

Sport B+S
2de graad D-finaliteit
II-Spo-d

BRUSSEL

D/2024/13.758/060

Versie januari 2024

1 Inleiding

De uitrol van de modernisering secundair onderwijs gaat gepaard met een nieuwe generatie leerplannen. Leerplannen geven richting en laten ruimte. Ze faciliteren de inhoudelijke dynamiek en de continuïteit in een school en lerarenteam. Ze garanderen 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. Leerplannen zijn ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialoogschool. Ze versterken het eigenaarschap van scholen die d.m.v. eigen beleidskeuzes de vorming van leerlingen gestalte geven. Leerplannen laten ruimte voor het vakinhoudelijk en pedagogisch-didactisch meesterschap van de leraar, maar bieden ondersteuning waar nodig.

1.1 Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten

Leerplannen vertrekken vanuit het **vormingsconcept** van de katholieke dialoogschool. Ze 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 ...).

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.

Leerplannen faciliteren een **gerichte studiekeuze**. De leerplandoelen sluiten aan bij de verwachte competenties van leerlingen in een bepaald structuuronderdeel. De feedback en evaluatie bij de realisatie ervan beïnvloeden op een positieve manier de keuze van leerlingen na elke graad.

Leerplannen gaan uit van de **professionaliteit** van de leraar en het **eigenaarschap** van de school en het lerarenteam. Ze bieden voldoende ruimte voor eigen inhoudelijke keuzes en een eigen didactische aanpak van de leraar, het lerarenteam en de school.

Leerplannen borgen de **samenhang** in de vorming. Die samenhang betreft de verticale samenhang (de plaats van het leerplan in de opbouw van het curriculum) en de horizontale samenhang tussen vakken binnen structuuronderdelen en over structuuronderdelen heen. Leerplannen geven expliciet aan voor welke leerplandoelen van andere leerplannen in de school verdere afstemming mogelijk is. Op die manier faciliteren en stimuleren de leerplannen leraren om over de vakken heen samen te werken en van elkaar te leren. Een verwijzing van een leraar naar de lessen van een collega laat leerlingen niet alleen aanvoelen dat de verschillende vakken onderling samenhangen en dat ze over dezelfde werkelijkheid gaan, maar versterkt ook de mogelijkheden tot transfer.

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 dialoogschool 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 leraren en zorgen voor een Bijbelse 'drive' in hun onderwijs.

- De kwetsbaarheid van leerlingen ernstig nemen betekent dat elke leerling **beloftevol** is en alle leerkansen verdient. Die leerling is **uniek als persoon** maar ook **verbonden** met de klas, de school en de bredere samenleving. Scholen zijn **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 leerinhouden die we groeperen in negen **vormingscomponenten**. De aaneengesloten cirkel van vormingscomponenten wijst erop dat vorming een geheel is en zich niet in schijfjes laat verdelen. Je kan onmogelijk over taal spreken zonder over cultuur bezig te zijn; wetenschap en techniek hebben een band met economie, wiskunde, geschiedenis ... Dwarsverbanden doorheen de vakken zijn belangrijk. De vormingscirkel vormt dan ook een dynamisch geheel van elkaar voortdurend beïnvloedende en versterkende componenten.
- Vorming is voor een leraar nooit te herleiden tot een cognitieve overdracht van inhouden. Zijn meesterschap en passie brengt een leraar ertoe om voor iedere leerling de juiste woorden en gebaren te zoeken om **de wereld te ontsluiten**. Hij introduceert leerlingen in de wereld waarvan hij houdt. Een leraar zorgt er bijvoorbeeld voor dat leerlingen kunnen worden gegrepen 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.
- Een leraar vormt leerlingen als **individuele leraar**, maar werkt ook binnen **lerarenteams** en binnen een **beleid van de school**. Het Gemeenschappelijk funderend leerplan helpt daartoe. Het 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. 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

De leraar als professional, als meester in zijn vak krijgt vrijheid om samen met zijn collega's vanuit de leerplannen aan de slag te gaan. Hij kan eigen accenten leggen en differentiëren vanuit zijn passie, expertise, het pedagogisch project van de school en de beginsituatie van zijn leerlingen.

De leerplandoelen zijn noch chronologisch, noch hiërarchisch geordend. Ze laten ruimte aan het lerarenteam en de individuele leraar om te bepalen welke leerplandoelen op welk moment worden samengenomen, om didactische werkvormen te kiezen, contexten te bepalen, eigen leerlijnen op te bouwen, vakoverschrijdend te werken, flexibel om te gaan met een indicatie van onderwijstijd.

1.4 Differentiatie

Om optimale leerkansen te bieden is [differentiëren](#) van belang in alle leerlingengroepen. Leerlingen voor wie dit leerplan is bestemd, behoren immers wel tot dezelfde doelgroep, maar bevinden zich niet noodzakelijk in dezelfde beginsituatie. Zij hebben een niet te onderschatten – maar soms sterk verschillende – bagage mee vanuit de onderliggende graad, 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. Positief en planmatig omgaan met verschillen tussen leerlingen verhoogt de motivatie, het welbevinden en de leerwinst voor elke leerling.

De leerplannen bieden kansen om te differentiëren door te verdiepen en te verbreden en door de leeromgeving aan te passen. Ze nodigen ook uit om te differentiëren in evaluatie.

Differentiatie door te verdiepen en te verbreden

Sommige leerlingen denken meer conceptueel en abstract. Andere leerlingen komen vanuit een meer concrete benadering sneller tot inzichtelijk denken. Variëren in abstractie spreekt leerlingen aan op hun capaciteiten en daagt hen uit om van daaruit te groeien.

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 meer kennis of vaardigheden aan te bieden om leerlingen uit te dagen.

De ene context kan betekenisvol zijn voor een leerlingengroep, terwijl een andere context dan weer betekenisvoller kan zijn voor een andere leerlingengroep. Leerinhouden in verschillende contexten aanbrengen biedt kansen om leerlingen aan te spreken op hun interesses en daagt hen tegelijk uit om andere interesses te verkennen en zo hun horizon te verruimen.

In 'extra' wenken bij de leerplandoelen en in beperkte mate ook via keuzeleerplandoelen bieden we je inspiratie om te differentiëren door te verdiepen en te verbreden.

Differentiatie door de leeromgeving aan te passen

Doordachte variatie in werkvormen (groepswerk, individueel, auditief, visueel, actief ...) vergroot de kans dat leerdoelen worden gerealiseerd door alle leerlingen. Het helpt hen bovendien ontdekken welke manieren van leren en informatie verwerken best bij hen passen.

De ene leerling kan snel of zelfstandig werken, de andere heeft meer tijd of begeleiding nodig. Variëren in de mate van ondersteuning, gericht aanbieden van hulpmiddelen (voorbeelden, schrijfkaders, stappenplannen ...) en meer of minder tijd geven, daagt leerlingen uit op hun niveau en tempo.

Leerlingen op hun niveau en vanuit eigen interesses laten werken kan door te differentiëren in product, bijvoorbeeld door leerlingen te laten kiezen tussen opdrachten die leiden tot verschillende eindproducten.

Het samenstellen van groepen kan een effectieve manier zijn om te differentiëren. Rekening houden met verschil in leerdoelen en leerlingenkenmerken laat leerlingen toe van en met elkaar te leren.

Technologie kan al die vormen van differentiatie ondersteunen. Zo kunnen leerlingen op hun maat werken met digitale leermiddelen zoals educatieve software of online oefenprogramma's.

Differentiatie in evaluatie

Tenslotte laten de leerplannen toe te differentiëren in [evaluatie](#) en feedback. Evalueren is beoordelen om te waarderen, krachtiger te maken en te sturen.

Na de afronding van een lessenreeks of na een langere periode gaan leraren door middel van summatieve evaluatie na waar leerlingen staan. De keuze van een evaluatie- en feedbackvorm is afhankelijk van de vooropgestelde doelen.



Formatieve evaluatie is geïntegreerd in het leerproces en gaat uit van een actieve betrokkenheid van leraar en leerling. Het zet leerlingen aan het denken over hun vorderingen en laat leraren toe om tijdens het leerproces effectieve feedback te geven. Door middel van formatieve evaluatie krijgen leraren een goed zicht op het leerproces van leerlingen zodat ze het verder gericht en waar nodig kunnen bijsturen. Het is bovendien een rijke bron voor leraren om te reflecteren over de eigen onderwijspraktijk en de eigen pedagogisch-didactische aanpak bij te sturen.

1.5 Opbouw van leerplannen

Elk leerplan is opgebouwd volgens een vaste structuur. Alle onderdelen 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.

De **inleiding** licht het leerplanconcept toe en gaat dieper in op de visie op vorming, de ruimte voor leraren(teams) en scholen en de mogelijkheden tot differentiatie.

De **situering** geeft aan waarop het leerplan is gebaseerd en beschrijft de samenhang binnen de graad en met de onderliggende 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. nieuwe accenten van het leerplan aan bod.

De **leerplandoelen** zijn helder geformuleerd en geven aan wat van leerlingen wordt verwacht. Waar relevant geeft een opsomming of een afbakening (★) aan wat bij de realisatie van het leerplandoel aan bod moet komen. Ook pop-ups bevatten informatie die noodzakelijk is bij de realisatie van het leerplandoel. De leerplandoelen zijn gebaseerd op de minimumdoelen van de basisvorming, de cesuurdoelen of de doelen die leiden naar een beroepskwalificatie. Indien een leerplandoel verder gaat, vind je een '+' bij het nummer van het leerplandoel. Al die leerplandoelen zijn verplicht te realiseren. In een aantal gevallen zijn keuzedoelen opgenomen; die leerplandoelen zijn weergegeven in een grijze kleur en het nummer van het leerplandoel wordt voorafgegaan door 'K'.

De leerplandoelen zijn ingedeeld in een aantal rubrieken. Bovenaan elke rubriek vind je de relevante minimumdoelen van de basisvorming, de cesuurdoelen en/of doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties, afhankelijk van de finaliteit. Als leraar hoef je je die taal niet eigen te maken. Het volstaat dat je de leerplandoelen realiseert zoals opgenomen in het leerplan.

Waar relevant wordt de samenhang met andere leerplannen in dezelfde graad aangegeven, evenals de samenhang met de onderliggende graad.

'Duiding' bij een leerplandoel bevat een noodzakelijke toelichting bij het doel. In pedagogisch-didactische wenken vinden leraren inspiratie om met het leerplandoel aan de slag te gaan. Een rubriek 'extra' bij een leerplandoel biedt leraren inspiratie om verder te gaan dan wat het leerplandoel minimaal vraagt.

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

Het **glossarium** bevat een overzicht van handelingswerkwoorden die in alle leerplannen van de graad als synoniem van elkaar worden gebruikt of meer toelichting nodig hebben.

De **concordantie** geeft aan welke leerplandoelen gerelateerd zijn aan bepaalde minimumdoelen, cesuurdoelen of doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties.

2 Situering

2.1 Samenhang met de eerste graad

Dit leerplan sluit aan bij en bouwt verder op de bewegings- en persoonsdoelen van het leerplan Lichamelijke opvoeding van de eerste graad. Voor de studierichting Sportwetenschappen wordt een gevorderd niveau geambieerd. Er wordt van leerlingen verwacht dat ze een breed sportief profiel hebben.

In Natuurwetenschappen van de eerste graad komen STEM-vaardigheden aan bod zoals het onderzoeken van verschijnselen en systemen. Daarnaast worden inhouden behandeld die betrekking hebben op kracht en (verandering van) beweging, energie, materie, structuur en functies in systemen, interacties tussen mens, natuur, techniek en ruimte, kringlopen en voortplanting. Op deze inzichten wordt in de tweede graad verder gebouwd en wordt de relatie gelegd met sport en beweging.

2.2 Samenhang in de tweede graad

2.2.1 Samenhang binnen de studierichting Sportwetenschappen

De bewegingsdoelen zijn geënt op inzichten uit de Bewegingswetenschappen waarbij een link naar Natuurwetenschappen wordt gelegd.

2.2.2 Samenhang met andere leerplannen binnen de finaliteit

De bewegings- en persoonsdoelen van dit leerplan vertonen een grote overeenkomst met de doelen van het leerplan Lichamelijke opvoeding. Het verschil situeert zich vooral in de bewegingsdoelen waar de nadruk wordt gelegd op het uitvoeren op een gevorderd niveau en het analyseren en bijsturen.

Vanuit het inzetten op sociale vaardigheden en het ontwikkelen van een gezonde levensstijl is er samenhang met het Gemeenschappelijk funderend leerplan.

2.2.3 Samenhang over de finaliteiten heen

De bewegingsdoelen en persoonsdoelen van de sportrichtingen in de 3 finaliteiten zijn heel gelijklopend. Het verschil zal 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 bewegings- en sportactiviteiten en het begrijpen van de relatie tussen wetenschap en sport;
- in Beweging en sport A-finaliteit op ervaringsgericht leren van pedagogische vaardigheden in functie van het begeleiden van bewegings- en sportactiviteiten.

2.3 Plaats in de lessentabel

Het leerplan is gebaseerd op minimumdoelen van de basisvorming en cesuurdoelen.

Het leerplan is gericht op 8 graaduren en is bestemd voor de studierichting Sportwetenschappen.

Het geheel van de algemene en specifieke vorming in elke studierichting vind je terug op de [PRO-pagina](#) met alle vakken en leerplannen die gelden per studierichting.



3 Pedagogisch-didactische duiding

3.1 Sport en het vormingsconcept

Het leerplan Sport is ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialoogschool. 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.

Natuurwetenschappelijke vorming

Door natuurwetenschappelijke kennis krijgen leerlingen meer inzicht in bewegingsactiviteiten. Het leren onderzoeken en onderzoekend leren draagt bij tot de analyse en het bijsturen van bewegingsactiviteiten.

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 en het mentaal welzijn, 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 en belofte). Met plezier bewegen nodigt uit tot de ontwikkeling van een gezonde en actieve levensstijl (duurzaamheid) en het samen sporten bevordert de teamspirit (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 verder sterk te verbeteren en uit te breiden daarbij rekening houdend met hun eigen lichamelijke grenzen en mogelijkheden.

Door te reflecteren over het eigen handelen en bij zichzelf en anderen na te gaan of ze vorderingen maken, ervaren ze dat het beleven van succes in bewegingssituaties pas tot stand komt nadat daarvoor veel oefening en inspanning geleverd is.

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

Leerlingen leren verantwoordelijkheid nemen en zelfstandig oefenen in bewegingsopdrachten en taken. Ze gaan in op bewegingsuitdagingen en beleven plezier in bewegen.

De leerlingen leren niet enkel bewegen, ze leren ook over zichzelf. Door te reflecteren op het eigen cognitief, fysiek en emotioneel functioneren krijgen ze zicht op en geven ze sturing aan het eigen leerproces. Ze kunnen zich ook een beeld vormen van hun interesses en competenties. Ze leren op een gastvrije wijze omgaan met de fysieke, psychische en relationele mogelijkheden en beperkingen van zichzelf en van anderen. Via het werken met ondersteunende rollen leren leerlingen samenwerken en met elkaar in interactie gaan. Dit alles draagt bij tot de sociale competentie.

Inzicht verwerven in de relatie tussen wetenschappen, sport en beweging

In de praktijklessen verwerven de leerlingen inzicht in de relatie tussen het anatomisch functioneren en de bewegingsuitvoering.

3.3 Opbouw

TWEEDE GRAAD	
1. Bewegingsdoelen	LPD 1 – 12
- Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen - Een gezonde, veilig en actieve levensstijl ontwikkelen	
2. Persoonsdoelen	LPD 13 – 19

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 overlappingsen, herhalingen, hiaten ... en laat individuele leraren tegelijkertijd ook voldoende vrij.

Voor de verschillende ondersteunende rollen is het belangrijk leerlijnen op te bouwen voor de graad en 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 een deel van de beweging naar een volledige beweging;



- van één naar meerdere aandachtspunten;
 - van één naar meerdere medeleerlingen
 - van één naar meerdere spel/speelregels.
- van leraargestuurd 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

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.

De vakgroep heeft de autonomie om vast te leggen wat het te behalen niveau is dat men nastreeft voor de leerlingen. Ze communiceert hierover op een transparante manier.

Als vakgroep kan je ervoor kiezen om eigen normentabellen of rubrics 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 of groeiboek kan een handig instrument zijn om de progressie van elke individuele leerling in kaart te brengen.

3.5.3 Organisatie

Vanuit een totaalvisie op de mens en zijn gezondheid combineer je per periode best enkele bewegingsdoelen en persoonsdoelen. Je plaatst bv. 2 bewegingsdoelen en 1 persoonsdoel in de focus, concreet vertaald naar het bewegingsdomein.

In functie van het bereiken van de doelen worden de opgelegde bewegingsdomeinen in periodes aangeboden. Gezien het gevorderd niveau dat men nastreeft voor deze leerlingen, bestaat een periode best uit minimum 10, bij voorkeur opeenvolgende lesuren.

- Opgelegde bewegingsdomeinen
 - Individuele bewegingsdomeinen:

- [Atletiek en aanverwante vormen](#)
- [Gymnastiek en aanverwante vormen](#)
- [Zwemmen](#)
- Interactieve bewegingsdomeinen:
 - [Contact en verdediging](#)
 - [Doelspelen](#)
 - [Terugslagspelen](#)
- Ritmisch-expressieve bewegingsdomeinen:
 - [Ritmische vorming en dans](#)
- Keuzemogelijkheden
 - Circusvaardigheden, slag-, loop- en tikspelen, klimmen, oriëntatiesporten, relaxatievormen, rope skipping, outdoorsporten ...
 - Eenmalige bewegingsactiviteiten (bij wijze van uitzondering) zoals schaatsen, langlaufen ...
 - Meerdagse bewegingsactiviteiten zoals watersportstage, outdoorstage, skistage, fietsstage ...

Het bevorderen van de actieve leertijd blijft een belangrijk aandachtspunt. Dit houdt in dat leerlingen actief bezig zijn met relevante leeractiviteiten met voldoende hoge fysieke intensiteit en succesbeleving, zodat leren mogelijk wordt.

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

3.6 Leerplanpagina

Wil je als gebruiker van dit leerplan op de hoogte blijven van inspirerend materiaal, achtergrond, professionalisering en lerarennetwerken, surf dan naar de [leerplanpagina](#).



4 Leerplandoelen

4.1 Bewegingsdoelen

Minimumdoelen, cesuurdoelen of doelen die leiden naar BK

4.1.1 Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen

LPD 1 De leerlingen voeren in verschillende omgevingen motorische basisvaardigheden en technieken uit rekening houdend met de evolutie van hun fysieke capaciteiten.



Duiding: De leerlingen voeren motorische basisvaardigheden en technieken uit in

- individuele bewegingsdomeinen: atletiek en aanverwante vormen, gymnastiek en aanverwante vormen, zwemmen ...;
- interactieve bewegingsdomeinen: contact en verdedigingsvormen, doelspelen, terugslagspelen ...;
- ritmisch-expressieve bewegingsdomeinen: ritmische vorming en dans.

Wenk: Het is de bedoeling dat je een zo breed mogelijke waaier van bewegingsvaardigheden aan bod laat komen. Je kan denken aan motorische basisvaardigheden zoals lopen, springen, werpen, vangen, terugslaan, hangen, steunen, zwaaien, draaien, rollen, balanceren, klimmen, ritmisch bewegen, vallen en mee- en tegengaan in beweging.

Wenk: Het is aangewezen om aandacht te hebben voor een breed aanbod aan bewegingssituaties in verschillende omgevingen. Dat biedt leerlingen kansen om te ontdekken waar hun talenten en interesses liggen en stimuleert het levenslang bewegen.

Wenk: Je kan leerlingen vaardigheden of technieken aanleren om de beweging of het spel vlotter of efficiënter te laten verlopen.

Wenk: Je kan doorheen de graden de bewegingssituaties complexer maken door de omgeving uitdagender te maken of een hoger beheersingsniveau (moeilijker, beter afgewerkt ...) na te streven.

Wenk: Inzetten op autonomie en betrokkenheid stimuleert leerlingen om vorderingen te maken. Zo kan je bv. bij atletiek leerlingen laten kiezen tussen duurloop of prestatie-loop of kan je bij gymnastiek leerlingen laten kiezen om 4 van de 5 opdrachten als test af te leggen.

Wenk: Het hanteren van verschillende (digitale) middelen kan bijdragen tot het bereiken van dit doel, bv. werken met filmpjes, taakkaarten, videofeedback.

LPD 2 De leerlingen voeren in authentieke situaties bewegingsspecifieke competenties uit binnen het individuele, interactieve en ritmisch-expressieve bewegingsdomein op gevorderd niveau.

Duiding: Onder 'authentieke situaties' wordt begrepen: in functie van het spelen of de eindvorm of de discipline.

Onder 'op gevorderd niveau' wordt begrepen: complexere context, meer aandacht voor detail.

Wenk: Je kan leerlingen vaardigheden of technieken aanleren om de beweging of het spel vlotter of efficiënter te laten verlopen.

Wenk: Je kan doorheen de graden de bewegingssituaties complexer maken door de omgeving uitdagender te maken en een hoger beheersingsniveau (moeilijker, beter afgewerkt ...) na te streven.

LPD 3 De leerlingen passen in verschillende bewegingsdomeinen tactieken en principes toe met respect voor de afgesproken regels en rollen in sport en spel.

Wenk: Rekening houdend met de leerlijn kan je de spel- en spelregels, de

terreinafmetingen, het gebruik van spelmateriaal en het aantal spelers aanpassen in functie van de competentie en de veiligheid van leerlingen.

Wenk: Spelregels kunnen binnen één spel variëren voor verschillende leerlingen, bv. receptie al dan niet opvangen bij smashbal of volleybal.

Wenk: De actieve deelnemers aan het spel kunnen verschillende rollen opnemen: spelverdeler, slagman, aanvaller, verdediger ...

Wenk: Je kan transfer van principes en tactieken tussen verschillende sporten realiseren. Bv. door te leren vrijlopen in basketbal is een transfer mogelijk naar het vrijlopen in frisbee.

Wenk: Het hanteren van verschillende (digitale) middelen kan bijdragen tot het bereiken van dit doel, bv. werken met filmpjes, taakkaarten.

Wenk: Je kan in functie van differentiatie dit doel ook verbreden. Zeker in de studierichtingen van het studiedomein Sport kunnen leerlingen in verschillende bewegingsdomeinen zelf beslissingen nemen met respect voor de afgesproken regels en rollen. Zelf beslissingen nemen veronderstelt een hoger beheersingsniveau dan het louter (leraargestuurd) toepassen van tactieken en principes.

LPD 4 De leerlingen analyseren uitvoeringen en beslissingen binnen verschillende bewegingsdomeinen.

- ★ Analyse van vorderingen in bewegingssituaties bij zichzelf en bij anderen op basis van criteria

Wenk: Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 2, 3 en 5 (uitvoeren, analyseren en bijsturen als een continu proces) en LPD 17 (geven en ontvangen van feedback).

Wenk: Gericht observeren is een voorwaarde om tot analyseren te komen. Criteria zijn hiervoor noodzakelijk. Bij de analyse van bewegingsactiviteiten ligt de focus op uitvoeringen en beslissingen. Op basis van de analyse zou het extra oefenen van bepaalde basiseigenschappen kunnen overwogen worden.

Wenk: Door het hanteren van heldere en transparante evaluatiecriteria help je leerlingen om inzicht te krijgen in hun leer- en ontwikkelingsproces. Door de criteria en de niveaus op voorhand te bespreken, zijn de leerlingen zich meer bewust van wat je van hen verwacht (feedup – feedforward).

Wenk: In de tweede graad kan je leerlingen één of een beperkt aantal criteria aanreiken waarmee ze aan de slag gaan om vorderingen te evalueren. In de derde graad kan je leerlingen vanuit kritische zelfreflectie op zoek laten gaan naar vorderingen bij zichzelf en bij anderen. Voorbeeld van een leerlijn: van één criterium in een gesloten vraag naar één criterium in een open vraag, naar meerdere criteria waaruit het meest relevante wordt gekozen.

Wenk: Het hanteren van verschillende (digitale) middelen draagt bij tot het bereiken van dit doel, bv. filmpjes, taakkaarten, videofeedback, [rubrics](#) (beschrijvende schalen), (eigen) normentabellen (tijden en afstanden) ...

LPD 5 De leerlingen sturen uitvoeringen en beslissingen binnen verschillende bewegingsdomeinen bij.



Wenk: Het kan o.a. gaan om bijsturen van motorische basiseigenschappen (LPD 8) en uitvoeringen en beslissingen (LPD 4). Dit kan gebeuren aan de hand van zelfreflectie, peerevaluatie of feedback van de leraar.

LPD 6 De leerlingen beschrijven bij bewegingsactiviteiten het anatomisch, fysiologisch of biomechanisch functioneren.

Samenhang tweede graad: II-NatS-d LPD B5 (aansturing gladde en dwarsgestreepte spieren)

Wenk: Je kan de Latijnse terminologie gebruiken voor het benoemen van de grote spiergroepen.

Wenk: Leerlingen kunnen omschrijven welke grote spiergroepen verantwoordelijk zijn voor eenvoudige bewegingen, bv. quadriceps femoris voor kniestrekking.

Wenk: Leerlingen kennen vakterminologie in functie van bewegingsbeschrijving, bv. interne en externe rotatie, buiging - strekking, aanvoeren - afvoeren, rotatie ...

LPD 7 + De leerlingen onderscheiden isometrische, concentrische en excentrische spieractiviteiten in voorbeelden van bewegingsactiviteiten.

Wenk: Voorbeelden van typische spieractiviteiten:

- isometrische
 - plankhouding, hoeksteun, starthouding bij zwemmen of sprint, het staan in handenstand ...
- concentrische
 - knieën optrekken in hang, arm buigen, armstrekking bij kogelstoten ...
- excentrische
 - landing na een sprong, het afremmen van je been bij een trap door de hamstring ...

Wenk: 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 8 De leerlingen ontwikkelen kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht, vormspanning en rompstabiliteit, rekening houdend met de evolutie van hun fysieke capaciteiten.

Wenk: Motorische basiseigenschappen maken o.a. deel uit van de opwarming. De opwarming kies je bij voorkeur in functie van het bewegingsdomein. Het is voor leerlingen belangrijk dat je deze link duidelijk maakt.

Wenk: Het oefenen van motorische basiseigenschappen komt voor in elke les of kan een doel op zich vormen binnen één bepaalde periode, bv. oefenen van uithouding via lopen.

LPD 9 De leerlingen passen beweegrichtlijnen voor een gezonde en actieve levensstijl toe in functie van levenslang bewegen.

Wenk: Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde (beweeg)richtlijnen in functie van het ontwikkelen van een gezonde levensstijl (bv. de bewegingsdriehoek). Het model geeft enkele 'Gezond Leven tips' en beweegrichtlijnen die voor iedereen haalbaar zijn en biedt handvatten om in te spelen op ieders situatie (fysieke capaciteiten, interesse, contextfactoren ...).

Wenk: Je kan leerlingen hun beweeggedrag laten evalueren via bv. gezondheidsapps. Wanneer leerlingen zich bewust worden van hun dagelijks beweeggedrag, kan het hen stimuleren om beweegrichtlijnen en adviezen toe te passen in het dagelijks leven (gezonde en actieve levensstijl).

Wenk: Een gezonde levensstijl vraagt een evenwichtige mix van o.a. hygiëne, bewegen, werken en ontspannen. Bij een gezonde levensstijl hoort ook aandacht voor de mentale gezondheid en het tot rust komen. Het kan zinvol zijn leerlingen te stimuleren om gezondheidsapps of bewegingstrackers ook buiten de lestijden in te zetten in functie van levenslang bewegen.

Wenk: Je kan leerlingen inzicht geven in hun beweegvoorkeuren. Dit inzicht hebben ze nodig om eigen keuzes te maken in het kader van een gezonde en fysieke levensstijl. Het inzetten op autonomie en betrokkenheid bevordert de duurzame motivatie van leerlingen.

Wenk: Je kan leerlingen inzichten aanreiken over de samenhang tussen een gezond lichaam en voldoende lichaamsbeweging. Het uiteindelijke doel is om leerlingen duurzaam te motiveren om zelf te gaan sporten of bewegen.

Wenk: De voorkeur gaat uit naar actieve verplaatsingen (bv. te voet, met de fiets ...).

Extra: Het kan zinvol zijn om leerlingen te informeren over hoe je conditie in relatie tot hartslag of kracht in relatie tot spieractiviteit opbouwt. Aandacht voor het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid van het lichaam voorkomt overbelasting.

Extra: In functie van levenslang bewegen kan je in de derde graad aandacht hebben voor preventie van sportblessures (samenhang met LPD 10).

LPD 10 De leerlingen passen principes van medisch verantwoord en veilig bewegen toe.

Wenk: Principes van medisch verantwoord en veilig bewegen zoals opwarmen, cooling down, gecontroleerde bewegingsuitvoering, veilige bewegingsomgeving, helpersfunctie, aangepaste kledij, aangepast schoeisel ...

Wenk: Je kan actuele wetenschappelijke inzichten inzake blessurepreventie zoals Get Fit 2 Sport tijdens de les aan bod laten komen.

Wenk: Je kan een systeem uitwerken waarbij geblesseerde leerlingen (na overleg) partieel kunnen deelnemen aan de lessen conform het gedetailleerd medisch doktersattest.



Extra: 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, hervallblessures ...

LPD 11 De leerlingen passen in verschillende bewegingssituaties technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe.

Wenk: Bij een correcte lichaamshouding denken we aan positie van hoofd, nek, schouders, rug, heup, knieën en voeten zowel in stilstand als in beweging. Bij ergonomische principes denk je aan heffen, tillen, staan, verplaatsen en rughygiëne.

Wenk: Mogelijke principes die je kan aanleren:

- korte lastarm: probeer de last zo dicht mogelijk bij je zwaartepunt/je lichaam te houden bij het heffen;
- principe van rechte rug bij helpersfunctie;
- helpersfunctie in gymnastiek: dicht bij de uitvoerder staan, bv. achter de kast staan in plaats van ernaast.

Wenk: Basisregels van houdings- en rugscholing kunnen in meerdere periodes aan bod komen opdat leerlingen deze vaardigheden zelfstandig en automatisch leren uitvoeren.

Wenk: Je kan werken met blessurepreventie programma's (samenhang LPD 9, 10).

Wenk: Je kan als leraar of vakgroep actief linken leggen met het toepassen van een correcte lichaamshouding en ergonomische principes in andere vakken en leefsituaties (transfer). Vanuit de aandacht voor het gezondheidsbeleid in de school kan je een ambassadeursrol opnemen als LO-leraar en in dialoog gaan met het schoolteam over ergonomie met aandacht voor de zithouding van leerlingen en beweegvriendelijk lesgeven binnen verschillende vakken.

LPD 12 De leerlingen passen technieken voor levensreddend handelen toe in een gesimuleerde leeromgeving.

★ Werken met een AED-oefentoestel

Wenk: Je houdt rekening met de meest recente richtlijnen van hulpverlenersorganisatie zoals Rode Kruis Vlaanderen.

Wenk: Je hebt bij levensreddende handelingen aandacht voor noodsituaties zoals verstikking, verdrinking, hart- en ademhalingsstilstand. Je kan de EHBO-technieken uit de eerste graad herhalen en inspelen op situaties waarmee leerlingen op school kunnen worden geconfronteerd: praktijklessen, labo ...

Wenk: Om de drempelvrees tot actief handelen in reële situaties te verlagen komt het inoefenen van technieken voor levensreddend handelen (Basic Life Support) best in elke graad aan bod.

Wenk: Je kan de EHBO-technieken die in de eerste graad aan bod kwamen herhalen. Je kan inspelen op situaties waarmee leerlingen op school geconfronteerd kunnen worden: praktijklessen, labo ...

Wenk: Vanuit het gezondheidsbeleid van de school kan je er ook voor kiezen om

levensreddend handelen via een project aan bod te laten komen. Je kan hiervoor eventueel een beroep doen op externe lesgevers.

4.2 Persoonsdoelen

Minimumdoelen, cesuurdoelen of doelen die leiden naar BK

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

Wenk: Je kan denken aan:

- sportspecifieke regels en afspraken zoals afkloppen bij contact en verdedigingsvormen, veiligheidsafspraken bij kogelstoten, opvolgen van afgesproken spel- en spelregels...;
- organisatorische regels en afspraken rond kledij, fietsverplaatsingen, kleedkamers en materiaal;
- ...

Wenk: Het kan zinvol zijn om dit doel uit te werken in relatie tot de visie van de school (pedagogisch project en schoolreglement) en de eigenheid van de studierichting.

LPD 14 + De leerlingen oefenen zelfstandig bewegingsopdrachten.

Duiding: Er is sprake van zelfstandig werken als leerlingen, individueel of in groep, bepaalde oefeningen of taken uitvoeren, al dan niet na een gezamenlijk instructiemoment.

Wenk: Dit leerplandoel kan je in samenhang zien met LPD 4 (analyse van eigen vorderingen in bewegingssituaties).

Wenk: 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 15 + De leerlingen verleggen hun grenzen op veilige wijze.

Wenk: Van leerlingen mag je verwachten dat ze het nodige doorzettingsvermogen tonen om hun grenzen te verleggen en zich weerbaar opstellen in moeilijke situaties. Je kan leerlingen motiveren om uitdagingen aan te gaan en grenzen te verleggen. Naast inzet op fysieke veiligheid besteed je ook voldoende aandacht aan emotionele veiligheid. Angst om te mislukken, uitgelachen te worden of onder druk gezet te worden, kan leiden tot vermijdingsgedrag, het kiezen van vertrouwde oplossingen of een beheersingsniveau dat niet uitdagend genoeg is of dat de leerling niet aankan.

LPD 16 De leerlingen helpen medeleerlingen in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).



Wenk: In functie van helpen kan je een leerlijn uitwerken met vaardigheden, kennis en attitudes. 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).

Wenk: Door elkaar fysiek te helpen worden leerlingen uitgenodigd tot het geven van feedback (LPD 17) en verwerven ze meer inzicht in een beweging.

LPD 17 De leerlingen geven en ontvangen feedback in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

Wenk: Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 4 (analyseren van uitvoeringen en beslissingen).

Wenk: Leerlingen verwerven meer inzicht in een spelvorm, sport of beweging als ze de kans krijgen om elkaar feedback te geven, te coachen, bij te sturen of te evalueren.

Wenk: Bij dit persoonsdoel heb je ook aandacht voor de sociaal-emotionele componenten van het geven en ontvangen van feedback: op welke manier geef ik feedback? Ben ik bereid om aan iedereen feedback te geven? Ben ik bereid om van iedereen feedback te ontvangen?

Wenk: 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).

Wenk: 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.

Wenk: Je kan als vakgroep 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 ...

Wenk: (Digitale) middelen zoals kijkwijzers, rubrics, beelden en andere toepassingen kunnen ervoor zorgen dat leerlingen doeltreffender en gericht coachen, feedback geven en krijgen ...

LPD 18 De leerlingen nemen leiding en aanvaarden leiding in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

Wenk: Leiding nemen en aanvaarden kan binnen verschillende contexten aan bod komen: in één-één interacties of ten opzichte van een groepje (bv. leiding van een dans, rol van speler-coach in ploegsporten, aansturen van een choreografie ...).

LPD 19 De leerlingen hanteren bij het uitvoeren van verschillende rollen principes van verantwoord en veilig gedrag.

Wenk: Al van in het basisonderwijs wordt er ingezet op omgaan met winst en verlies, fairplay en teamspirit. In het secundair onderwijs ligt er een bijkomende focus op het stellen van verantwoord gedrag bij het uitvoeren van verschillende rollen,

zowel als uitvoerder of speler als bij de ondersteunende rollen. Leerlingen krijgen kansen om hierin te groeien. Het vak LO leent zich ertoe om leerlingen bij het uitvoeren van verschillende rollen attent te maken op de kwetsbaarheid van medeleerlingen en hen – ook in het naschoolse leven – op een maatschappelijk verantwoorde manier te laten opkomen voor rechtvaardigheid. Dit leerplandoel biedt opportuniteiten om in te zetten op de implementatie van het pedagogisch project van de school.

5 Lexicon

Het lexicon bevat een verduidelijking bij de begrippen die in het leerplan worden gebruikt. Die verduidelijking gebeurt enkel ten behoeve van de leraar.

Context

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

Ondersteunende rol

Een ondersteunende rol is elke rol waarin een leerling één of meerdere leerlingen 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 werken met ondersteunende rollen zorgt ervoor dat leerlingen sociale competenties ontwikkelen. Het kunnen opnemen van ondersteunende rollen vooronderstelt vaardig zijn in doelgericht communiceren, samenwerken en stellen van pro-sociaal gedrag.

Pro-sociaal gedrag

Pro-sociaal gedrag betekent 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 voorbeeld van het gebruik van rubrics is dat er structureel wordt nagedacht 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 in het leerproces is.

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

Contact en verdedigingsvormen

Voorbeelden van contact en verdedigingsvormen: 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 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 basisvaardigheden 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 leerling inzicht te geven in wat het betekent om een 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 tactieken

- Spelen met aangepaste spel- en spelregels:
 - meerderheidssituaties;
 - kaatser (aanspeelbaar 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 aanspeel 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 lengteas;
- houdingen;
- creatieve combinaties of reeksen van gekende vaardigheden;



- freerunning;
- acrogym (inclusief piramides);
- trampoline;
- airtrack.

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, hiphopdansen, jazzdans, moderne dans, partnerdansen, dance battle, line-dance, volksdansen en etnische dansen ...
- Expressie:
 - bewegingsexpressie rond een bepaald thema met of zonder materiaal;
 - uitdrukken van emoties en gevoelens;
 - vraag- en antwoordspel.

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 bewegingskansen 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 technieken:

- Spelen met aangepaste spel- en speelregels:
 - 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, eendenduik, watertrappelen;
 - rugzwemmen met de handen boven water;
 - onder water zwemmen;
 - voorwerp ophalen uit verschillende diepten;
 - hinderniszwemmen;
 - uithoudingszwemmen.

7 Basisuitrusting

Basisuitrusting verwijst naar de infrastructuur en het (didactisch) materiaal die beschikbaar moeten zijn voor de realisatie van de 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. Specifieke benodigde infrastructuur of uitrusting hoeft niet noodzakelijk beschikbaar te zijn op de school. Beschikbaarheid op de werkplek of een andere externe locatie kan volstaan. 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 of scholengemeenschap.



7.1 Infrastructuur

7.1.1 Infrastructuur in functie van bewegingsdoelen

- 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;
- De mogelijkheid om te werken met een (draagbare) computer waarop de nodige software en audiovisueel materiaal kwaliteitsvol werkt en die met internet verbonden is;
- De mogelijkheid om draadloos internet te raadplegen met een aanvaardbare snelheid.

Toegang tot (mobile) devices voor leerlingen.

Aanbevolen zijn sanitaire ruimtes (met wc's en lavabo's) in de buurt van de LO-accommodatie.

7.1.2 Infrastructuur in functie van sport- en spelbegeleiding

Een lokaal

- dat qua grootte, akoestiek en inrichting geschikt is om communicatieve en creatieve werkvormen te organiseren;
- met een digitaal device (tablet of laptop) 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.

7.2 Materiaal, toestellen, machines en gereedschappen

7.2.1 Materiaal beschikbaar in functie van bewegingsdomeinen

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

Afhankelijk van de keuze, gemaakt door de vakgroep voor bepaalde bewegingsdomeinen (of onderdelen) of 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 densiteit;
- kleine matjes, toversnoer of springlat;
- hoogspringstaanders (combigebruik).
- verspringen: een zandbak als veilige landingsplaats
- werpnummers:
 - werptuigen voor werpen, stoten en slingeren zoals:
 - tennisballen: 1 per 2 leerlingen;
 - kogel, discus of speer: 1 per 3 leerlingen.
- varia:
 - meetlinten: 10m, 20m of 50m.

Doelspelen

Afhankelijk van de gekozen doelspelen:

- 1 bal, puck, frisbee per 2 leerlingen;
- minimum 2 doelen;
- 3 sets partijvesten of -linten van verschillende kleuren: 8-tal per set;
- ballenpomp.

EHBO en reanimatie

De vakgroep LO bekijkt wat minimaal nodig is om de leerdoelen te bereiken. De school kan ervoor kiezen om reanimatiepoppen en AED-oefentoestel aan te kopen (bv. scholengemeenschap) of te huren.

- EHBO-koffer met voldoende oefenmateriaal;
- reanimatiepoppen;
- AED-oefentoestel.

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 of pegasus;
- 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.
- 1 single rope per leerling;



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

Terugslagspelen

Afhankelijk van de gekozen terugslagspelen:

- 1 bal, shuttle per 2 leerlingen;
- 1 racket, palet per leerling;
- (lange) netten of verkeerslinten of 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.

7.2.2 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 Glossarium

In het glossarium vind je synoniemen voor en een toelichting bij een aantal handelingswerkwoorden die je terugvindt in leerplandoelen en (specifieke) minimumdoelen van verschillende graden.

Handelingswerkwoord	Synoniem	Toelichting
Analyseren		Verbanden zoeken tussen gegeven data en een (eigen) besluit trekken
Beargumenteren	Verklaren	Motiveren, uitleggen waarom
Beoordelen	Evalueren	Een gemotiveerd waardeoordeel geven
Berekenen	Berekeningen uitvoeren	
Berekeningen uitvoeren	Berekenen	
Beschrijven	Toelichten, uitleggen	
Betekenis geven aan	Interpreteren	
Een (...) cyclus doorlopen	Een (...) proces doorlopen	Via verschillende fasen tot een (deel)resultaat komen of een doel bereiken

Een (...) proces doorlopen	Een (...) cyclus doorlopen	Via verschillende fasen tot een (deel)resultaat komen of een doel bereiken
Evalueren	Beoordelen	
Gebruiken	Hanteren, inzetten, toepassen	
Hanteren	Gebruiken, inzetten, toepassen	
Identificeren		Benoemen; aangeven met woorden, beelden ...
Illustreren		Beschrijven (toelichten, uitleggen) aan de hand van voorbeelden
In dialoog gaan over	In interactie gaan over	
In interactie gaan over	In dialoog gaan over	
Interpreteren	Betekenis geven aan	
Inzetten	Gebruiken, hanteren, toepassen	
Kritisch omgaan met	Kritisch gebruiken	
Kwantificeren		Beredeneren door gebruik te maken van verbanden, formules, vergelijkingen ...
Onderzoeken	Onderzoek voeren	Verbanden zoeken tussen zelf verzamelde data en een (eigen) besluit trekken
Onderzoek voeren	Onderzoeken	Verbanden zoeken tussen zelf verzamelde data en een (eigen) besluit trekken
Reflecteren over		Kritisch nadenken over en argumenten afwegen zoals in een dialoog, een gedachtewisseling, een paper
Testen	Toetsen	
Toelichten	Beschrijven, uitleggen	
Toepassen	Gebruiken, hanteren, inzetten	
Toetsen	Testen	
Uitleggen	Beschrijven, toelichten	
Verklaren	Beargumenteren	Motiveren, uitleggen waarom

9 Concordantie

9.1 Concordantietabel

De concordantietabel geeft duidelijk aan welke leerplandoelen de minimumdoelen (MD) of de cesuurdoelen (CD) realiseren.

Leerplandoel	Minimumdoelen of cesuurdoelen
1	MD 01.05



2	MD 01.03; CD 13.01.01
3	MD 01.06
4	CD 13.01.02
5	CD 13.01.03
6	CD 13.01.04
7 +	-
8	MD 01.04
9	MD 01.03
10	CD 13.01.05
11	MD 01.05
12	MD 01.01
13	MD 01.07
14	-
15	-
16	MD 01.07
17	MD 01.07
18	MD 01.07
19	MD 01.07

9.2 Minimumdoelen basisvorming

- 01.01 De leerlingen passen technieken voor levensreddend handelen toe in een gesimuleerde leeromgeving.
- 01.03 De leerlingen voeren conform de beweegrichtlijnen in verschillende bewegingsomgevingen activiteiten uit in verschillende individuele, interactieve en ritmisch expressieve bewegingsdomeinen.
- Voetnoot:
- Rekening houdend met de context (zoals bewegingsomgevingen en bewegingsdomeinen) waarin het minimumdoel aan bod komt.
- 01.04 De leerlingen ontwikkelen kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht, rekening houdend met de evolutie van hun fysieke capaciteiten.

- 01.05 De leerlingen voeren motorische basisvaardigheden uit, rekening houdend met ergonomische principes en de evolutie van hun fysieke capaciteiten.
- 01.06 De leerlingen passen tactieken en principes toe met respect voor de afgesproken regels en rollen in sport en spel.
- Voetnoot:
- Rekening houdend met de context (zoals de bewegingsdomeinen) waarin het minimumdoel aan bod komt.
- 01.07 De leerlingen hanteren in verschillende rollen in sport en spel principes van verantwoord en veilig gedrag.
- Voetnoot:
- Rekening houdend met de context (zoals de bewegingsdomeinen) waarin het minimumdoel aan bod komt.

9.3 Cesuurdoelen

- 13.01.01 De leerlingen voeren in authentieke situaties bewegingsspecifieke competenties uit binnen het individuele, interactieve en ritmisch-expressieve bewegingsdomein op gevorderd niveau.
- 13.01.02 De leerlingen analyseren uitvoeringen en beslissingen binnen verschillende bewegingsdomeinen.
- 13.01.03 De leerlingen sturen uitvoeringen en beslissingen binnen verschillende bewegingsdomeinen bij.
- 13.01.04 De leerlingen beschrijven bij bewegingsactiviteiten het anatomisch, fysiologisch of biomechanisch functioneren.
- 13.01.05 De leerlingen passen principes van medisch verantwoord en veilig bewegen toe.



Inhoud

1	Inleiding.....	3
1.1	Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten	3
1.2	De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs	3
1.3	Ruimte voor leraren(teams) en scholen	4
1.4	Differentiatie	4
1.5	Opbouw van leerplannen.....	6
2	Situering	7
2.1	Samenhang met de eerste graad	7
2.2	Samenhang in de tweede graad	7
2.2.1	Samenhang binnen de studierichting Sportwetenschappen.....	7
2.2.2	Samenhang met andere leerplannen binnen de finaliteit	7
2.2.3	Samenhang over de finaliteiten heen	7
2.3	Plaats in de lessentabel	7
3	Pedagogisch-didactische duiding	8
3.1	Sport en het vormingsconcept.....	8
3.2	Krachtlijnen	8
3.3	Opbouw.....	9
3.4	Leerlijnen.....	9
3.5	Aandachtspunten	10
3.5.1	Vakgroepwerking	10

3.5.2	Evaluatie.....	10
3.5.3	Organisatie	10
3.6	Leerplanpagina.....	11
4	Leerplandoelen	11
4.1	Bewegingsdoelen	11
4.1.1	Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen.....	11
4.1.2	Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen	14
4.2	Persoonsdoelen.....	17
5	Lexicon	19
6	Bewegingsdomeinen	19
7	Basisuitrusting	23
7.1	Infrastructuur	24
7.1.1	Infrastructuur in functie van bewegingsdoelen.....	24
7.1.2	Infrastructuur in functie van sport- en spelbegeleiding	24
7.2	Materiaal, toestellen, machines en gereedschappen.....	24
7.2.1	Materiaal beschikbaar in functie van bewegingsdomeinen	24
7.2.2	Materiaal beschikbaar in functie van EHBO.....	26
9	Concordantie	27
9.1	Concordantietabel.....	27
9.2	Minimumdoelen basisvorming	28
9.3	Cesuurdoelen	29

