleid van de school kan je er ook voor kiezen om eerste hulp via een project aan bod te laten komen.
- ✓ Je kan inspelen op situaties waarmee leerlingen op school geconfronteerd kunnen worden.

4.2 Persoonsdoelen

4.2.1 Sociale competentie: samenwerken, communiceren en pro-sociaal gedrag

LPD 13 De leerlingen nemen in alle bewegingssituaties verantwoordelijkheid op door regels, afspraken en veiligheidsvoorschriften na te leven.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 20 en 69.

LPD 14 De leerlingen benutten (digitale) middelen om het leerproces in bewegingssituaties te ondersteunen.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 4, 12 en 18.
- ✓ (Digitale) middelen zoals kijkwijzers, intervaltimers, beelden en andere applicaties kunnen ervoor zorgen dat leerlingen doeltreffender en gericht oefenen, coachen, feedback geven en krijgen.
- ✓ Het is belangrijk dat de leraar of leerling die het middel benut over voldoende inhoudelijke kennis beschikt om het middel te hanteren en dat de gekozen applicatie het leren ondersteunt.
- ✓ (Digitale) middelen kunnen ingezet worden om het eigen leerproces en dat van anderen bij te sturen. Het bekijken van een videobeeld geeft zowel de uitvoerder als de feedbackgever bijvoorbeeld meer tijd om de beweging te observeren en bij te sturen.

LPD 15 De leerlingen oefenen zelfstandig eenvoudige taken en bewegingsopdrachten (individueel en in groep).

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 4.
- ✓ Er is sprake van zelfstandig werken als leerlingen, individueel of in groep, bepaalde oefeningen/taken uitvoeren zonder dat de leraar er direct bij betrokken is, al dan niet na een gezamenlijk instructiemoment. Je kan daarbij kansen creëren om, afhankelijk van de noden, leerlingen tijdens het oefenen gericht feedback te geven en bij te sturen.
- ✓ Leerlingen leren zelfstandig werken aan een taak of oefening als de leraar deze vaardigheid systematisch inbouwt in het leerproces, de leerlijn voor de leerlingen duidelijk is en er ontwikkelingsgerichte feedback gegeven wordt. Je kan leerlingen daarvoor een kader aanbieden waarin wordt afgebakend wat de leerling zelfstandig kan of mag uitvoeren (structuur).

LPD 16 De leerlingen hanteren sociale omgangsvormen.

- ★ Rollen: zowel als uitvoerder/speler als bij de [ondersteunende](#) rollen.
 - ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 17, 18, 19 en 66.
 - ✓ Omgangsvormen zoals luisteren, aanmoedigen, overleggen, afspraken maken, samenwerken en keuzes maken.
 - ✓ Het gaat hier om de wijze waarop leerlingen de verschillende rollen uitvoeren zoals de beoefenaar (uitvoerder, aanvaller, verdediger...) of de ondersteunende rollen zoals helper (LPD 17), feedback-gever (LPD 18), coach (LPD 18, 19), scheidsrechter (LPD 19).
 - ✓ Om dit doel te bereiken kan het zinvol zijn om je klas in wisselende groepjes te laten werken.

LPD 17 De leerlingen helpen medeleerlingen in verschillende bewegingsdomeinen ([ondersteunende rol](#)).

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 16.
- ✓ Je kan aandacht hebben voor de bereidheid om iemand fysiek te helpen, het fysiek helpen zelf en het fysiek geholpen willen worden (aanvaarden van hulp). Wanneer leerlingen elkaar helpen vertonen ze pro-sociaal gedrag. Door elkaar fysiek te helpen worden leerlingen uitgenodigd tot het geven van feedback (LPD 19) en verwerven ze meer inzicht in een beweging.

LPD 18 De leerlingen geven en ontvangen feedback in verschillende bewegingsdomeinen ([ondersteunende rol](#)).

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 4, 14, 16 en 66.
- ✓ Door in te zetten op ontwikkelingsgerichte feedback kan je leerlingen ondersteunen om de kloof te overbruggen tussen hun huidige en verwachte beheersingsniveau (met haalbare tussenstappen).
- ✓ Het werken met ondersteunende rollen zorgt ervoor dat leerlingen sociale competentie ontwikkelen. Leerlingen verwerven meer inzicht in een beweging of spelvorm als ze de kans krijgen om elkaar feedback te geven, te coachen, bij te sturen of te evalueren.
- ✓ Je kan als leraar een leerlijn uitwerken in functie van het verhogen van de complexiteit, bv. evolutie van werken met gesloten vragen naar werken met open vragen, het hanteren van één criterium naar hanteren van meerdere criteria ...

LPD 19 De leerlingen nemen leiding en aanvaarden leiding in verschillende bewegingsdomeinen.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 12, 16, 20 en 66.
- ✓ Leiding nemen kan binnen verschillende contexten aan bod komen als beweging of in een ondersteunende rol: in één op één interacties en ten opzichte van een deelgroepje op klas, bv. leiding van een dans, rol van speler-coach in ploegsporten ...



LPD 20 De leerlingen hanteren bij het uitvoeren van verschillende rollen principes van fairplay, teamspirit, verantwoord gedrag en gaan positief om met winst en verlies.

★ Rollen: zowel als uitvoerder/speler als bij de ondersteunende rollen.

Samenhang eerste graad: Al van in het basisonderwijs wordt er ingezet op omgaan met winst en verlies, fairplay en teamspirit.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 13, 19 en 66. Je kan als leraar doelbewust werken aan transfer naar andere bewegingsdomeinen, andere vakken en het dagelijks leven.
- ✓ In de tweede graad ligt er een bijkomende focus op het stellen van verantwoord gedrag bij het uitvoeren van verschillende rollen. Dit leerplandoel leent zich om leerlingen bij het uitvoeren van verschillende rollen attent te maken op de kwetsbaarheid van medeleerlingen en hen te laten opkomen voor rechtvaardigheid. Het biedt mogelijkheden om in te zetten op de implementatie van het pedagogisch project van de school.
- ✓ Bij verschillende rollen kan je zowel denken aan de rollen in sport en spel zoals de beoefenaar (uitvoerder, aanvaller, verdediger ...) als aan de ondersteunende rollen zoals helper, feedback-gever, activiteitenbegeleider ...

4.2.2 Sociale competentie: positief zelfbeeld

LPD 21 De leerlingen formuleren vanuit een groeiperspectief eigen fysieke doelen vanuit de eigen beweegvoorkeuren en fysieke capaciteiten.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 7 en 8.
- ✓ Leerlingen bewust maken van wat ze graag doen en waarom geeft hen inzicht in hun beweegvoorkeuren. Dat inzicht hebben ze nodig om eigen keuzes te maken in het kader van een gezonde en actieve levensstijl (LPD 9) en om van daaruit doelen te formuleren.
- ✓ Inzetten op autonomie en betrokkenheid bevordert de motivatie van leerlingen, bv. bij atletiek of gymnastiek: kiezen tussen duurloop of prestatieloop, test afleggen over 4 van de 5 toestellen (beweegvoorkeur in het domein).
- ✓ Bij het werken met oefenschema's met verschillende instapniveaus kan je leerlingen, op basis van hun capaciteiten, zelf laten bepalen waar ze instappen.
- ✓ Je kan dit doel koppelen aan een sportdag/sportstage. De leerling kiest vanuit zijn eigen interesses uit een aanbod van verschillende sporten.

LPD 22 *De leerlingen gaan in op uitdagingen, leveren inspanningen en zetten zich in om hun grenzen te verleggen.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 7 en 9.
- ✓ Je kan leerlingen motiveren om uitdagingen aan te gaan en grenzen te verleggen door naast in te zetten op fysieke veiligheid ook voldoende aandacht te besteden aan de

emotionele veiligheid. Angst om te mislukken, uitgelachen te worden of onder druk gezet worden, kan leiden tot vermijdingsgedrag, het kiezen van vertrouwde oplossingen of een beheersingsniveau dat de leerling niet aankan.

- ✓ Van leerlingen mag je verwachten dat ze het nodige doorzettingsvermogen tonen om hun grenzen te verleggen en zich weerbaar op te stellen in moeilijke situaties.

LPD 23 *De leerlingen ervaren voldoening of beleven plezier in bewegen.

- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 7.
- ✓ Als leerlingen plezier beleven tijdens de lessen LO en begrijpen waarom bewegen voor hen persoonlijk zinvol is, is de kans groter dat ze beweging en sport integreren in hun vrije tijd. Je kan daartoe bijdragen door het introduceren van uitdagende en haalbare opdrachten. Uitdagende opdrachten kunnen spel- en aanverwante vormen zijn die aansluiten bij de belevingswereld van de jongeren. Zo kan je bepaalde bewegingsdomeinen toegankelijker maken wat kan leiden tot succeservaringen. Door voldoende te variëren binnen een bewegingsdomein of te kiezen voor minder vertrouwde bewegingsdomeinen (keuzedomeinen) kan je het plezier bij leerlingen verhogen.

5 Wetenschap en sport

5.1 Fysica en sport

LPD 24 De leerlingen illustreren hoe de positie van het zwaartepunt van een lichaam sport- of bewegingssituaties beïnvloedt.

Samenhang eerste graad: in Natuurwetenschappen worden krachten in eenvoudige en concrete situaties voor aan de hand van het vectormodel voorgesteld.

- ✓ Je kan de leerlingen de ligging van het zwaartepunt van een lichaam laten bepalen en de verandering van positie van het zwaartepunt van een lichaam in verschillende sport- of bewegingssituaties. Een lichaam kan een voorwerp (bv. een speer) of een persoon zijn. Voorbeelden:
 - de ligging van het zwaartepunt bij een rechtstaande persoon
 - met gestrekte armen langs het lichaam;
 - met gespreide armen;
 - met opgestoken armen.
 - de ligging van het zwaartepunt bij voorovergebogen en liggende houding (bv. bij het schaatsen);
 - de ligging van het zwaartepunt t.o.v. het steunvlak in stabiele en onstabiele sport- of bewegingssituaties. Bv. hoe kan de stabiliteit verbeterd worden door verlaging van het zwaartepunt of door vergroting van het steunvlak? (bv. bij het overschrijden van een hoogspringlat bij de Fosbury-flop komt het zwaartepunt lager te liggen in vergelijking met een schaarsprong).



- ✓ Via eenvoudige proefjes kan je nagaan dat het zwaartepunt bij meisjes doorgaans lager ligt dan bij jongens.

LPD 25 De leerlingen tonen de werking van het krachtmoment aan in verschillende sport- en bewegingssituaties.

- ✓ Je kan het krachtmoment t.o.v. een punt bepalen vanuit experimentele waarnemingen.
- ✓ Je kan het resulterende krachtmoment bepalen in verschillende sport- en bewegingssituaties. Voorbeelden die je aan bod kan laten komen:
 - het dode punt bij fietsen als de trapstangen verticaal staan;
 - krachtmoment bij de roerriemen van een gewone roeiboot en een wedstrijdroeiboot.
- ✓ Je kan soorten hefboomen aan bod laten komen. Voorbeelden:
 - hefboomwerking van spieren in het menselijk lichaam (je kan dit in functie van LPD 38, 39 behandelen);
 - tiltechnieken om belasting van de onderrug te voorkomen bij het optillen van zware voorwerpen (je kan dit in functie van LPD 10 behandelen).

LPD 26 De leerlingen illustreren de wet van Archimedes in sport- en bewegingssituaties.

Samenhang tweede graad: II-Nat-da LPD 23

- ✓ De Archimedeskracht wordt vectorieel behandeld.
- ✓ Voorbeelden van sport- of bewegingssituaties die je kan bestuderen:
 - het drijfvermogen van een zwemmer;
 - de weging van een persoon onder water (om bv. het vetgehalte te bepalen);
 - het gebruik van een loodgordel bij duikers om te zinken en van hun trimvest om op dezelfde diepte te blijven of om terug op te stijgen;
 - de invloed van in- en uitademen op je drijfvermogen.
- ✓ Het aangrijpingspunt van de Archimedeskracht valt niet altijd samen met het zwaartepunt, met eventueel een rotatie tot gevolg. Dat is van belang bij de bestudering van de stabiliteit van boten (bv. kajak, gebruik van zwaard bij zeilboten) of bij aquagym.

LPD 27 De leerlingen gebruiken het concept traagheidsbeginsel en de hoofdwet van de dynamica om fenomenen en toepassingen in bewegingssituaties te verklaren.

Samenhang tweede graad: II-Nat-da LPD 24

Samenhang eerste graad: in Natuurwetenschappen wordt de verandering van bewegingstoestand als gevolg van de uitwerking van krachten gezien.

- ✓ Je kan een onderscheid maken tussen situaties waarbij de resulterende kracht op een voorwerp nul is en situaties waarbij dat niet zo is. Voorbeelden:

- wat gebeurt er met je lichaam als je op een autobus zit die hard remt, heel snel optrekt of een snelle bocht naar links neemt?
- bij spurt: hoe lang duurt het om tot op topsnelheid te komen?
- bij fietsen: bochten nemen, versnellen, vertragen, blijven bollen ...

LPD 28 De leerlingen passen de begrippen hoeveelheid van beweging en krachtstoot toe in bewegings- en sportsituaties.

- ✓ Uit $F = m \cdot a$ kan je makkelijk het verband tussen krachtstoot en bewegingshoeveelheid afleiden.

$$F = m \cdot a \Rightarrow F = m \cdot \Delta v / \Delta t \Rightarrow F \cdot \Delta t = m \cdot \Delta v = m \cdot v - m \cdot v_0 \Rightarrow F \cdot \Delta t = p - p_0 \Rightarrow F \cdot \Delta t = \Delta p$$
- ✓ De leerlingen hoeven niet te rekenen, maar wel in te zien dat het effect van kracht (Δv) niet alleen afhankelijk is van de grootte van de kracht maar ook van de stootduur Δt . Voorbeelden:
 - bij een veiligheidsgordel vergroot de stootduur, waardoor de kracht op je lichaam bij een botsing kleiner is. Dat gebeurt ook bij de kreukelzone achter de bumper bij een auto;
 - een vrachtwagen bij dezelfde snelheid heeft een grotere bewegingshoeveelheid dan een personenwagen. Een bewegend voorwerp met een grote massa heeft een grotere bewegingshoeveelheid dan een voorwerp met een kleine massa.
- ✓ Voorbeelden van sport- of bewegingssituaties die je kan behandelen:
 - botsingssituaties: biljart (snooker), gebruik van beschermingsmiddelen om de impacttijd bij botsingen te vergroten (helm, veiligheidsgordel, airbag ...);
 - werpnummers: kogelstoten, speerwerpen, discuswerpen;
 - startsituaties: sprinten, bobsleeën, afstoten bij verspringen;
 - klapschaats: vergroten van de stootduur.

LPD 29 De leerlingen beschrijven de rechtlijnige beweging in bewegings- en sportsituaties.

- ✓ Je kan een analyse maken van de snelheid bij de 100 m sprint. (bv. Usain Bolt Peking 2008).
- ✓ Je kan met grafieken werken (snelheidsgrafieken zijn het eenvoudigst).
- ✓ Je kan het verschil duiden tussen gemiddelde en ogenblikkelijke snelheid. Een wielertoerist die een gemiddelde haalt van 25 km/h is al een goede fietser vermits je in het verkeer soms moet vertragen, even stilstaan ...

LPD 30 De leerlingen beschrijven de horizontale en de schuine worp kwalitatief met als doel de sportprestaties te verhogen.

- ✓ De maximum dracht van een schuine worp kan je vanuit een sportcontext aanbrengen. Je kan bijvoorbeeld onderzoeken wat de ideale werphoek van de kogel moet zijn om een maximale dracht te hebben. Dat kan experimenteel bepaald worden met een NERF-pistooltje.
- ✓ Je kan ook animaties van de schuine worp gebruiken.



LPD 31 De leerlingen beschrijven de cirkelvormige beweging in bewegings- en sportsituaties.

- ✓ Volgende begrippen kan je aan bod laten komen:
 - baan- of omtreksnelheid;
 - periode;
 - frequentie;
 - hoeksnelheid;
 - centripetale kracht en centripetale versnelling.
- ✓ Ook bewegingen langs een deel van een cirkel kan je aan bod laten komen (bv. nemen van bochten) waarbij je de grootte van de snelheid als constant beschouwt. De centripetale kracht die nodig is om in de cirkelbeweging te blijven wordt geleverd door de wrijvingskracht van het wegdek op de banden van een wagen die een bocht neemt.
- ✓ Het verschil tussen baan- en hoeksnelheid kan je illustreren via de verschillende tandwielen vooraan en achteraan bij een racefiets. Het verzet van een fiets (bv. 52x13) kan ter sprake komen.
- ✓ g-krachten in bv. formule-1 races kunnen aan bod komen.

LPD 32 De leerlingen verklaren een aantal fysische fenomenen bij balsporten en andere sporten aan de hand van de wet van Bernoulli en het magnuseffect.

- ✓ Het feit dat de wet van Bernoulli een belangrijke rol speelt in balsporten kan interesse opwekken en de leerlingen stimuleren tot meedenken. De essentie van Bernoulli komt erop neer dat stroming van een gas zorgt voor een lagere druk. De som van de statische druk met de dynamische druk is constant. Voorbeelden die je aan bod kan laten komen:
 - het draaien van een tennisbal bij topspin, backspin en slice waardoor er een verschil van snelheid en dus een verschil van druk ontstaat, waardoor de tennisbal respectievelijk naar beneden, naar boven of naar de zijkant afbuigt;
 - een putje in een golfbal en de grote draaisnelheid bij een pingpongbal zorgen ook voor het magnuseffect.

LPD 33 De leerlingen beschrijven hoe wrijvings- en weerstandskrachten een invloed hebben op sportprestaties.

Samenhang tweede graad: II-Nat-da LPD 24

Samenhang eerste graad: in Natuurwetenschappen worden de begrippen zwaartekracht, wrijvingskracht, trek- en duwkracht aan de hand van concrete voorbeelden aangebracht.

- ✓ Onder weerstandskrachten worden krachten verstaan die vaste stoffen ondervinden van vloeistoffen of gassen wanneer ze bewegen ten opzichte van elkaar. Wrijvingskrachten treden op tussen twee vaste stoffen. Voorbeelden die de weerstandskrachten beïnvloeden: vorm van fietshelm, houding op de fiets, gebruik van open of gesloten wielen. Ook materiaalkeuze, middenstof, relatie met snelheid kan je hier aan bod laten komen.

- ✓ Dat weerstand snelheidsafhankelijk is en wrijving niet, is een belangrijk inzicht dat je kan bijbrengen.
- ✓ Bij wrijvingskracht kan je het onderscheid tussen dynamische en statische wrijvingskracht duiden. De dynamische wrijvingskracht is kleiner dan de statische wrijvingskracht. Een voorwerp in beweging krijgen is lastiger dan het in beweging houden.
- ✓ Je kan de formule $F_w = \mu \cdot F_n$ introduceren. De wrijvingsfactor μ is interessant om de invloed van soorten vaste stoffen te vergelijken: asfaltweg, betonweg, klinkertjes, nat of droog wegdek ... Voorbeelden die de wrijvingsfactor verkleinen of vergroten: waxen van ski's, ondergrond van atletiekpistes ...
- ✓ Je kan de formule bij weerstandskracht poneren om de invloed van de verschillende factoren kwalitatief te bespreken (niet om te rekenen). De leerlingen moeten de formule niet uit het hoofd kennen, maar wel kunnen toelichten in concrete situaties.
- ✓ Naast de snelheid is ook de wrijvingskracht niet afhankelijk van het contactoppervlak. Enkel de massa en de beide contactoppervlakken spelen een rol.
- ✓ Naast de "schuifwrijving" kan je ook spreken over de "rolwrijving" zoals bij fietsbanden. Dat heeft te maken met energieverlies bij het voortdurend samendrukken van de banden bij contact met de grond. Daarom is het aangewezen om te rijden met hard opgepompte banden.

5.2 Anatomie - fysiologie en sport

5.2.1 Anatomie en fysiologie van de waarneming

LPD 34 De leerlingen tonen aan dat organismen reageren op prikkels.

★ Betrokken zintuigen: oog, oor, huid, tong, neus

Samenhang tweede graad: II-Nat-da LPD 26, 27 en 29

- ✓ Het is de bedoeling elk zintuig exemplarisch aan bod te laten komen aan de hand van heel eenvoudige dagdagelijkse voorbeelden. Je toont daarbij aan dat het menselijk lichaam reageert op uitwendige en inwendige prikkels zoals honger en dorstgevoel, reactie op stress ... Het is niet de bedoeling om tot op celniveau te gaan.
- ✓ De systematische samenhang prikkel - receptor – effector – conductor komt aan bod. Je kan een algemeen schema hanteren dat de samenhang aangeeft en dit toepassen bij de verschillende zintuigen. Bij de bespreking van het oor kan je aansluiten bij de leerplandoelen Natuurwetenschappen rond geluid. Bij het oog kan je de link leggen met de doelen rond licht en straling.

LPD 35 De leerlingen leggen de structuur en werking uit van één zintuig inclusief de receptor.

- ✓ Je kan receptoren zoals staafjes en kegeltjes, gevoelsreceptoren in de huid, haarcellen aan bod laten komen.



- ✓ De opbouw van een zintuig wordt als systeem besproken. Je kan ook smaak en geur aan bod laten komen.
- ✓ Het is belangrijk om te duiden dat de verwerking van prikkels een proces is dat in de hersenen tot stand komt.
- ✓ Je kan ook voorbeelden van zintuiglijke stoornissen aan bod brengen:
 - oor: doofheid, gehoorschade, tinnitus, otitis ...
 - oog: kleurenlechiendheid, cataract, glaucoom, ouderdomsverziendheid, netvliesloslating, lui oog ...
 - gevaren voor het optreden van stoornissen bij geluidsoverlast ...
- ✓ Een dissectie/ instructiefilmpje kan handig zijn om de structuur van een zintuig zoals het oog aan te tonen.

LPD 36 De leerlingen tonen vanuit waarnemingen of voorbeelden aan dat beweging en kliersecretes reacties zijn op een prikkel.

- ✓ Je kan sportgerelateerde voorbeelden geven:
 - sneeuwblindheid;
 - tranende ogen bij het fietsen;
 - reactie op schijnbewegingen in sport;
 - pijnreacties ...

5.2.2 Anatomie en fysiologie van de beweging

LPD 37 De leerlingen lichten de eigenschappen en functies van het skelet toe.

★ Soorten beenderen en hun functie

Belangrijkste beenderen van de armen: spaakbeen, ellepijp, opperarmbeen, schouderblad, elleboog

- ✓ Je kan de belangrijkste beenderen en eventueel de andere beenderen van het bewegingsapparaat situeren in het skelet.
- ✓ Je kan de belangrijkste beenderen in het gewricht situeren en de bewegingsmogelijkheden van de soorten gewrichten (scharnier-, kogel-, zadel-, rol- en draaigewricht) illustreren.

LPD 38 De leerlingen illustreren dat beweging veroorzaakt wordt door spierwerking, al dan niet in samenwerking met het skelet.

★ Soorten spierweefsel: gladde spier, hartspier, dwarsgestreepte spier

Macroscopische structuren:

- spierbundels, spierweefsels en bindweefselscheden;
- onderscheid tussen verschillende type spiervezels: langzame en snelle

De grote spier(groep)en: biceps, triceps, quadriceps, hamstrings, buikspieren en ook dijbeenspieren, kuitspieren, dijbeenspieren

- ✓ Dit leerplandoel kan je in samenhang zien met LPD 5.
- ✓ Je kan aandacht besteden aan de peristaltiek, het uitzetten en vernauwen van bloedvaten, het samentrekken van de hartspier, kippenvol krijgen, de werking van de sluitspieren.
- ✓ Je kan aandacht besteden aan de macroscopische en microscopische opbouw van spieren.
- ✓ Je kan aangeven dat sommige spieren gecontroleerd kunnen worden door de menselijke wil.
- ✓ Je kan aangeven dat grote spiergroepen verantwoordelijk zijn voor eenvoudige bewegingen, bv. kniestrekking door quadriceps.
- ✓ Het is aangewezen om de bewegingsbeschrijving via vakterminologie aan te geven, bv. interne en externe rotatie, buiging - strekking, aanvoeren – afvoeren ...
- ✓ Je kan nog andere spieren aan bod laten komen: schoudermusculatuur, rugspieren, bilspier, kuitspieren, adductoren, hamstrings, buikspieren ...

LPD 39 De leerlingen leggen uit dat antagonistische spieren tegengestelde bewegingen mogelijk maken.

- ✓ Dit leerplandoel kan je in samenhang zien met LPD 5.
- ✓ Je kan aandacht besteden aan de rol van pezen bij de aanhechting van spieren aan het skelet.
- ✓ Als verdieping kan je nog andere bewegingsstructuren zoals beenderen en gewrichten aan bod laten komen.

LPD 40 De leerlingen verklaren aan de hand van voorbeelden van bewegingsactiviteiten isometrische, concentrische en excentrische spieractiviteiten.

- ✓ Dit leerplandoel kan je in samenhang zien met LPD 6.
- ✓ Voorbeelden die je kan behandelen:
 - isometrische spieractiviteiten: plankhouding, hoeksteun, starthouding bij zwemmen of sprint, het staan in handenstand ...
 - concentrische spieractiviteiten: knieën optrekken in hang, arm buigen, armstrekking bij kogelstoten ...
 - excentrische spieractiviteiten: landing na een sprong.
- ✓ De meeste bewegingen zijn een combinatie van concentrische en excentrische spieractiviteit. Voorbeelden:
 - De opwaartse beweging tijdens pompen is concentrisch en de afwaartse excentrisch voor de triceps.
 - De kniestrekking bij een trap op de bal is concentrisch voor de quadriceps en de hamstring remt excentrisch de strekking af.



5.2.3 Coördinatie van lichaamsfuncties

LPD 41 De leerlingen leggen de bouw en werking uit van het centrale en perifere zenuwstelsel.

LPD 42 De leerlingen lichten toe dat de overdracht van informatie in zenuwen gebeurt via impulsgeleiding en impulsoverdracht.

- ✓ Je kan het doorgeven van een impuls aan en tussen de zenuwcellen op een eenvoudige en schematische manier beschrijven en uitleggen. Het doorgeven van een impuls als de samenwerking tussen een elektrisch en chemisch proces komt best ook aan bod.
- ✓ Je kan ook aandacht besteden aan het bouwplan van de zenuwcel (dendriet – cellichaam – axon – eindknop – synaps) als deel van het perifere zenuwstelsel naast de delen van het centraal zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg).
- ✓ Je kan aandacht besteden aan het verband tussen zenuwcel (neuron) en een zenuw.
- ✓ Je kan aandacht besteden aan neurale stoornissen

LPD 43 De leerlingen leggen het onderscheid uit tussen een reflex en een gewilde beweging.

- ✓ Dit doel behandel je best in samenhang met het leerplandoel rond het centraal en perifere zenuwstelsel.
- ✓ De kniepeesreflex of de terugtrekreflex kan je ter sprake brengen als reflexboog via het ruggenmerg, de pupilreflex, de slikreflex en de speekselreflex als reflexboog via de hersenstam.
- ✓ Je kan ook aandacht besteden aan letsels van het centraal zenuwstelsel en technologische oplossingen zoals bewegen met robotica, bionica en virtual reality.

LPD 44 De leerlingen illustreren het verschil in aansturing tussen gladde en dwarsgestreepte spieren.

Samenhang algemene vorming: II-Nat-da LPD 9

- ✓ Je kan het verschil tussen het animaal en het autonoom zenuwstelsel en tussen sympathisch en parasympatisch zenuwstelsel aan bod brengen.

LPD 45 De leerlingen leggen het verschil uit tussen de bouw en de werking van exo- en endocriene klieren.

- ✓ Exocriene klieren zoals speekselklier, traanklier, zweetklier, melkklier, talgklier.
- ✓ Endocriene klieren zoals alvleesklier, schildklier, bijnier, teelbal.

LPD 46 De leerlingen leggen het algemeen werkingsprincipe van hormonen uit.

Samenhang tweede graad: II-Nat-da LPD 9

- ✓ Volgende begrippen kan je aan bod brengen: sleutel-slotprincipe, doelwitcel en membraanreceptor.
- ✓ Het is belangrijk om de rol van endocriene klieren in hormoonafscheiding toe te lichten.

LPD 47 De leerlingen leggen de coördinerende rol van het endocriene stelsel uit aan de hand van een voorbeeld.

Samenhang tweede graad: II-Nat-da LPD 9

- ✓ Mogelijke voorbeelden die je aan bod kan laten komen: regeling bloedsuikerspiegel, mechanisme om calciumconcentratie op peil te houden, regeling stresshormonen, werking schildklier (en de link met zwaarlijvigheid).
- ✓ Je kan aandacht besteden aan hormonale stoornissen.

5.3 Sport en (ped)agogisch handelen

Deze leerplandoelen worden gerealiseerd in samenhang met de bewegings- en persoonsdoelen met focus op de eigen leefwereld, schoolse contexten en bewegings- en sportcontexten.

5.3.1 Sport en gezondheidsgedrag

LPD 48 De leerlingen lichten de determinanten van gezondheidsgedrag toe.

- ✓ Dit leerplandoel kan je in samenhang zien met LPD 8, 10 en 49.
- ✓ Onder determinanten verstaan we alle factoren die de gezondheid en het gezondheidsgedrag in het bijzonder beïnvloeden. Het gaat zowel om risicofactoren voor ongezondheid of ongezond gedrag als om factoren die de gezondheid positief beïnvloeden. Je vindt meerdere indelingen voor deze determinanten. Meestal komt men tot een indeling van eerder **persoonsgebonden** factoren, leefstijl en eerder **context gebonden** factoren zoals de fysieke en sociale omgeving. In de tweede graad is het belangrijk dat leerlingen inzicht hebben in de impact en veranderbaarheid van determinanten. Je kan dit via voorbeelden uit de actualiteit of uit de leefwereld van de jongere aanbrengen. Dat inzicht vormt de basis voor het planmatig ontwikkelen van interventies om het gezondheidsgedrag te beïnvloeden of te bevorderen. Dat laatste komt aan bod in de derde graad.
- ✓ Je kan een keuze maken voor een bepaald model om een indeling te visualiseren. Je kan bv. kiezen voor het gedragswiel (Vlaams Instituut Gezond Leven), het model van Lalonde, biopsychosociaal model ...

5.3.2 Ontwikkelingsdomeinen binnen de levensloofasen

LPD 49 De leerlingen lichten het begrip ontwikkeling toe met aandacht voor nature en nurture.

- ✓ Je kan aandacht hebben voor manieren van ontwikkelen zoals leren, groeien, rijpen.



- ✓ Aandacht voor factoren die de ontwikkeling beïnvloeden zoals culturele verschillen, gender, opvoeding, erfelijkheid, epigenetica.
- ✓ Je kan dit doel verdiepen door het nature-nurture debat te situeren in tijd en ruimte.

LPD 50 De leerlingen lichten de ontwikkelingsdomeinen en de afbakening van de levensloofasen toe met aandacht voor

- **de onderlinge samenhang van ontwikkelingsdomeinen;**
- **levensloofasen als dynamisch gegeven.**
 - ✓ Vanuit een visie op totale ontwikkeling heb je aandacht voor de verschillende ontwikkelingsdomeinen (fysieke, cognitieve en socio-emotionele ontwikkeling) en voor alle levensloofasen van de mens (prenatale fase, baby, peuter, kleuter, lagere schoolkind, adolescent, volwassene, oudere).
 - ✓ Je kan als leraar zelf kiezen voor een bepaalde afbakening van levensloofasen met bijhorende benamingen. Het is belangrijk om daarover afspraken te maken binnen de lerarenteams (2de – 3de graad).
 - ✓ Aan de hand van dit doel reik je leerlingen handvatten of het kader aan om samenhang tussen ontwikkelingsfasen binnen de levensloofasen te analyseren (LPD 55).

LPD 51 De leerlingen lichten de fysieke ontwikkeling doorheen de levensloofasen van kinderen en adolescenten toe:

- **lichamelijke groei en rijping;**
- **(senso)motorische ontwikkeling: reflexen, grove en fijne motoriek, coördinatie.**

Samenhang tweede graad: II-Nat-da LPD 14

- ✓ Je kan vertrekken vanuit casussen en observaties (authentieke contexten).

LPD 52 De leerlingen lichten de cognitieve ontwikkeling doorheen de levensloofasen van kinderen en adolescenten toe:

- **functies: waarnemen en informatieverwerking, geheugen, leren;**
- **fasen van de cognitieve ontwikkeling volgens Piaget;**
- **aandacht voor kritische reflecties op het denken van Piaget.**
 - ✓ Je kan vertrekken vanuit casussen en observaties (authentieke contexten). Je kan vertrekken vanuit de theorieën van grondleggers of vanuit praktijkvoorbeelden.
 - ✓ Wanneer je werkt rond leren kan je aandacht besteden aan concentratie, klassiek en operant conditioneren en sociaal leren.
 - ✓ Kritische reflecties op het denken van Piaget: het is belangrijk dat leerlingen leren dat Piaget een heel grote invloed had op het onderzoek naar de cognitieve ontwikkeling. Toch kan je hen ervan bewust maken dat naast de steun voor zijn denken er doorheen de tijd ook kritiek werd geformuleerd op zijn theorie. Zo lijkt zijn theorie meer van

toepassing te zijn op kinderen uit westerse landen dan op kinderen uit niet-westerse culturen. Daarnaast lijkt hij de capaciteiten van jongere baby's te onderschatten en zijn er bedenkingen bij zijn bewering dat sensomotorische vaardigheden zich volgens een consistent, vast patroon ontwikkelen. Het is belangrijk dat je als leraar die kritische reflecties aanbrengt.

LPD 53 De leerlingen lichten de socio-emotionele ontwikkeling toe doorheen de levensloofasen van kinderen en adolescenten toe met aandacht voor emoties, vriendschappen, temperament, samen spelen:

- **identiteitsontwikkeling volgens Erikson;**
- **gehechtheidsontwikkeling;**
- **sociale ontwikkeling;**
- **morele ontwikkeling.**

Samenhang tweede graad: II-God-d P LPD 1, 2, 3; II-God-a P LPD 1, 2, 3

- ✓ Je kan vertrekken vanuit casussen en observaties (authentieke contexten), bv. om gehechtheidsontwikkeling te duiden vanuit theorieën zoals Bowlby, aapjes van Harlow.
- ✓ Wanneer je werkt rond de morele ontwikkeling leren leerlingen dat zowel de socio-emotionele als de cognitieve ontwikkeling in relatie staan tot de morele ontwikkeling.
- ✓ Je kan ervoor kiezen om de morele ontwikkeling apart te behandelen nadat je de socio-emotionele en cognitieve ontwikkeling behandeld hebt.

LPD 54 De leerlingen lichten de fysieke, cognitieve en socio-emotionele ontwikkeling doorheen de levensloofasen van volwassenen en ouderen toe:

- **lichamelijke veranderingen en betekenis van levensgebeurtenissen;**
- **identiteitsontwikkeling volgens Erikson;**
- **morele ontwikkeling.**

Samenhang tweede graad: II-God-d P LPD 1, 2, 3; II-God-a P LPD 1, 2, 3

- ✓ Je kan denken aan veroudering, geheugen, cognitieve groei en levensgebeurtenissen die de ontwikkeling beïnvloeden zoals vriendschappen, relaties, intimiteit, verschillende relatie-, gezins- en woonvormen, keuze voor opleiding, beroep en loopbaan.

LPD 55 De leerlingen analyseren de samenhang tussen ontwikkelingsdomeinen binnen de levensloofasen.

- ✓ Je kan leerlingen via observatieopdrachten (LPD 56) ontwikkelingsdomeinen laten herkennen om zo de wisselwerking tussen domeinen te analyseren met oog voor de invloed van nature en nurture.



LPD 56 De leerlingen observeren het gedrag van kinderen en adolescenten met aandacht voor de ontwikkelingsdomeinen:

- **fysieke;**
- **cognitieve;**
- **socio-emotionele;**
- **morele ontwikkeling.**

- ✓ Je kan aandacht besteden aan het onderscheid tussen observeren en interpreteren. Je kan factoren die het observeren en interpreteren beïnvloeden. Als voorbeeld kan het alleen spelen van een kind verschillende oorzaken hebben (voorkeur, faalangst, ontwikkelingsstoornis ...).

5.3.3 Sociale en relationele vaardigheden

LPD 57 De leerlingen gaan op een positieve en opbouwende manier om met anderen met aandacht voor

- **sociale en communicatieve vaardigheden in een (ped)agogische context;**
- **het belang van (gemeenschappelijke) afspraken;**
- **dagelijkse gesprekken en conflictsituaties;**
- **de diverse samenleving;**
- **emoties;**
- **gepast taalgebruik.**

Samenhang algemene vorming: II-God-d O1, 7, Om1, 2, ILC12, 17, 22; II-God-a O1, 7, Om1, 2; ILC12, 17, 22

Samenhang eerste graad: In de eerste graad leren leerlingen vaardigheden hanteren om zowel in formele als informele relaties constructief met anderen om te gaan in een diverse samenleving. Volgende vaardigheden komen aan bod: afstemmen op de ander en de situatie; aanvaardbaar verbaal en non-verbaal gedrag stellen; grenzen stellen en bewaken; leefregels en afspraken naleven; zich inleven in de situatie en de ander (empathie); in dialoog gaan met anderen en doelgericht communiceren (beperkt tot strategieën aangeleerd in Nederlands). De leerlingen leren ook in gesimuleerde situaties strategieën demonstreren om tot constructieve oplossingen voor conflictsituaties te komen.

- ✓ Je kan een gebeurtenis uit het school- of klasgebeuren aangrijpen om aan dit doel te werken. Wanneer je werkt met rollenspelen, kan je werken met situaties binnen de context van sport. LPD 16 biedt kansen tot het inoefenen van deze competentie.
- ✓ Het inzetten van communicatieve en sociale vaardigheden krijgt in dit leerplan een bijzondere focus in functie van het omgaan met kinderen, adolescenten en volwassenen.
- ✓ Leerlingen gastvrij leren omgaan met de diversiteit in de klas is een mooie opstap tot het leren omgaan met de diversiteit in de samenleving. Je kan denken aan het leren omgaan met verschil: respecteren van waarden en verschillende morele regels, conflicthantering ...

- ✓ Bij het belang van gemeenschappelijke afspraken kan je denken aan afspraken die mensen onderling maken in een gezin of binnen een begeleidingsrelatie, maar ook normen en afspraken binnen een (sport)organisatie (groep, school ...) en samenleving (cultuur).
- ✓ Bij het doelgericht communiceren gaat de aandacht naar formele en informele relaties in verschillende contexten: dagelijkse situaties en conflictsituaties in een één-één-relatie of in groep. Je kan dit doel verdiepen door te werken met de axioma's van Watzlawick. Beperk je ook in de tweede graad tot strategieën die in Nederlands aan bod komen.

LPD 58 De leerlingen werken bij een opdracht samen in team met aandacht voor

- **het groepsproces en het hanteren van sociale en communicatieve vaardigheden;**
- **het belang van gemeenschappelijke afspraken;**
- **tijdsplanning en taakverdeling.**

Samenhang eerste graad: In de eerste graad leren leerlingen samenwerken bij groepsopdrachten. Ze leren basisregels voor samenwerken en sociale en taakgerichte rollen hanteren. Ze passen sociale en communicatieve vaardigheden toe en ze gebruiken vormen van tijdsplanning en taakverdeling.

- ✓ In de tweede graad ligt de focus op teamwerk in schoolse situaties, bv. hoekenwerk ... Je kan aandacht hebben voor verschillende fasen in een groepsproces, opportuniteiten en valkuilen bij samenwerken in team. Het is zinvol om leerlingen te wijzen op het belang van samenwerken in zorgverlening en begeleiding.
- ✓ Bij het belang van gemeenschappelijke afspraken kan je aandacht hebben voor het participatieve aspect, waarden en normen, respect voor richtlijnen of regels, morele regels ... Klassituaties bieden opportuniteiten om aandacht te hebben voor de ontwikkeling van gemeenschappelijke afspraken.
- ✓ Je kan leerlingen criteria aanreiken om het samenwerken te beoordelen: criteria met betrekking tot het proces en het resultaat.

5.3.4 Agogisch handelen binnen een sport- en spelcontext

Informereren

LPD 59 De leerlingen verzamelen informatie in functie van de voorbereiding van een bewegingsactiviteit.

- ★ Doel van de activiteit, informatie over de doelgroep, materiaal, infrastructuur, tijdsbesteding, interne afspraken.
 - ✓ Je kan aan volgende zaken denken:
 - doel activiteit: rustig, intensief, recreatief, competitief ...
 - bij doelgroep: leeftijd, interesse, kunnen ze samen spelen, kunnen ze zichzelf omkleden;
 - bij materiaal: hoeveel ballen...



- infrastructuur: binnen- of buiten, meerdere groepen in een sportzaal, afspraken zaal/school;
- tijdsbesteding: hoeveel tijd voorzien?
- aanwezigheid EHBO, veiligheidsprocedures.

LPD 60 De leerlingen verwerven kennis van basisspelregels, basistechnieken en tactieken binnen een context van slagsporten, balsporten, dansante sporten, ‘urban sports’.

- ✓ Je kan deze doelstelling combineren met de bewegingsdoelen (LPD 2 en 3).
- ✓ Je kan ook aandacht besteden aan het hanteren van de juiste vakterminologie.

LPD 61 De leerlingen tonen aan hoe diverse bewegings- en sportactiviteiten methodisch worden opgebouwd voor diverse doelgroepen van kleuter tot adolescent.

- ✓ Tijdens de realisatie van de bewegingsdoelen kan je als leraar ook aandacht besteden aan de methodisch opbouw van bewegings- en sportactiviteiten.
- ✓ Voor de doelgroepen kleuter, kinderen lagere school kan er eventueel met een observatieopdracht worden gewerkt.

Vorbereiden

LPD 62 De leerlingen bereiden bewegings- en sportactiviteiten voor kinderen en adolescenten voor aan de hand van aangereikte pedagogisch-didactische principes.

- ✓ Je kan de leerlingen een voorbereidingsfiche laten opstellen met doelstellingen, omschrijving activiteit, materiaal, vaardigheidsniveau doelgroep, infrastructuur.
- ✓ Mogelijke pedagogische principes:
 - differentiatie naar leeftijd, vaardigheidsniveau en doelgroep (voldoende uitdaging, niet te moeilijk);
 - rekening houden met de verwachtingen, beleving ... van de deelnemers en de andere actoren;
 - logische opbouw van de activiteiten;
 - inspelen op de omgevingscontext (controle van de mogelijkheden en beperkingen van de locatie);
 - uitwerken van aangepast materiaal.

LPD 63 De leerlingen kleden bewegingsactiviteiten in op een creatieve manier.

- ✓ Leerlingen kunnen bv. bewegingsactiviteiten uitwerken in een bepaald thema zoals Sinterklaas, piraten, prinsen en prinsessen, olympische spelen en de materialen die ze nodig hebben daaraan aanpassen.

LPD 64 De leerlingen lichten toe hoe kan ingespeeld worden op verschillende omgevingen en omstandigheden bij het uitvoeren van bewegings- en sportactiviteiten.

- ✓ Onder 'omgevingen' kan je verstaan: binnen- of buitenterreinen; uitrusting van de sportzaal ...
- ✓ Onder 'omstandigheden' kan je verstaan: meerdere groepen in een sportzaal; weersomstandigheden ...
- ✓ Je kan als leraar verschillende situaties schetsen waarbij leerlingen moeten nadenken over hoe ze hiermee om zouden gaan.

Uitvoeren

LPD 65 De leerlingen (bege)leiden een bewegings- of sportactiviteit.

- ★ Klaarzetten materiaal, onthalen van deelnemers en afsluiten van de activiteit, opruimen.
- ✓ Dit doel kan je zien als voorbereiding op de realisatie van doel 67.

LPD 66 De leerlingen hanteren gepast taalgebruik binnen bewegings- en sportactiviteiten in functie van de doelgroep en vanuit een rol.

- ✓ Dit leerplandoel kan je in samenhang zien met LPD 16, 18, 19 en 20.
- ✓ Verschillende rollen die aan bod kunnen komen zijn: onthaal, begeleider, scheidsrechter ...

LPD 67 De leerlingen duiden en demonstreren bewegings- en sportactiviteiten aan de hand van een stappenplan of een kijkwijzer.

- ✓ Je kan in de tweede graad het begeleiden progressief opbouwen:
 - van begeleiden tot volledig zelfstandig leiden van een bewegings- of sportactiviteiten;
 - van aangereikte naar zelf uitgewerkte bewegings- of sportactiviteiten.

LPD 68 De leerlingen passen de principes van veilig sporten toe.

- ★ Zowel preventief als curatief: opwarming, cooling-down.
Controleren van een veilige beweegomgeving.
Veiligheidsregels voor personen en materiaal.
- ✓ Dit leerplandoel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 9 en 13.
- ✓ Veilige beweegomgeving: aangepaste activiteit aan de doelgroep, aangepast materiaal en opstelling.
- ✓ Veiligheidsregels voor personen en materiaal: aangepaste sportkledij en schoeisel, geen juwelen, haren samenbinden, materiaal op de juiste manier hanteren ...

Reflecteren



LPD 69 De leerlingen observeren bewegings- en sportactiviteiten en stellen onder begeleiding verbeteringen voor.

- ✓ Dit doel kan je in samenhang zien met LPD 4.
- ✓ Je kan denken aan materiaal aanpassen, afdalen of uitbreiden.

LPD 70 De leerlingen reflecteren over het pedagogisch handelen van een begeleider van een bewegingsactiviteit aan de hand van een observatieprotocol.

- ✓ Je kan dit doel progressief opbouwen doorheen de tweede graad (naar de derde graad toe):
 - van observeren van medeleerlingen naar zelfevaluatie;
 - van sterk begeleid door de leerkracht tot zelfstandig reflecteren.
- ✓ Je kan bv. de reflectiecyclus van Korthagen hanteren.

6 Lexicon

Context

Bij context kan je denken aan spel- en spelregels, leerinhouden met regressie en progressie, het inzetten op ondersteunende rollen ...

Fairplay

Fairplay houdt in dat er op een sportieve en eerlijke manier gespeeld/gesport wordt door o.a. het volgen van de spelregels en het respecteren van alle spelers.

Nature en nurture

Doorheen de tijd is de vraag gesteld of onze eigenschappen vooral door nature of door nurture beïnvloed worden. Vanuit het standpunt van nature gaat men ervan uit dat onze eigenschappen aangeboren zijn. Men ziet de ontwikkeling als groei en rijping van het organisme. Nurture daarentegen stelt net de invloeden uit de (sociale) omgeving centraal (opvoeding, cultuur, onderwijs, milieu).

Vandaag weten we dat beide factoren elkaar beïnvloeden. De menselijke ontwikkeling is een continu veranderingsproces dat bestaat uit een biologisch rijpingsproces en een toename van ervaring. Nieuwe wetenschappelijke inzichten spreken ook over de wisselwerking tussen genen en omgeving, waarbij genen aan- en uitgeschakeld kunnen worden onder invloed van de omgeving 'nature via nurture' (epigenetica).

Ondersteunende rol

Is elke rol waarin een leerling één of meerdere medeleerlingen ondersteunt bij of tijdens het bewegen. Mogelijke ondersteunende rollen zijn: coach, feedbackgever, scheidsrechter, choreograaf, helper, evaluator ... In functie van het opnemen van ondersteunende rollen is het belangrijk dat leerlingen leren leiding nemen en aanvaarden én leren helpen en hulp aanvaarden. Het kunnen opnemen van ondersteunende rollen vooronderstelt vaardig zijn in het doelgericht communiceren, samenwerken en stellen van pro-sociaal gedrag.

Pro-sociaal gedrag stellen

Elkaar helpen, delen, zorg dragen voor een medeleerling.

Rubrics

Rubrics maken de leerlijn van een bepaald leerplandoel of leerinhoud concreet door positieve beschrijvingen van de verschillende niveaus per criterium aan te geven. Een voordeel van het gebruik van rubrics is dat er structureel nagedacht wordt over wat belangrijk is in het leerproces.

Rubrics meten het beheersingsniveau van een leerling op gebied van een bepaalde vaardigheid. De beschrijving geeft informatie over de mate waarin de leerling de vaardigheid beheerst en geeft aan wat de volgende stap is in het leerproces.

Teamspirit

Teamspirit draagt in een spel en (ploeg)sport bij tot het tot stand komen van eenzelfde doelstelling. Dat kan door op een positieve en constructieve manier samen als team te spelen, door elkaar aan te moedigen en te steunen, opbouwende feedback en complimenten te geven.

Urban sports

Urban sports is een verzamelnaam voor sporten die op straat beoefend worden. Het zijn “stoere” sporten zoals BMX, freerunning, breakdance, skateboarden, straatvoetbal en nog veel meer.

7 Bewegingsdomeinen

Atletiek en aanverwante vormen

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden lopen, springen en werpen. Het biedt ook mogelijkheden om leerlingen te laten samenwerken. In functie van het werken rond een gezonde, veilige en actieve levensstijl is hartslagmeting aangewezen.

In atletiek kunnen er vele winnaars zijn als de leerplandoelen die men wil bereiken uitgaan van de eigen mogelijkheden. De focus ligt bij voorkeur op de individuele inspanningen en vorderingen en niet op het resultaat of het breken van records.

Voorbeelden:

- sprint: versnellingslopen, aflossingslopen, obstakelopen ...;
- diverse vormen van duurlopen zowel individueel als in team: joggen, tempoloop, bike & run, walofi, oriëntatielopen (zie ook keuzedomeinen), aflossingslopen, obstakelopen ...;
- loopspelen;
- verspringen;
- hoogspringen;
- bovenhandse worp met (tennis)bal/vortex/ ... uit stand/beweging;
- stoten met basketbal/medicinbal/kogel.

Circusvaardigheden en -spelen

Circusvaardigheden zijn bewegingsvormen uit de verschillende circusdisciplines. Circusspel slaat op het presenteren van een combinatie van circusvaardigheden. Door zijn niet-competitieve karakter is circus toegankelijk voor alle, ook minder vaardige, leerlingen.

Kenmerkend voor circus is het verbinden van oefensituaties aan toonsituaties (bewegingskunsten). Het stimuleert leerlingen tot veel oefenen, reflecteren, creatief zijn en samenwerken.

Voorbeelden:



- Grond- of luchtacrobatie
 - balansen en piramides bouwen;
 - klimtouwen;
 - interactieve demonstraties, bewegingsexpressie, toonmomenten of kort bewegingstheater;
 - clusterend werken: taal en beweging (verhalend piramides bouwen); circus en gym.
- Evenwicht
 - balanceren op ton/bal, steltlopen, koorddanses, rolla-bolla, éénwieler;
 - clusterend werken: bv. kunst op stelten, natuurwetenschappen in evenwicht, gymvormen op stelten ...
- Jongleren
 - jongleerprincipes en spelvormen met 1, 2 en 3 ballen alleen of in groep;
 - bordendraaien, diabolo, jongleren met ringen, kegels, flower- en devilstick, cigar boxes ...;
 - ritmische expressief jongleren met ballen: op muziek, percussie, verplaatsend, verhalend, presenterend, beeldend ...

Contact en verdediging

Voorbeelden van contact en verdediging: judo, taekwondo, karate, jiu-jitsu, aikido ...

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden rollen, balanceren, vallen, mee- en tegengaan in beweging.

Veiligheidsafspraken en vertrouwen verdienen een bijzondere aandacht binnen deze periode.

De leraar legt de nadruk op contactvormen in de brede betekenis van het woord: contact maken met het eigen lichaam (en jezelf) en met het lichaam van anderen. Het interactieve contact kan 'met' elkaar (samen tot een product komen), 'voor' elkaar (zorgen voor) en 'tegen' elkaar (kampvormen) zijn.

Voorbeelden:

- Oefen- en spelvormen met accent op lichaamscontact:
 - korte, vluchtige contacten: afweren, slaan, trappen, stoten;
 - intense contacten per twee: grepen, worpen;
 - oefen- en spelvormen in functie van evenwicht bewaren, verstoren en herstellen (individueel, met partner, in groep).
- Veilig vallen:
 - van laag vallen, van hoog vallen;
 - van statisch naar dynamisch in verschillende verplaatsingsvormen;
 - van individueel vallen naar leren vallen met een partner;
 - leren beveiligen van een partner bij het maken van een val;
 - voorwaartse, achterwaartse en zijwaartse val, voorwaartse rol.
- Immobilisatietechnieken en bevrijdingstechnieken:
 - van oefenen met partner naar toepassing in oefenvormen en kampvormen.
- Vormen van weerbaarheid:
 - mentale weerbaarheid: kennis van wat gevaarlijke situaties kunnen zijn;
 - verbale weerbaarheid: gebruik maken van juiste stemgebruik, intonatie, woorden;

- non-verbale weerbaarheid: aannemen van gepaste lichaamshouding;
- fysieke weerbaarheid: toepassen van bevrijdingstechnieken uit bedreigende fysieke situaties;
- onderscheid tussen zelfverdediging en agressie.

Doelspelen

Voorbeelden van doelspelen: basketbal, handbal, voetbal, korfbal, hockey, krachtbal, (tag)rugby, frisbee, tchouckbal, Lacrosse, cardiogoal ...

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische vaardigheden lopen, slaan, werpen of trappen en vangen of aannemen.

Je kan binnen een periode inhoudelijk werken aan 1 doelspel of je kan werken aan bepaalde spelprincipes en tactieken binnen verschillende doelspelen. Je streeft dan naar een transfer van het toepassen van deze principes en tactieken tussen de aangeboden doelspelen binnen één periode.

Doelspelen doelgericht benaderen zorgt voor beleving waarbij leerlingen voldoende beweegkansen krijgen én succesvol leren deelnemen aan het spel. Succesvolle deelname wordt verkregen door leerlingen inzicht te geven in en wat het betekent om actieve (mede)speler te zijn. Dit houdt ook in dat leerlingen gepaste oplossingen leren vinden voor spelproblemen en uitdagingen die zich voordoen (tactieken).

Voorbeelden van transfereerbare principes en technieken:

- Spelen met aangepaste spel- en spelregels:
 - meerderheidssituaties;
 - kaatser (aanspelbaar buiten het terrein);
 - kameleon (speler die op het terrein meespeelt met ploeg in balbezit);
 - passief en actief verdedigen;
 - aangepast materiaal en afmetingen.
- Aanvallen (als balbezitter en als medespeler van de balbezitter)
 - op gecontroleerde wijze met de bal omgaan;
 - in balbezit blijven;
 - een medespeler op een veilige en efficiënte manier de bal toespelen;
 - doelkansen creëren;
 - een verdediger met succes omspelen;
 - de bal beschermen tegenover actieve verdedigers;
 - breed en diep opstellen op terrein;
 - vrijspelen: zich aanspelbaar opstellen en bal vragen;
 - bij balverlies de verdediging organiseren (omschakelen).
- Verdedigen (op balbezitter en op medespeler van de balbezitter)
 - positie innemen tussen man en doel, zonder de bal uit het oog te verliezen;
 - vanuit balwinst een tegenaanval organiseren (omschakelen).

Gymnastiek en aanverwante vormen

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden balanceren, draaien, hangen, klimmen, landen, rollen, steunen, springen en zwaaien. Er wordt veel aandacht geschonken aan vormspanning, grote bewegingsamplitude, functionele lenigheid en rompstabiliteit. Leren helpen is inherent aan gymnastiek. Helpen in gymnastiek is een vaardigheid die het eigen leerproces en dat van de partner kan optimaliseren. Bovendien biedt dit kansen om de rol van feedbackgever op te nemen.



Voorbeelden:

- sprongen op of over toestellen;
- steun- en hangvormen;
- omgekeerde steunen;
- elementen met rotatie rond breedte-, diepte-, en lengte-as;
- houdingen;
- creatieve combinaties of reeksen van gekende vaardigheden;
- freerunning;
- acrogym (inclusief piramides);
- trampoline;
- airtrack.

Klimmen

Klimmen biedt kansen tot het ontwikkelen van zelfcontrole en verantwoordelijkheid nodig bij het naleven van veiligheidsregels. Het zekeren en de samenwerking hierbij zijn essentieel.

Elke leerling moet op eigen tempo en geconcentreerd kunnen klimmen. Hij leert omgaan met hoogte. Durf en vertrouwen in de eigen kracht helpen om vorderingen te maken.

Voorbeelden:

- Beveiligingstechnieken:
 - weten hoe men elkaar helpt en beveiligt;
 - elkaar permanent beveiligen; partner check uitvoeren van klimmer en zekeraar;
 - tijdens de interactie klimmen – zekeren duidelijke touwcommando's afspreken.
- Klimtechnieken:
 - optimaal gebruik maken van voeten en opdrukken met benen;
 - zwaartepunt verplaatsen (boven steunpunt);
 - driepuntstechniek (drie steunpunten);
 - horizontaal (traverserend) en verticaal klimwerk: in gymzaal, boulderzaal, klimmuur of outdoor
...
- Materiaalkennis:
 - inzicht, kennis en juiste gebruik van het beveiligingsmateriaal op de klimmuur.

Lichaamsbewustwording en relaxatievormen

Om af en toe mentaal tot rust te komen of om te focussen op zichzelf, kan je jongeren enkele technieken aanleren. Zo kunnen ze later kiezen waar ze zich het best bij voelen en wat al dan niet heilzaam werkt.

Deze vormen kunnen focussen op ademhaling, kracht of lenigheid.

Voorbeelden:

- ademhalingstechnieken;
- Yoga;
- Tai-chi;
- Qi gong;
- Pilates;
- Mindfulness;

- meditatie.

Oriëntatiesporten

Oriëntatielopen en -fietsen zijn sporten waarbij een omloop wordt afgelegd tussen verschillende controlepunten die op een kaart zijn aangeduid. Deze omloop is niet op voorhand uitgestippeld noch afgebakend en de deelnemer tracht in een zo snel mogelijke tijd op zoek te gaan naar de verschillende controlepunten (bakens, kaartjes, lintjes ...). Digitale hulpmiddelen bieden hier kansen.

Voorbeelden:

Partneroefeningen en/of groepsopdrachten

- kleine speelse en snelle oefeningen in turnzaal, sportveld of speelplaats;
- oefeningen om het kaartcontact te verbeteren;
- geocaching;
- ster- en klaverbladoriëntatie;
- parcours met natuurlijke hindernissen;
- scoreloop op schooldomein, park of bos met gezamenlijke start;
- run-bike-run met oriëntatieopdrachten.

Ritmische vorming en dans

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheid ritmisch bewegen. De leerlingen verkennen allerlei dans- en bewegingsvormen en onderzoeken hoe ze zich met hun lichaam kunnen uitdrukken. Het is een ideaal bewegingsdomein om in te spelen op de creativiteit van leerlingen en het toepassen van de verschillende ondersteunende rollen.

Voorbeelden:

- Ritmische bewegingsvormen:
 - combinatie met of zonder muziek: bodydrum, met materiaal zoals footrobics, senseballen, basketballen, petflessen, hoepels, tuigen, touwen ...
- Aerobe ritmiek:
 - aerobics, stepaerobics, cardio funk, andere actuele vormen van groepsfitness.
- Dans:
 - breakdance, freestyle dansen, hiphopdanses, jazzdans, moderne dansen, dance battle, line-dance, volksdanses en etnische danses ...
- Expressie:
 - bewegingsexpressie rond een bepaald thema met en zonder materiaal;
 - uitdrukken van emoties en gevoelens;
 - vraag- en antwoordspel.

Rope skipping

Rope skipping is heel geschikt om op een creatieve manier samen te werken aan de conditie en het ritmegevoel.

Voorbeelden:



- Single rope:
 - basisvormen;
 - speedskipping;
 - combinaties:
 - voorwaarts, rugwaarts, gekruist draaien, met en zonder verplaatsing;
 - synchroon werken;
 - 2 springers in 1 touw;
 - traveller.
- Lange touwen:
 - inkomen en uitgaan;
 - 2 of meerdere springers.
- Double dutch
 - Basisvormen;
 - combinaties:
 - eenvoudige wissels;
 - inkomen en uitgaan;
 - 2 springers.
- Chinese wheel
- Spelvormen met springtouwen
 - estafettes, wedstrijdje tussen 2 groepen, tikkertje;
 - trainingsvormen:
 - circuittraining;
 - groepsoefening op muziek;
 - single rope uithouding, speed, dubbels;
 - double dutch speedtraining.

Slag-, loop-, en tikspelen

Voorbeelden van slag-, loop- en tikspelen: baseball, softbal, cricket ...

Dit bewegingsdomein leent zich tot het werken rond motorische basisvaardigheden (lopen, werpen, vangen, slaan) en basistactieken.

Er wordt uitgegaan van een spelgerichte benadering. Dit betekent dat technieken gezien worden als middel om spelproblemen die zich voordoen in spelsituaties op te lossen. Het conceptueel begrijpen van het spel stelt de speler in staat tijdens het spel de juiste spelkeuzes te maken.

Voorbeelden van transfereerbare principes en tactieken:

- Lopers:
 - de bal in het spel brengen;
 - lopen (door bedreigd gebied).
- Verdedigers:
 - in balbezit komen;
 - scoren voorkomen.

Terugslagspelen

Voorbeelden van terugslagspelen zoals (voet)volleybal, badminton, (voet)tennis, speedminton, tafeltennis, squash, kaatsvormen, smashvolley, spikeball, kin-ball, padel, streetracket ...

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden lopen, (terug)slaan, werpen of trappen, vangen of aannemen.

Je kan binnen een periode inhoudelijk werken aan 1 terugslagspel of je kan werken aan bepaalde spelprincipes en tactieken binnen verschillende terugslagspelen. Je streeft naar een transfer van het toepassen van deze principes en tactieken tussen de aangeboden terugslagspelen binnen één periode.

Terugslagspelen spelgericht benaderen zorgt voor beleving waarbij leerlingen voldoende beweegkansen krijgen én succesvol leren deelnemen aan het spel. Succesvolle deelname wordt verkregen door leerlingen inzicht te geven in wat het betekent om actieve (mede)speler te zijn. Dit houdt ook in dat leerlingen gepaste oplossingen leren vinden voor spelproblemen en speluitdagingen die zich voordoen (tactieken).

Voorbeelden van transfereerbare principes en tactieken:

- Spelen met aangepaste spel- en spelregels:
 - aangepast materiaal en afmetingen;
 - aantal spelers;
 - met elkaar en tegen elkaar spelen;
 - nulspelvormen, toelaten van vang-, werp- en botsacties;
 - bal in het spel brengen vanop verschillende plaatsen en op verschillende manieren.
- Aanvallen:
 - bal spelen naar open ruimte van de tegenspeler;
 - aanvalsopbouw.
- Verdedigen:
 - goede positie in het speelveld kiezen (anticiperen);
 - plaats innemen op het veld om de bal te kunnen spelen.

Zwemmen

Zwemmen is een bewegingsactiviteit die op elke leeftijd kan beoefend worden. In functie van levenslang bewegen is zwemmen een geschikte sport om op een lichaamsvriendelijke manier aan je conditie te werken. Zwemmen heeft een minimale impact op je gewrichten.

Een goede zwemvaardigheid draagt bij tot de veiligheid van een leerling en behoort tot de basis van levensreddende competenties. Om watersporten veilig te beoefenen is kunnen zwemmen een voorwaarde.

Voorbeelden:

- Zwemmen en reddend zwemmen:
 - een bepaalde zelfgekozen zwemslag uitvoeren;
 - duiken en veilig in het water springen;
 - reddersprong, eendenduijk, watertrappelen;
 - rugzwemmen met de handen boven water;
 - onder water zwemmen;
 - voorwerp ophalen uit verschillende diepten;
 - hinderniszwemmen;



- uithoudingszwemmen.

8 Basisuitrusting

Basisuitrusting verwijst naar het didactisch materiaal, de uitrusting (binnen- en buitenterreinen) en het materiaal die beschikbaar moeten zijn voor de realisatie van de verplichte en gekozen leerplandoelen. Om de leerplandoelen te realiseren dient de school minimaal de hierna beschreven infrastructuur en materiële en didactische uitrusting ter beschikking te stellen die beantwoordt aan de reglementaire eisen op het vlak van veiligheid, gezondheid, hygiëne, ergonomie en milieu. We adviseren de school om de grootte van de klasgroep en de beschikbare infrastructuur en uitrusting op elkaar af te stemmen.

Om veiligheidsredenen is op geregelde tijdstippen nazicht van materiaal noodzakelijk. In samenspraak met de preventieadviseur wordt jaarlijks aan de hand van een checklist (inventarislijst) nagegaan welk materiaal aan herstelling of vervanging toe is en wat er niet meer voldoet aan de eisen van veiligheid en hygiëne.

Bijkomende informatie en advies in verband met de veiligheid en gezondheid kan je inwinnen bij de preventieadviseur van de school/scholengemeenschap.

8.1 Infrastructuur

8.1.1 Infrastructuur in functie van de doelen sport

- Binnen- en buitenterreinen:
 - toereikend voor het totaal van de ingerichte lessen;
 - voldoende grote, afzonderlijke kleedkamers voor jongens en meisjes;
 - voldoende groot en hoog met nodige aandacht voor verluchting, verlichting, akoestiek, verwarming, hygiëne (schoonmaakbeurten) en veiligheid;
 - plaats om toestellen weg te bergen;
 - met mobiele toestellen waarop de nodige software en audiovisueel materiaal kwaliteitsvol werkt en die met internet verbonden zijn.
- Aanbevolen zijn sanitaire ruimtes (met wc's, lavabo's en douches) in de buurt van de LO-accommodatie.

8.1.2 Infrastructuur in functie van de doelen wetenschap en sport

Een lokaal voor Natuurwetenschappen

- met een (draagbare) computer waarop de nodige software en audiovisueel materiaal kwaliteitsvol werkt en die met internet verbonden is;
- met de mogelijkheid om (bewegend beeld) kwaliteitsvol te projecteren;
- met de mogelijkheid om geluid kwaliteitsvol weer te geven;
- met de mogelijkheid om draadloos internet te raadplegen met een aanvaardbare snelheid;
- met de nodige voorzieningen (water, elektriciteit) en voldoende materiaal (per 2 leerlingen) voor leerlingenexperimenten.

Toegang tot mobiele toestellen voor leerlingen.

Er is een demonstratietafel aanwezig, waar zowel water als elektriciteit voorhanden zijn. Het lokaal heeft o.a. de nodige werktafels, lestafels, voldoende opbergruimte, een wasbak en nutsvoorzieningen. Het lokaal dient voldoende ruim te zijn om eventueel flexibele klasopstellingen mogelijk te maken.

8.1.3 Infrastructuur in functie van de doelen sport en (ped)agogisch handelen

Een lokaal

- dat qua grootte, akoestiek en inrichting geschikt is om communicatieve en creatieve werkvormen te organiseren;
- met een (draagbare) computer waarop de nodige software en audiovisueel materiaal kwaliteitsvol werkt en die met internet verbonden is;
- met de mogelijkheid om (bewegend beeld) kwaliteitsvol te projecteren;
- met de mogelijkheid om geluid kwaliteitsvol weer te geven;
- met de mogelijkheid om draadloos internet te raadplegen met een aanvaardbare snelheid.

Toegang tot mobiele toestellen voor leerlingen.

8.2 Materiaal beschikbaar in de infrastructuur

8.2.1 Materiaal beschikbaar in functie van bewegingsgebieden

Het aanwezige materiaal is voldoende voor de grootte van de klasgroep.

Afhankelijk van de keuze, gemaakt door de vakgroep voor bepaalde bewegingsdomeinen of onderdelen/aanverwante vormen binnen een bewegingsdomein, zijn volgende vooropgestelde materialen nodig:

ATLETIEK

Atletiek wordt bij voorkeur buiten beoefend op een atletiekpiste of loopparcours, spring- en werpaccommodatie. De school beschikt over voldoende plaats in openlucht (bv. grasvelden, speelplaats ...).

- lopen:
 - hartslagmeters;
 - startblokken;
 - horden;
 - aflossingsstokken: 1 per 4 leerlingen.
- hoogspringen:
 - 2 landingsmatten met voldoende dichtheid; kleine matjes, toversnoer of springlat;
 - hoogspringstaanders (combigebruik).
- verspringen: een zandbak als veilige landingsplaats.
- werpnummers – afhankelijk van de keuze:
 - 1 kogel, discus of speer per 3 leerlingen, gewicht aangepast aan de doelgroep.
- varia:
 - aflossingsstokken: 1 per 4 leerlingen;
 - meetlinten: 10m, 20m of 50m.



DOEL SPELEN:

- Afhankelijk van de gekozen doelspelen:
 - 1 bal/ puck/ frisbee per 2 leerlingen;
 - minimum 2 doelen;
 - 3 sets partijvesten/-linten van verschillende kleuren: 8-tal per set;
 - Ballenpomp.

EHBO en reanimatie

De school kan ervoor kiezen om reanimatiepoppen aan te kopen (bv. scholengemeenschap) of te huren.

- EHBO-koffer met voldoende oefenmateriaal;
- reanimatiepoppen.

GYMNASTIEK

- 1 sportraam per 4 leerlingen;
- 1 kleine mat per 2 leerlingen;
- 4 lange matten;
- 2 minitrampolines;
- 4 landingsmatten;
- 3 rekstokken (verstelbaar in de hoogte);
- 4 Zweedse banken of evenwichtsbalken;
- 3 springkasten;
- 1 bok;
- 3 springplanken;
- klimtouwen;
- 1 evenwichtsbalk;
- magnesiumkrijt.

RITMISCHE VORMING EN DANS

- mogelijkheid om muziek voldoende luid af te spelen en te verbinden met moderne media;
- spiegel.

ROPE SKIPPING

- 1 single rope per leerling;
- 1 stel double dutch touwen per 6 leerlingen;
- 1 lang touw.

SLAG-, LOOP- EN TIK SPELEN

- slagvoorwerpen: 1 per 4 leerlingen;
- 1 bal per 2 leerlingen.

TERUGSLAG SPELEN

Afhankelijk van de gekozen terugslagspelen:

- 1 bal/shuttle per 2 leerlingen;
- 1 racket/palet per leerling;
- (lange) netten en verkeerslinten/toversnoeren.

ZWEMMEN

- voldoende banen om veilig en efficiënt te zwemmen voor elke leerlingengroep;
- 1 zwemplank en beenvlotter per leerling;
- 1 paar handpaddels en zwemvliezen per leerling.

ANDER MATERIAAL

- ballen: verschillende hardheid, stuitvermogen, grootte, gewicht ...
- markeermateriaal (kegels, markeerplaatjes ...);
- schrijfbord, (score)bord;
- (hand)fluitjes;
- chrono's;
- hoepels of (fiets)buitenbanden;
- fitnessmateriaal;
- circusmateriaal.

8.2.2 Materiaal beschikbaar in functie van EHBO

- met betrekking tot mogelijke blessures een EHBO-koffer en de beschikbaarheid van ijs in de buurt van de sportaccommodatie.

8.2.3 Materiaal beschikbaar in functie van doelen wetenschap en sport

Om aan onderzoeksgericht onderwijs in Natuurwetenschappen te doen is basismateriaal nodig zoals (meet)toestellen, sensoren, chemicaliën, tabellen. Dit basismateriaal is afgestemd op de realisatie van de leerplandoelen. De beschikbaarheid van opstellingen om experimenten uit te voeren kan de lessen vlotter laten verlopen. Er worden persoonlijke en collectieve beschermingsmiddelen voorzien in functie van het uit te voeren onderzoek.

In functie van de doelen waarnemings- en bewegingsfysiologie:

- driedimensionale modellen
- een skelet

Het aanwezige materiaal is voldoende voor de grootte van de klasgroep.

9 Concordantie

De concordantietabel geeft aan welke leerplandoelen eindtermen (ET), cesuurdoelen (CD) en doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties (BK) realiseren. [\[zie disclaimer\]](#)

| Leerplandoel | Eindtermen, cesuurdoelen en doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties |
|--------------|---|
| 0 | BK 1.1; 1.2; 1.3; 1.4 |
| 1 | ET 1.10 |
| 2 | ET 1.10; CD 13.2.1; BK 2.1 |



| | |
|----|--|
| 3 | ET 1.11; CD 13.2.1; BK 2.1 |
| 4 | -- |
| 5 | CD 13.2.2 |
| 6 | CD 13.2.2 |
| 7 | ET 1.10; CD 13.2.1 |
| 8 | ET 1.10; CD 13.2.2, CD 13.2.3, CD 14.2.1; BK 2.3 |
| 9 | CD 13.2.3; BK 2.2 |
| 10 | ET 1.4 |
| 11 | ET 1.4 |
| 12 | ET 1.5; BK 2.9 |
| 13 | ET 1.10; ET 1.11; BK 2.2 |
| 14 | -- |
| 15 | ET 1.10; ET 1.11; ET 1.12 |
| 16 | ET 1.11; ET 1.12 |
| 17 | ET 1.11; ET 1.12 |
| 18 | ET 1.10; ET 1.11; ET 1.12 |
| 19 | ET 1.10; ET 1.11; ET 1.12 |
| 20 | ET 1.9; ET 1.11; ET 1.12 |
| 21 | ET 1.10 |
| 22 | ET 1.10 |
| 23 | ET 1.10 |
| 24 | -- |
| 25 | -- |
| 26 | -- |
| 27 | -- |
| 28 | -- |
| 29 | -- |
| 30 | -- |

| | |
|----|--|
| 31 | -- |
| 32 | -- |
| 33 | -- |
| 34 | CD 8.3.1 |
| 35 | CD 8.3.1 |
| 36 | CD 8.3.1 |
| 37 | CD 8.3.1 |
| 38 | CD 8.3.1; CD 13.2.2 |
| 39 | CD 8.3.1; CD 13.2.2 |
| 40 | CD 13.2.2 |
| 41 | CD 8.3.1 |
| 42 | CD 8.3.1 |
| 43 | CD 8.3.1 |
| 44 | -- |
| 45 | -- |
| 46 | -- |
| 47 | -- |
| 48 | CD 14.2.1 |
| 49 | CD 14.2.2 |
| 50 | CD 14.2.2 |
| 51 | CD 13.2.2; CD 14.2.2 |
| 52 | CD 14.2.2 |
| 53 | CD 14.2.2 |
| 54 | CD 14.2.2 |
| 55 | CD 14.2.2 |
| 56 | -- |
| 57 | ET 1.17; ET 5.5; ET 7.3; ET 7.4; ET 7.21 |
| 58 | ET 5.6; ET 7.3 |



| | |
|----|--------|
| 59 | BK 2.6 |
| 60 | BK 2.1 |
| 61 | BK 2.4 |
| 62 | BK 2.6 |
| 63 | BK 2.6 |
| 64 | BK 2.6 |
| 65 | BK 2.5 |
| 66 | BK 2.8 |
| 67 | BK 2.5 |
| 68 | BK 2.2 |
| 69 | BK 2.7 |
| 70 | -- |

9.1 Eindtermen

1.4 De leerlingen vergelijken hun eigen statische en dynamische lichaamshouding met recente wetenschappelijke inzichten inzake ergonomie.

Met inbegrip van kennis

*Conceptuele kennis

- Recente wetenschappelijke inzichten inzake ergonomie

*Procedurele kennis

- Toepassen van gezondheidsvaardigheden inzake ergonomie
- Toepassen van technieken van manutentie, staan, zitten en rughygiëne

*Metacognitieve kennis

- Eigen lichaamshouding

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau analyseren

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid zelfstandig uitvoeren: bewegingen/handelingen worden meer automatisch uitgevoerd, zijn vloeiend, betrouwbaar en efficiënt. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn regelmatig aanwezig.

1.5 De leerlingen passen technieken voor eerste hulp bij ongevallen en voor noodsituaties toe in een gesimuleerde leeromgeving.

Met inbegrip van kennis

*Conceptuele kennis

- Symptomen gerelateerd aan ongevallen en noodsituaties

*Procedurele kennis

- Toepassen van technieken en hulpmiddelen om eerste hulp bij volgende ongevallen en noodsituaties toe te passen volgens de geldende richtlijnen: verstuijing, bloedneus, wonde, brandwonde, verdrinking, verstikking, hart- en ademhalingsstilstand

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid uitvoeren na instructie of uit het geheugen: de meest essentiële elementen van de beweging/handeling zijn aanwezig, maar nog niet consequent.

1.9 De leerlingen aanvaarden winst en verlies in beweging en sport.° (attitudinaal)

1.10 De leerlingen voeren, conform de bewegingsnorm en rekening houdend met hun evolutie op het vlak van fysieke capaciteiten, op een veilige wijze bewegingen en fysieke activiteiten uit in verschillende omgevingen met nadruk op plezier in beweging en sport.

Met inbegrip van kennis

*Conceptuele kennis

- Relatie tussen gezondheid en fysieke activiteiten
- Kenmerken van het eigen kunnen op het vlak van beweging: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE)
- Diverse soorten fysieke activiteiten in relatie tot de hartslag en de spieractiviteit
- Bewegingsnormen toegepast op de eigen leeftijd op basis van actuele wetenschappelijke inzichten
- Preventieve waarden en risico's van beweging, zoals een veilige bewegingsomgeving, topsport, gezondheid, core-stability

*Procedurele kennis

- Toepassen van technieken van bewegingsleer zoals balanceren, wentelen, springen, rollen, klauteren, klimmen, ritmisch bewegen, lopen, vangen, werpen, terugslaan, vallen, mee- en tegengaan in beweging
- Toepassen van technieken om eenvoudige, complexe en samengestelde bewegingen in complexere contexten uit te voeren
- Toepassen van strategieën om eigen fysieke doelen te stellen vanuit een groeiperspectief

*Metacognitieve kennis

- Eigen fysieke capaciteiten, mogelijke evoluties ervan en eigen beweegvoorkeuren

Met inbegrip van context

- Ter ondersteuning bij het realiseren van deze eindterm kan volgend referentiekader gebruikt worden: Vlaams Instituut Gezond Leven, i.s.m. de Vlaamse expertengroep, Vlaamse gezondheidsaanbevelingen lichaamsbeweging en sedentair gedrag (lang stilzitten), 2017, Laken.

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

Affectieve dimensie°: Voorkeur tonen voor en belang hechten aan waarden, opvattingen, gedragingen, gebeurtenissen, informatie, taken, strategieën ...



Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid in een andere vorm toepassen en integreren met andere kennis en vaardigheden. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn meestal aanwezig.

1.11 De leerlingen passen principes en strategieën toe bij een brede waaier van sporten, bewegingsactiviteiten en spelvormen.

Met inbegrip van kennis

*Conceptuele kennis

- Rollen in spel en sport zoals de beoefenaar, de coach, de scheidsrechter
- Regels van verschillende individuele sporten, interactieve sporten, ritmisch-expressieve sporten en bewegingsactiviteiten

*Procedurele kennis

- Toepassen van spel- en sporttactieken, strategieën en principes binnen individuele en interactieve sporten, conform de spelregels
- Toepassen van principes van ritmisch-expressieve bewegingsactiviteiten

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid zelfstandig uitvoeren: bewegingen/handelingen worden meer automatisch uitgevoerd, zijn vloeiend, betrouwbaar en efficiënt. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn regelmatig aanwezig.

1.12 De leerlingen hanteren in verschillende rollen principes van verantwoord gedrag met nadruk op plezier in beweging en sport.

Met inbegrip van kennis

*Conceptuele kennis

- Verantwoord gedrag
- Rollen in spel en sport zoals de beoefenaar, de coach, de scheidsrechter

*Procedurele kennis

- Toepassen van strategieën om verantwoord gedrag te bevorderen
- Beoefenen van verschillende rollen in spel en sport zoals de beoefenaar, de coach, de scheidsrechter
- Toepassen van sociale vaardigheden

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

Affectieve dimensie^o: Handelen vanuit een persoonlijk kader waarin voorkeuren voor waarden, opvattingen, gedragingen, gebeurtenissen, informatie, taken, strategieën ... geïnternaliseerd zijn, maar waarbij nog aandacht nodig is voor de balans tussen conflicterende aspecten

1.17 De leerlingen geven feedback over hun eigen gedrag en dat van anderen bij een gebeurtenis aan de hand van aangereikte feedbacktechnieken.

Met inbegrip van kennis

*Conceptuele kennis

- Samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedrag bij een gebeurtenis

*Procedurele kennis

- Toepassen van feedbacktechnieken

*Metacognitieve kennis

- Eigen gedachten, gevoelens en gedrag

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau evalueren

Affectieve dimensie°: Handelen vanuit een persoonlijk kader waarin voorkeuren voor waarden, opvattingen, gedragingen, gebeurtenissen, informatie, taken, strategieën ... geïnternaliseerd zijn, maar waarbij nog aandacht nodig is voor de balans tussen conflicterende aspecten

5.5 De leerlingen zijn sociaal vaardig in informele en formele relaties.° (attitudinaal)

5.6 De leerlingen dragen tijdens groepsactiviteiten actief bij aan de uitwerking van een gezamenlijk resultaat.° (attitudinaal)

7.3 De leerlingen hanteren strategieën om respectvol en constructief om te gaan met individuen en groepen in een diverse samenleving.

Met inbegrip van kennis

*Feitenkennis

- Respect, conflictsituatie, gemeenschappelijke afspraak, diversiteit

*Conceptuele kennis

- Diversiteit in de samenleving, met aandacht voor meerdere aspecten van diversiteit zoals fysieke, cognitieve, sociale, culturele en levensbeschouwelijke aspecten
- Respect, conflictsituatie, diversiteit
- Gemeenschappelijke afspraken: betekenis en eigenschappen

*Procedurele kennis

- Toepassen van strategieën om respectvol en constructief met elkaar om te gaan zoals meerdere perspectieven innemen (multiperspectiviteit), gemeenschappelijke afspraken maken, afspraken naleven, over de omgang met elkaar reflecteren
- Toepassen van strategieën om in conflictsituaties respectvol en constructief met elkaar om te gaan zoals actief luisteren, creatief denken en gedachten uiten

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

Affectieve dimensie°: Handelen vanuit een persoonlijk kader waarin voorkeuren voor waarden, opvattingen, gedragingen, gebeurtenissen, informatie, taken, strategieën ... geïnternaliseerd zijn, maar waarbij nog aandacht nodig is voor de balans tussen conflicterende aspecten

7.4 De leerlingen hanteren aangereikte strategieën om met vooroordelen, stereotypering, machtsmisbruik en groepsdruk om te gaan.

Met inbegrip van kennis

*Feitenkennis



- Vooroordeel, stereotypering, machtsmisbruik en groepsdruk

*Procedurele kennis

- Toepassen van strategieën om met vooroordelen, stereotypering, machtsmisbruik en groepsdruk om te gaan zoals zich informeren, kwesties bespreekbaar maken, negatieve aspecten benoemen en gepast reageren

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

7.21 De leerlingen lichten het belang van rechtsregels en rechtsspraak toe voor de samenleving.

Met inbegrip van kennis

*Feitenkennis

- Rechtsregel, rechtsspraak en rechtsprocedure

*Conceptuele kennis

- De betekenis en het belang van rechtsspraak m.i.v. jeugdrecht
- Het onderscheid tussen rechtsregels en morele regels

Met inbegrip van context

- Ter ondersteuning bij het realiseren van deze eindterm kan volgend referentiekader gebruikt worden: 'Competences for democratic culture' van de Raad van Europa.
- De eindterm wordt gerealiseerd rekening houdend met de leefwereld van de leerlingen.

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau begrijpen

9.2 Cesuurdoelen

8.3.1 De leerlingen leggen fysiologische processen uit aan de hand van de structuur en de werking van de betrokken organen bij de mens.

Met inbegrip van kennis

*Feitenkennis

- Vakterminologie inherent aan de afbakening van het cesuurdoel

*Conceptuele kennis

- Waarnemingsfysiologie
 - > Betrokken zintuigen: oog, oor, huid, tong, neus
 - > Waarnemingsfysiologie aan de hand van een zintuig
 - # Structuur en werking van receptoren
 - # Impulsgleiding, impulsoverdracht
- Bewegingsfysiologie
 - > Betrokken skeletspieren en beenderen van armen en benen: biceps, triceps, spaakbeen, ellepijp, opperarmbeen, schouderblad, elleboog quadriceps, dijbeenspier, kuitspier, dijbeenspier
 - > Antagonistische werking van spieren
 - > Gewilde beweging en reflex

Met inbegrip van context

- Het cesuurdoel wordt met studierichtingspecifieke context gerealiseerd.
- De structuur en de werking van organen worden tot op weefselniveau behandeld.

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: Begrijpen

13.2.1 De leerlingen voeren in authentieke situaties, voor een brede waaier van bewegingsactiviteiten, de technische en tactische bewegings specifieke competenties uit op gevorderd niveau en binnen de drie bewegingsdomeinen.

Met inbegrip van kennis

*Feitenkennis

- Vakterminologie inherent aan de afbakening van het cesuurdoel waaronder de drie bewegingsdomeinen: het individuele, het interactieve en het ritmisch-expressieve bewegingsdomein
- Basiskenmerken van kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE)

*Conceptuele kennis

- Technieken van de drie bewegingsdomeinen in complexe bewegingssituaties
- Tactieken van de drie bewegingsdomeinen in complexe bewegingssituaties
- Basisprincipes van de bevordering van kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE) binnen de drie bewegingsdomeinen en binnen de eigen leeftijdsgroep
- Prestatiedoel en prestatienorm

*Procedurele kennis

- Toepassen van technieken van bewegingsleer in complexe bewegingssituaties zoals balanceren, wentelen, springen, rollen, klauteren, klimmen, ritmisch bewegen, lopen, vangen, werpen, terugslaan, vallen, mee- en tegengaan in beweging
- Toepassen van technieken van de drie bewegingsdomeinen in complexe bewegingssituaties
- Toepassen van tactieken van de drie bewegingsdomeinen in complexe bewegingssituaties
- Adequaat gebruiken van materiaal en uitrusting
- Integreren van tactische principes
- Bijsturen en optimaliseren van technieken binnen de brede waaier van bewegingsactiviteiten
- Bijsturen en optimaliseren van tactieken binnen een brede waaier van bewegingsactiviteiten

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: Toepassen

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid in een andere vorm toepassen en integreren met andere kennis en vaardigheden. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn meestal aanwezig.

13.2.2 De leerlingen beschrijven het anatomisch functioneren bij bewegingsactiviteiten.

Met inbegrip van kennis

*Feitenkennis

- Vakterminologie inherent aan de afbakening van het cesuurdoel waaronder Latijnse terminologie met betrekking tot functionele anatomie

*Conceptuele kennis



- Functionele anatomie
 - > Bouw, eigenschappen en functie van skeletspieren
 - > Gebruik van spieren in relatie tot verschillende bewegingspatronen
 - > Isometrische, concentrische en excentrische spieractiviteiten in verschillende bewegingscontexten
- Het verschil tussen maturiteit en kalenderleeftijd

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: Begrijpen

13.2.3 De leerlingen passen principes van medisch verantwoord en veilig bewegen toe.

Met inbegrip van kennis

*Conceptuele kennis

- Principes van blessurepreventie op basis van actuele wetenschappelijke inzichten
- Preventieve maatregelen: veilige bewegingsomgeving, helpersfunctie, aangepaste kledij en aangepast schoeisel
- Herstel- en overtraining
- Bewegingsnormen op basis van actuele wetenschappelijke inzichten

*Procedurele kennis

- Toepassen van preventieve maatregelen: veilige bewegingsomgeving, helpersfunctie, aangepaste kledij en aangepast schoeisel
- Toepassen van principes van blessurepreventie zoals opwarmen, cooling down, gecontroleerde bewegingsuitvoering

*Metacognitieve kennis

- Eigen bewegingslimieten binnen de KLUSCE

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: Toepassen

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid in een andere vorm toepassen en integreren met andere kennis en vaardigheden. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn meestal aanwezig.

14.2.1 De leerlingen illustreren determinanten van gezondheidsgedrag.

Met inbegrip van kennis

*Conceptuele kennis

- Determinanten van gezondheidsgedrag
- Effecten van omgevingsfactoren op gezondheidsgedrag

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: Begrijpen

14.2.2 De leerlingen analyseren de ontwikkelingspsychologische domeinen binnen de verschillende levensloofasen.

Met inbegrip van kennis

*Feitenkennis

- Vakterminologie inherent aan de afbakening van het cesuurdoel waaronder de domeinen van de ontwikkelingspsychologie: fysiek, cognitief, socio-emotioneel

*Conceptuele kennis

- De levensloofasen: prenataal, baby en peuter, vroege kindertijd, midden kindertijd, adolescentie, vroege volwassenheid, midden volwassenheid, late volwassenheid
- Fysieke ontwikkeling: (senso)motorische ontwikkeling
- Cognitieve ontwikkeling: sensomotorisch tot formeel-operationeel denken, morele ontwikkeling
- Socio-emotionele ontwikkeling: gehechtheidsontwikkeling, identiteitsvorming
- De impact van nature en nurture op ontwikkeling

*Procedurele kennis

- Analyseren van de ontwikkelingspsychologische domeinen binnen de verschillende levensloofasen

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: Analyseren

9.3 Doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties

1.1 Werken in een teamverband (organisatiecultuur, communicatie, procedures)

1.2 Kwaliteitsbewust handelen

1.3 Economisch en duurzaam handelen

1.4 Veilig, ergonomisch en hygiënisch handelen

2.1 De leerlingen voeren bewegings- en sportactiviteiten in verschillende omgevingen en omstandigheden uit

met inbegrip van kennis van:

- spelregels, technieken en tactieken binnen een context van slagsporten, balsporten, dansante sporten, 'urban sports' en sportspelen.

2.2 De leerlingen passen de principes van veilig sporten, zowel preventief als curatief toe

met inbegrip van kennis van:

- controleren van een veilige beweegomgeving;
- veiligheidsregels voor personen en materiaal;
- principes van veilig sporten (preventief, curatief).

2.3 De leerlingen verwerven inzicht in bewegings- en sportactiviteiten

met inbegrip van kennis van:

- de relatie tussen beweging en gezondheid in functie van een gezonde sportbeoefening.

2.4 De leerlingen verwerven inzicht in de methodische opbouw van diverse bewegings- en sportactiviteiten.

met inbegrip van kennis van:

diversiteit en omgang met diverse doelgroepen.

2.5 De leerlingen duiden en demonstreren bewegings- en sportactiviteiten aan de hand van een stappenplan en/of een kijkwijzer



met inbegrip van kennis van:

basisveiligheidsregels 2.6 De leerlingen bereiden bewegings- en sportactiviteiten voor aan de hand van aangereikte pedagogisch-didactische principes en voeren deze uit binnen een veilige leeromgeving / schoolse context

met inbegrip van kennis van:

- materiaal;
- didactisch handelen bij sport-, bewegings- en spelactiviteiten.

2.7 De leerlingen observeren bewegings- en sportactiviteiten en stellen verbeteringen voor.

2.8 De leerlingen hanteren gepast taalgebruik binnen bewegings- en sportactiviteiten en vanuit een rol.

2.9 De leerlingen passen EHBO toe in gesimuleerde nood- en ongevallensituaties.

Inhoud

| | | |
|------------|---|-----------|
| 1 | Algemene inleiding | 5 |
| 1.1 | Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten | 5 |
| 1.2 | De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs | 5 |
| 1.3 | Ruimte voor leraren(teams) en scholen | 6 |
| 1.4 | Differentiatie | 7 |
| 1.5 | Opbouw van de leerplannen..... | 8 |
| 1.6 | Tot slot | 8 |
| 2 | Situering | 9 |
| 2.1 | Samenhang met de eerste graad | 9 |
| 2.2 | Samenhang in de tweede graad | 9 |
| 2.2.1 | Samenhang binnen de studierichting Sport..... | 9 |
| 2.2.2 | Samenhang met leerplan Lichamelijke opvoeding binnen de finaliteit..... | 9 |
| 2.2.3 | Samenhang over de finaliteiten heen | 9 |
| 2.3 | Plaats in de lessentabel..... | 10 |
| 3 | Pedagogisch-didactische duiding | 10 |
| 3.1 | Sport en het vormingsconcept..... | 10 |
| 3.2 | Krachtlijnen | 10 |
| 3.3 | Opbouw..... | 11 |
| 3.4 | Leerlijnen | 12 |
| 3.5 | Aandachtspunten..... | 12 |
| 3.5.1 | Vakgroepwerking | 12 |
| 3.5.2 | Evaluatie..... | 13 |
| 3.5.3 | Organisatie | 13 |
| 3.5.4 | Beroepsgerichte vorming..... | 14 |
| 4 | Sport..... | 14 |
| 4.1 | Bewegingsdoelen | 15 |
| 4.1.1 | Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen..... | 15 |
| 4.1.2 | Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen | 17 |
| 4.2 | Persoonsdoelen..... | 20 |
| 4.2.1 | Sociale competentie: samenwerken, communiceren en pro-sociaal gedrag..... | 20 |
| 4.2.2 | Sociale competentie: positief zelfbeeld | 22 |
| 5 | Wetenschap en sport | 23 |

| | | |
|----------|---|-----------|
| 5.1 | Fysica en sport..... | 23 |
| 5.2 | Anatomie - fysiologie en sport | 27 |
| 5.2.1 | Anatomie en fysiologie van de waarneming..... | 27 |
| 5.2.2 | Anatomie en fysiologie van de beweging | 28 |
| 5.2.3 | Coördinatie van lichaamsfuncties | 30 |
| 5.3 | Sport en (ped)agogisch handelen | 31 |
| 5.3.1 | Sport en gezondheidsgedrag | 31 |
| 5.3.2 | Ontwikkelingsdomeinen binnen de levensloopfasen | 31 |
| 5.3.3 | Sociale en relationele vaardigheden..... | 34 |
| 5.3.4 | Agogisch handelen binnen een sport- en spelcontext..... | 35 |
| 6 | Lexicon | 38 |
| 7 | Bewegingsdomeinen | 39 |
| 8 | Basisuitrusting | 46 |
| 8.1 | Infrastructuur | 46 |
| 8.1.1 | Infrastructuur in functie van de doelen sport..... | 46 |
| 8.1.2 | Infrastructuur in functie van de doelen wetenschap en sport | 46 |
| 8.1.3 | Infrastructuur in functie van de doelen sport en (ped)agogisch handelen | 47 |
| 8.2 | Materiaal beschikbaar in de infrastructuur | 47 |
| 8.2.1 | Materiaal beschikbaar in functie van bewegingsgebieden..... | 47 |
| 8.2.2 | Materiaal beschikbaar in functie van EHBO..... | 49 |
| 8.2.3 | Materiaal beschikbaar in functie van doelen wetenschap en sport..... | 49 |
| 9 | Concordantie | 49 |
| 9.1 | Eindtermen..... | 52 |
| 9.2 | Cesuurdoelen | 56 |
| 9.3 | Doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties | 59 |