

Basisoptie Topsport
1ste graad A-stroom
I-Top-a

BRUSSEL

D/2024/13.758/367

Versie oktober 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 verwijzen waar relevant expliciet naar andere leerplannen met het oog op afstemming in de school. Op die manier kunnen leraren over de vakken heen samenwerken en van elkaar leren. Een verwijzing van een leraar naar de lessen van een collega laat leerlingen niet alleen aanvoelen dat 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 wordt voorgesteld. 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 wordt gerealiseerd 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 het basisonderwijs, 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 (groepswork, 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

Ten slotte 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.



1.5 Opbouw van de 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** beschrijft de samenhang binnen de graad en de plaats in de lessentabel.

In de **pedagogisch-didactische duiding** komen de inbedding in het vormingsconcept, de krachtlijnen, de opbouw, de leerlijnen en – waar relevant – aandachtspunten 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 doelen die in regelgeving vastliggen. 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’.

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

De leerplandoelen zijn meestal ingedeeld in een aantal rubrieken. Bovenaan elke rubriek vind je de relevante doelen vanuit regelgeving. 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.

‘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 wenk ‘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 zijn gerelateerd aan doelen vanuit regelgeving.

2 Situering

2.1 Samenhang in de eerste graad

2.1.1 Samenhang met de algemene vorming

Dit leerplan heeft een sterke samenhang met het leerplan van het Lichamelijke opvoeding en met het Gemeenschappelijk funderend leerplan.

2.1.2 Samenhang met de basisopties

Er is een sterke samenhang met de basisopties Sport van de A- en B-stroom.

2.2 Plaats in de lessentabel

De basisoptie Topsport bestaat uit 5 lessen. Dit leerplan, met inbegrip van het leerplan van de betrokken topsportfederaties, biedt school en leraren voldoende ruimte om eigen accenten te leggen.

Het leerplan is bestemd voor de A-stroom van de eerste graad. Het geheel van de basisvorming en de basisopties voor de A-stroom van de eerste graad vind je terug op de [PRO-pagina](#).

3 Pedagogisch-didactische duiding

3.1 Topsport en het vormingsconcept

Het leerplan is ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialoogschool. In dit leerplan ligt de nadruk op de lichamelijke en sociale vorming. De wegwijzers uniciteit in verbondenheid, duurzaamheid, kwetsbaarheid en belofte en gastvrijheid kleuren dit leerplan. In de basisoptie neemt samen bewegen met respect voor de capaciteiten, mogelijkheden en grenzen van zichzelf en van anderen een belangrijke plaats in (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 (gastvrijheid). Uit die vormingscomponenten en wegwijzers zijn de krachtlijnen van het leerplan ontstaan.

3.2 Krachtlijnen

Fysieke capaciteiten, technische en tactische vaardigheden verbeteren

Leerlingen stellen zich persoonlijke doelen om hun sportprestaties te verbeteren. Daartoe verwerven ze in verschillende bewegingsdomeinen meer inzicht in basistechnieken en leren ze die ook verder te verfijnen. Daarnaast werken ze ook aan hun fitheid en gezondheid om hun motorische mogelijkheden te verbeteren.

Sociale en communicatieve vaardigheden ontwikkelen

In een competitieve sportcontext 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 ...

Een gezonde en veilige levensstijl ontwikkelen

In topsport is de harmonie tussen beweging en rust, blessurepreventie en een aangepaste voeding essentieel voor een gezonde en veilige levensstijl. De leerlingen verwerven inzichten in bewegings- en voedingsrichtlijnen en passen die toe.

3.3 Opbouw van het leerplan

De leerplandoelen zijn ingedeeld in drie rubrieken:

- gezondheid en veiligheid;



- bewegingsdoelen;
- persoonsdoelen.

3.4 Leerlijnen

3.4.1 Beginsituatie

Enkel leerlingen die het statuut van topsport verkregen (op voordracht van de Gemengde Selectiecommissie van het Topsportconvenant, die bestaat uit vertegenwoordigers van Sport Vlaanderen, het BOIC en het VSF), kunnen deze basisoptie volgen. Diverse leerplandoelen binnen de basisoptie sluiten aan bij en bouwen verder op leerplandoelen van de algemene vorming. Aangezien leerplannen van de algemene vorming gelden voor een graad is er in de leerplannen geen strikte leerstofafbakening per leerjaar. De beginsituatie kan vanuit de diverse vakken dus alleen met het nodige voorbehoud worden geschetst.

3.4.2 Samenhang met de algemene vorming

Dit leerplan heeft een sterke samenhang met het leerplan van het Lichamelijke opvoeding en met het Gemeenschappelijk funderend leerplan. De basisoptie Topsport wil de bewegingsdoelen verder verdiepen en verruimen. Daarnaast worden de persoonsdoelen verder ingeoeft in verschillende contexten.

Samenhang met de volgende leerplannen:

- Lichamelijke opvoeding: in het eerste leerjaar komen de leerlingen in contact met bewegingsdoelen en persoonsdoelen die gecombineerd worden vertaald naar verschillende bewegingsdomeinen. In elk bewegingsdomein wordt de individuele leerling aangesproken op zijn competenties en capaciteiten en gestimuleerd om vorderingen te maken.
- Gemeenschappelijk funderend leerplan (rubriek *Uniek en verbonden*): de leerlingen verwerven inzicht in wie ze zijn als persoon en in hun relatie met anderen en de maatschappij. Aspecten van respectvol leren samenwerken, samen leren en in dialoog gaan met anderen met aandacht voor de identiteit en het welbevinden van zichzelf en de ander komen er aan bod.

Afstemming met de betrokken leraren van de algemene vorming is aangewezen.

3.4.3 Samenhang met de basisopties

Er is een sterke samenhang met de basisopties Sport van de A- en B-stroom. In de basisopties zijn de bewegings- en persoonsdoelen vrij identiek. Daarnaast is de rubriek gezondheid en veiligheid vrij gelijklopend.

3.5 Aandachtspunten

Integratie met Topsport

De bewegings- en persoonsdoelen van het deel Topsport dienen geïntegreerd te worden aangeboden met doelen van het leerplan van de betrokken topsportfederaties.

Motiveren

Leerlingen motiveren heeft vaak te maken met het stellen van haalbare uitdagingen waardoor ze grenzen leren verleggen en daarin voldoening ondervinden. Topsportleerlingen vinden hun motivatie in het

verbeteren van hun fysieke capaciteiten en technische en tactische vaardigheden. Dit leerplan wil hen daarin stimuleren.

Spreiding theorie en trainingen

Het leerplan van de basisoptie biedt mogelijkheden om de motorische vaardigheden van topsportleerlingen in hun sportdiscipline te verbreden. Ze moeten heel veel trainen om het einddoel te bereiken en hebben een vrij zwaar programma te verwerken. Er dient dus een goed evenwicht te worden gezocht tussen geestelijke en fysieke inspanningen. Het is bijgevolg essentieel om tot een optimale spreiding te komen van de theorielessen en de trainingen.

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 Gezondheid en veiligheid

Doelen vanuit regelgeving

TS 03	De leerlingen passen preventieve maatregelen toe in het kader van gezond bewegen. (LPD 1)
TS 04	De leerlingen lichten toe hoe beweging, rust en voeding een gezonde en veilige levensstijl bevorderen. (LPD 4, 5)

LPD 1 De leerlingen passen preventieve maatregelen toe in het kader van gezond bewegen.

Wenk: Het feit dat leerlingen preventieve maatregelen toepassen, houdt in dat ze er ook het nut van inzien.

Wenk: Je kan hier o.a. volgende zaken aan bod laten komen:

- het gebruik van aangepaste uitrusting en kledij in functie van hygiëne en blessurepreventie;
- ergonomische principes: heffen, tillen, staan, verplaatsen en rughygiëne;
- basisregels van houdings- en rugscholing kunnen in meerdere periodes aan bod komen. Als leraar of vakgroep kan je leerlingen erop wijzen dat ze en hoe ze een correcte lichaamshouding en ergonomische principes ook in andere vakken kunnen toepassen (transfer);
- het effect van stabilisatie-oefeningen, opwarming, stretching in het kader van letselpreventie;
- onderzoek van de invloed van rust tussen twee sprintnummers en de prestaties.



LPD 2 + De leerlingen leggen het verband tussen de bewegingsrichtlijnen en een gezonde en actieve levensstijl.

Wenk: Een gezonde levensstijl vraagt een evenwichtige mix van bewegen, staan en zitten. Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat dat 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 bewegingspatroon, kan dat hen stimuleren om bewegingsrichtlijnen en adviezen te integreren in het dagelijks leven (gezonde en actieve levensstijl).

LPD 3 + De leerlingen analyseren hun eigen actieve levensstijl en vergelijken die met die van anderen en de bewegingsrichtlijn volgens wetenschappelijk onderzoek.

Wenk: Actieve levensstijl: hoeveel de leerlingen bv. effectief bewegen per dag.
Wetenschappelijk onderzoek: o.a. de bewegingsnorm, bewegingsdriehoek.
Vergelijken met anderen = leeftijdsgenoten, jongens – meisjes ...

Wenk: Dit leerplandoel leent zich uitstekend om stappen van een onderzoeksmethodiek uit te voeren (bv. data verzamelen, analyseren en rapporteren).

LPD 4 De leerlingen lichten toe hoe beweging, rust en voeding een gezonde en veilige levensstijl bevorderen in functie van hun specifieke sportieve context.

Wenk: Een gezonde levensstijl vergt een evenwichtig voedingspatroon. Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat dat samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft enkele 'Gezond Leven tips' en enkele richtlijnen inzake voeding die voor iedereen haalbaar zijn. Zich bewust worden van het eigen eetpatroon kan leerlingen stimuleren om voedingsrichtlijnen en adviezen te integreren in het dagelijkse leven (gezonde en actieve levensstijl).

Wenk: Je kan wijzen op het nut en de gevaren van sportvoeding en -dranken. Verder kan je ook ingaan op de risico's van voedingssupplementen en energiedranken.

LPD 5 De leerlingen analyseren hun eigen voedingspatroon en vergelijken het met dat van anderen en wetenschappelijk onderzoek.

Wenk: Met wetenschappelijk onderzoek wordt o.a. de voedingsdriehoek bedoeld.

Wenk: Je kan de leerlingen hun eigen voedingspatroon laten vergelijken met anderen zoals leeftijdsgenoten, jongens – meisjes ...

Wenk: Je kan het voedingspatroon van sporters uit verschillende sportdisciplines laten analyseren.

Wenk: Dit leerplandoel leent zich uitstekend om stappen van een onderzoeksmethodiek uit te voeren (bv. data verzamelen, analyseren en rapporteren).

4.2 Bewegingsdoelen

Doelen vanuit regelgeving

TS 01	De leerlingen onderzoeken hoe trainings- en bewegingstechnieken de eigen sportprestaties verbeteren. (LPD 6)
TS 02	De leerlingen analyseren hun eigen motorische vaardigheden in een specifieke sportdiscipline. (LPD 7)

LPD 6 De leerlingen onderzoeken hoe trainings- en bewegingstechnieken de eigen sportprestaties verbeteren.

Wenk: Het is belangrijk dat de leerlingen een goed inzicht krijgen in trainingstechnieken en beoogde doelen. Je besteedt best voldoende tijd om de leerlingen dat inzicht mee te geven.

LPD 7 De leerlingen maken in samenspraak met de trainers een 'sterkte-zwakte' balans op van hun eigen motorische vaardigheden en leggen hun trainingsprioriteiten vast.

Wenk: Je kan de leerlingen stimuleren om aan zelfevaluatie te doen en voor zichzelf haalbare doelen na te streven.

LPD 8 + De leerlingen verbeteren vaardigheden, technieken en tactieken in hun eigen sportdiscipline vanuit persoonlijke doelen.

Wenk: Vaardigheden, technieken en tactieken conform het leerplan van de betrokken topsportfederatie.

LPD 9 + De leerlingen voeren zelfstandig trainingsopdrachten uit (individueel en in groep).

Wenk: Je kan rekening houden met de inbreng van de leerlingen en hen kansen geven om te verwoorden waaraan ze werken in de les.

4.3 Persoonsdoelen

Doelen vanuit regelgeving

TS 05	De leerlingen passen sociale en mondelinge communicatieve vaardigheden toe. (LPD 11, 12, 13)
-------	--

LPD 10 + De leerlingen nemen in bewegingssituaties verantwoordelijkheid op door regels, afspraken en veiligheidsvoorschriften na te leven.

LPD 11 De leerlingen passen omgangsvormen toe.

Duiding: Omgangsvormen zoals luisteren, leidinggeven en aanvaarden, aanmoedigen, overleggen, afspraken maken, samenwerken en keuzes maken.

Wenk: Door te werken met wisselende groepen kan je leerlingen meer oefenkansen bieden om zich te oefenen in omgangsvormen (sociale competentie).



LPD 12 De leerlingen passen aangereikte strategieën toe om feedback te geven en te ontvangen.

Wenk: Je kan de strategieën via een rollenspel aanbrenge. Leerlingen kunnen die dan toepassen tijdens groepswerken en in sportcontexten.

LPD 13 De leerlingen passen aangereikte strategieën toe om te argumenteren en te overtuigen.

Wenk: Je kan de strategieën via een rollenspel aanbrenge. Leerlingen kunnen die dan toepassen tijdens groepswerken en in sportcontexten.

LPD 14 + De leerlingen helpen medeleerlingen in verschillende bewegingssituaties en activiteiten eigen aan hun sportdiscipline (ondersteunende rol).

Wenk: Je kan aandacht hebben voor de bereidheid om iemand fysiek te helpen, het fysiek helpen zelf en het fysiek willen worden geholpen (aanvaarden van hulp). In functie van helpen kan je een leerlijn uitwerken.

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

Wenk: Het werken met ondersteunende rollen zorgt ervoor dat leerlingen sociale en mondelinge communicatieve competenties ontwikkelen. Leerlingen verwerven meer inzicht in een beweging als ze de kans krijgen om elkaar feedback te geven, te coachen, bij te sturen of te evalueren.

LPD 15 + De leerlingen hanteren principes van fairplay en teamspirit en gaan positief om met winst en verlies.

Wenk: Fairplay en teamspirit zijn belangrijk om plezier te beleven aan bewegen. Kunnen omgaan met winst en verlies komt in de lessen Lichamelijke opvoeding voortdurend aan bod. Je kan als leraar doelbewust werken aan transfer naar andere bewegingsdomeinen, andere vakken en het dagelijkse leven.

LPD 16 + *De leerlingen waarderen elkaars prestaties en gaan om met individuele verschillen.

5 Lexicon

Het lexicon bevat een verduidelijking bij de in het leerplan gebruikte begrippen. De verduidelijking gebeurt enkel ten behoeve van de leraar.

Bewegingsrichtlijnen

Het betreft het integreren van gezond bewegen in het dagelijks leven en niet om de technische manier van uitvoeren van een beweging.

Fairplay

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

Ondersteunende rol

Een 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.

Teamspirit

Teamspirit draagt in spel en (ploeg)sport bij tot het tot stand komen van eenzelfde doelstelling, nl. winnen. Dat kan door op een positieve en constructieve manier samen als een team te spelen, door elkaar aan te moedigen en te steunen en door complimenten te geven. Daardoor vergroot de kans dat het vooropgesteld doel wordt bereikt.

6 Basisuitrusting

Basisuitrusting verwijst naar het didactisch materiaal en de uitrusting (binnen- en buitenterreinen) en het materiaal die beschikbaar moeten zijn voor de realisatie van de leerplandoelen.

Om de leerplandoelen te realiseren dient de school minimaal de hierna beschreven infrastructuur, materiële en didactische uitrusting ter beschikking te stellen, die beantwoorden aan de reglementaire eisen op het vlak van veiligheid, gezondheid, hygiëne, ergonomie en milieu.

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

- Binnen- en buitenterreinen:
 - toereikend voor het totaal van de ingerichte lessen;
 - met een (draagbare) computer waarop de nodige software en audiovisueel materiaal kwaliteitsvol werkt en die met internet verbonden is;
 - voldoende groot en hoog met nodige aandacht voor verluchting, verlichting, akoestiek, verwarming, hygiëne (schoonmaakbeurten) en veiligheid;
 - aangepast aan de grootte van de leerlingengroep;
 - met plaats om toestellen weg te bergen.
- Voldoende grote, afzonderlijke kleedruimtes voor jongens en meisjes.
- Aanbevolen zijn sanitaire ruimtes (met wc's en lavabo's) in de buurt van de LO-accommodatie.
- De mogelijkheid om te werken met (mobile) devices waarop de nodige software en audiovisueel materiaal kwaliteitsvol werkt en die met internet verbonden zijn.
- EHBO-koffer.
- De nodige voorzieningen die door de betrokken topsportfederaties werden bepaald.

7 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
-----------	----------------	-----------------------------

8 Concordantie

8.1 Concordantietabel

De concordantietabel geeft duidelijk aan welke leerplandoelen de doelen vanuit regelgeving voor de basisoptie Topsport (TS) realiseren.

Leerplandoel	Doelen vanuit regelgeving
1	TS 03
2+	-
3+	-
4	TS 04
5	TS 04
6	TS 01
7	TS 02
8+	-
9+	-
10+	-
11	TS 05
12	TS 05
13	TS 05
14+	-
15+	-
16+	-

8.2 Doelen vanuit regelgeving

TS 01	De leerlingen onderzoeken hoe trainings- en bewegingstechnieken de eigen sportprestaties verbeteren.
TS 02	De leerlingen analyseren hun eigen motorische vaardigheden in een specifieke sportdiscipline.



TS 03	De leerlingen passen preventieve maatregelen toe in het kader van gezond bewegen.
TS 04	De leerlingen lichten toe hoe beweging, rust en voeding een gezonde en veilige levensstijl bevorderen in functie van een specifieke sportieve context.
TS 05	De leerlingen passen sociale en mondelinge communicatieve vaardigheden 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	5
1.5	Opbouw van de leerplannen.....	6
2	Situering	6
2.1	Samenhang in de eerste graad	6
2.1.1	Samenhang met de algemene vorming	6
2.1.2	Samenhang met de basisopties	7
2.2	Plaats in de lessentabel.....	7
3	Pedagogisch-didactische duiding	7
3.1	Topsport en het vormingsconcept.....	7
3.2	Krachtlijnen	7
3.3	Opbouw van het leerplan	7
3.4	Leerlijnen.....	8
3.4.1	Beginsituatie	8
3.4.2	Samenhang met de algemene vorming	8
3.4.3	Samenhang met de basisopties	8
3.5	Aandachtspunten.....	8
3.6	Leerplanpagina.....	9
4	Leerplandoelen	9
4.1	Gezondheid en veiligheid.....	9
4.2	Bewegingsdoelen	10
4.3	Persoonsdoelen.....	11
5	Lexicon	12
6	Basisuitrusting	13
7	Glossarium.....	13
8	Concordantie	15
8.1	Concordantietabel.....	15
8.2	Doelen vanuit regelgeving	15

