

Lichamelijke opvoeding

1ste graad A- en B-stroom

2de en 3de graad D-, D/A- en A-finaliteit
I-II-III-LiOp

BRUSSEL

D/2024/13.758/020

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 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 **belooftevol** 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 ... Dwarsverbindingen 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 aanbrenge 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 specifieke minimumdoelen 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 specifieke minimumdoelen 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 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 gerelateerd zijn aan bepaalde minimumdoelen, specifieke minimumdoelen of doelen die leiden naar een of meer beroepskwalificaties.

2 Situering

2.1 Samenhang met het basisonderwijs

In het leerplan '[Zin in leren! Zin in leven!](#)' van het katholiek basisonderwijs wordt een basis gelegd voor de kennis en vaardigheden die in het leerplan Lichamelijke vorming aan bod komen.

2.2 Samenhang in de eerste graad

2.2.1 Samenhang met leerplannen van de algemene vorming

Het leerplan Lichamelijke opvoeding heeft linken met het Gemeenschappelijk funderend leerplan.

Het leerplan Lichamelijke opvoeding is bestemd voor A- en B-stroom.

2.2.2 Samenhang met de basisopties

Er is een sterke verbinding tussen het leerplan Lichamelijke vorming en het leerplan van de basisoptie Sport.

2.3 Samenhang in de tweede en de derde graad

2.3.1 Samenhang met andere leerplannen binnen de finaliteit

Het leerplan heeft linken met het Gemeenschappelijk funderend leerplan.

2.3.2 Samenhang over de finaliteiten heen

Het leerplan is bestemd voor alle studierichtingen.

2.4 Plaats in de lessentabel

Het leerplan is gebaseerd op minimumdoelen van de basisvorming. Het leerplan is gericht op 4 graaduren in zowel eerste, tweede, als derde graad.

Het leerplan is bestemd voor

- de A- en B-stroom in de eerste graad;
- alle studierichtingen in de D-, D/A- en A-finaliteit in tweede en derde graad m.u.v. de studierichtingen
 - Sportwetenschappen, Topsport-Economie en Topsport-Wetenschappen in de tweede graad doorstroomfinaliteit;
 - Sport en Topsport in de tweede graad dubbele finaliteit;
 - Beweging en sport en Topsport in de tweede graad finaliteit arbeidsmarkt;
 - Sportwetenschappen, Topsport-Bedrijfswetenschappen; Topsport-Economie; Topsport-Wetenschappen in de derde graad doorstroomfinaliteit;
 - Sportbegeleiding en Topsport in de derde graad dubbele finaliteit;
 - Beweging en sport en Topsport in de derde graad finaliteit arbeidsmarkt.



Het geheel van de algemene en specifieke vorming in elke studierichting vind je terug op de PRO-pagina's van de [eerste](#), [tweede](#) en [derde](#) graad. Daar vind je alle vakken en leerplannen die gelden per studierichting.

3 Pedagogisch-didactische duiding

3.1 Lichamelijke vorming en het vormingsconcept

Het leerplan Lichamelijke opvoeding is ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialogeschool. We streven in dit leerplan naar een integratie van de vormingscomponenten lichamelijke en sociale vorming.

Vanuit die complementaire gerichtheid op bewegen wil Lichamelijke opvoeding de ontwikkeling van kennis, inzicht, vaardigheden en (vak)attitudes die bijdragen tot de persoonlijke ontplooiing van elke leerling, mee ondersteunen en begeleiden.

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

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

3.2 Krachtlijnen

Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen in verschillende bewegingsdomeinen

In de lessen LO zijn verschillen tussen leerlingen aanwezig op het vlak van geslacht/gender, competentie, interesse, fysieke kenmerken, leertempo ... De leerlingen ontwikkelen op hun eigen niveau (verkennen, verbreden, verdiepen) motorische basisvaardigheden die nodig zijn om op een positieve en duurzame wijze deel te nemen aan de hedendaagse sport- en bewegingscultuur. Door te reflecteren en bij zichzelf na te gaan of ze vorderingen maken, ervaren ze dat succes in bewegingssituaties pas tot stand komt na veel oefening en inspanning.

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 basiseigenschappen en leren de gezondheidswaarde van bewegen en sport kennen. Het beleven van voldoening en spelplezier stimuleert hen tot levenslang bewegen. Ze passen technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe. Vanuit een totaalvisie op gezondheid wordt in LO ingezet op eerste hulp bij ongevallen (eerste graad) en levensreddend handelen (tweede en derde graad).

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

Leerlingen groeien in het nemen van verantwoordelijkheid en zelfstandig oefenen. Ze gaan in op bewegingsuitdagingen en beleven plezier aan bewegen.

De leerlingen leren niet enkel bewegen, ze leren ook over zichzelf. Door te reflecteren over het eigen cognitief, fysiek en emotioneel functioneren leren ze zicht krijgen op en sturing geven aan het eigen leerproces en kunnen ze zich 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. Het leren samenwerken, met elkaar in interactie gaan en het werken met ondersteunende rollen dragen bij tot de sociale competentie.

3.3 Opbouw

Het leerplan is opgebouwd uit een rubriek bewegingsdoelen en een rubriek persoonsdoelen. Beide rubrieken bestaan uit meerdere onderdelen.

EERSTE, TWEEDE EN DERDE GRAAD	
Bewegingsdoelen	
Vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen	Leerplandoelen 1 – 3
Een gezonde, veilig en actieve levensstijl ontwikkelen	Leerplandoelen 4 – 7
Persoonsdoelen	
Samenwerken en communiceren, pro-sociaal gedrag en positief zelfbeeld	Leerplandoelen 8 - 13+

3.4 Leerlijnen

3.4.1 Samenhang met het basisonderwijs

Het leerplan Lichamelijke opvoeding sluit aan bij verschillende ontwikkelvelden van het leerplan '[Zin in leven! Zin in leren!](#)' van het katholiek basisonderwijs. Het ontwikkelveld '[Motorische en zintuiglijke ontwikkeling](#)' bevat doelen rond de ontwikkeling van de (psycho)motorische en zintuiglijke basisvaardigheden tot specifieke vaardigheden. De verbinding met onze bewegingscultuur kan je vinden in het ontwikkelveld '[Oriëntatie op de wereld](#)' (ontwikkelthema '[Oriëntatie op bewegingscultuur](#)'). Het streven naar een gezonde en veilige levensstijl is te vinden onder het ontwikkelveld '[Initiatief en verantwoordelijkheid](#)' (ontwikkelthema '[Gezonde en veilige levensstijl](#)'). Om te werken aan de sociale competenties is het belangrijk de doelen uit hogergenoemde ontwikkelvelden te koppelen aan doelen uit andere persoonsgebonden ontwikkelvelden.

3.4.2 Samenhang met leerplannen van de algemene vorming

Vanuit het inzetten op sociale vaardigheden en het ontwikkelen van een gezonde levensstijl zijn er doorheen de drie graden linken met het Gemeenschappelijk funderend leerplan.

3.4.3 Samenhang met de basisoptie in de eerste graad

Het leerplan Lichamelijke opvoeding is een leerplan van de algemene vorming. De bewegings- en persoonsdoelen uit het leerplan Lichamelijke opvoeding worden verdiept of verbreed in de basisoptie Sport.



3.4.4 Samenhang tussen de eerste, tweede en derde graad

De leerplannen Lichamelijke opvoeding kennen eenzelfde structurele opbouw over de graden heen: bewegingsdoelen en persoonsdoelen.

De complexiteit van de [context](#) zorgt ervoor dat het voor leerlingen uitdagender of moeilijker wordt.

In elk bewegingsdomein vertrek je vanuit de individuele beginsituatie (eigen fysieke capaciteiten) van elke leerling. Aan het einde van de lessenreeks past de leerling vaardigheden op een hoger beheersingsniveau toe en integreert die met andere kennis en vaardigheden. Voor alle doelen dient de complexiteit van de context ervoor te zorgen dat het voor leerlingen uitdagender of moeilijker wordt.

Van eerste graad naar derde graad is er een groei van leraargestuurde naar meer leerlinggestuurde werkvormen. In de derde graad zal de rol van de leraar eerder begeleidend of coachend zijn. De mate waarin deze werkvormen worden gebruikt, zal uiteraard afhankelijk zijn van de omstandigheden (accommodatie, groepsgrootte, mate van zelfstandigheid, abstractieniveau ...).

In de derde graad komt de nadruk te liggen op het levenslang bewegen. Dat kan gedeeltelijk door leerlinggestuurde werkvormen, maar ook bv. door leerlingen digitale applicaties te leren gebruiken. Waar mogelijk kan een kennismaking of samenwerking met het lokale sportaanbod een opstap vormen naar levenslang bewegen.

Het is een opdracht voor de vakgroep om leerlijnen uit te werken over de graden heen. Dat doe je niet enkel wat betreft de kennis en competentie in een bepaald bewegingsdomein, maar voor alle bewegings- en persoonsdoelen.

3.5 Aandachtspunten

Bewegings- en persoonsdoelen

Leerlingen werken in alle graden aan alle leerplandoelen. De leerlingen voeren bewegingsactiviteiten uit in individuele, interactieve én ritmisch-expressieve bewegingsdomeinen.

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

Bewegingsdomeinen

In functie van het bereiken van de doelen worden de bewegingsdomeinen in periodes aangeboden. Een periode bestaat uit minimaal 4, bij voorkeur opeenvolgende, lesuren.

Om in bepaalde bewegingsdomeinen extra vorderingen te maken kan het aangewezen zijn de periode met een aantal lesuren uit te breiden.

In elke graad komen individuele, interactieve én ritmisch-expressieve bewegingsdomeinen verplicht aan bod.

Om leerlingen voldoende kansen te bieden om vorderingen te maken is het aangewezen dat in elke graad volgende bewegingsdomeinen aan bod komen:

- atletiek en aanverwante vormen;
- contact en verdedigingsvormen;
- doelspelen;
- gymnastiek en aanverwante vormen;
- ritmische vorming en dans;
- terugslagspelen;

- zwemmen.

Een goede zwemvaardigheid draagt bij tot de veiligheid van leerlingen en behoort tot de basis van levensreddende competenties. Een keuze om ook zwemmen aan te bieden, is daarom aangewezen.

In de rubriek bewegingsdomeinen vind je suggesties voor bovenstaande bewegingsdomeinen. De vakgroep mag ook andere bewegingsdomeinen aanbieden. Zo kan je als vakgroep inzetten op nieuwe tendensen en kan je leerlingen kennis laten maken met een hedendaags bewegingsaanbod. Je past de keuze aan de lokale mogelijkheden aan.

Levenslang bewegen

Om levenslang bewegen te stimuleren, laat je leerlingen in verschillende omgevingen bewegen. Denk daarbij niet enkel aan sportaccommodaties op school, maar ook aan uitdagende omgevingen buiten de school zoals strand, bos, stadspark, lokale sportinfrastructuur.

Het is ook mogelijk om, bij wijze van uitzondering, een eenmalige activiteit aan te bieden, bv. schaatsen, kajakken ...

Verplaatsingen organiseer je snel, efficiënt en veilig. Indien mogelijk gaat de voorkeur uit naar een actieve verplaatsing.

Leerlijnen

Om leerlijnen doorheen de graden uit te werken maak je als vakgroep een raamplan op. Je plant de leerinhouden, het werken rond bewegings- en persoonsdoelen en de evaluatie. Dat raamplan evalueer je best jaarlijks.

Het is belangrijk om wat je verwacht van leerlingen aan het begin van een periode zichtbaar te maken en te benoemen (transparante evaluatie). Dat helpt je als leraar om de leerwinst van de leerlingen in kaart te brengen.

In elk bewegingsdomein wordt de individuele leerling aangesproken op zijn competenties en fysieke capaciteiten (beginsituatie) en gestimuleerd om vorderingen te maken. Door rekening te houden met de beginsituatie van elke leerling en op maat te werken, kan je leerlingen stimuleren tot levenslang actief bewegen. Je kan daartoe leerlijnen uitwerken van gemakkelijk naar moeilijk zodat leerlingen kunnen instappen op hun beheersingsniveau.

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

- van eenvoudig naar complex;
- van gesloten naar open instructies, vragen, tactieken;
- van één aandachtspunt naar meerdere aandachtspunten;
- van leraargestuurd naar leerlinggestuurd.

Voor de verschillende ondersteunende rollen is het eveneens belangrijk leerlijnen op te bouwen. 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.

Ook hier koppel je de leerlijnen best aan het raamplan.

Sociale competentie

Lichamelijke opvoeding leent zich bij uitstek om in te zetten op de sociale competentie van leerlingen.

Aandacht voor samenwerken, communiceren, [pro-sociaal gedrag](#) en zelfconcept vormen een basis voor het



werken rond ondersteunende rollen, maar ook voor het duurzaam bewegen in het algemeen. Het is zinvol om als vakgroep te bespreken welke gedragingen je van leerlingen verwacht en welke taal je daartoe tijdens lessen hanteert. Die gedragingen benoemen maakt het geven van feedback meer transparant en dat bevordert groei. Je kan als vakgroep ook bepaalde doelen formuleren en opnemen in het raamplan.

Je kan denken aan:

- het hanteren van sociale omgangsvormen zoals luisteren, aanmoedigen, overleggen, afspraken maken, samenwerken, keuzes maken;
- zelfstandig werken, individueel of in groep;
- het ingaan op uitdagingen, inspanningen leveren, zich inzetten om grenzen te verleggen;
- het ervaren van zelfvertrouwen, voldoening of beleven van plezier in bewegen;
- ...

Leerproces en leerresultaten

Het systematisch verzamelen van relevante informatie over het leerproces en het leerresultaat van de leerlingen kan je helpen om inzicht te hebben in de beginsituatie van elke leerling en in de mate waarin de leerling de vooropgestelde (eigen) doelen bereikt. Op basis van die vaststellingen kan je het lesgeven of de planning bijsturen en de leerlingen uitdagen om op hun niveau vorderingen te maken.

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

Oriëntering van eerste naar tweede graad

Een leerling die aanleg en interesse vertoont voor Lichamelijke opvoeding is mogelijk een leerling die aanleg en interesse heeft voor het studiedomein Sport. Een vak van de algemene vorming heeft echter niet als bedoeling een leerling naar één studiedomein te oriënteren. Het leerplan biedt kansen om de interesse van leerlingen te verbreden. Die verbreding geeft de leerling een duidelijker inzicht in zijn interesses met het oog op de keuze voor elk studiedomein in de tweede graad.

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

Disclaimer: de leerplandoelen die gelden voor de eerste graad zijn onder voorbehoud van de goedkeuring van de nieuwe minimumdoelen basisvorming eerste graad door het Vlaams Parlement.

4.1 Bewegingsdoelen

Minimumdoelen, cesuurdoelen, specifieke minimumdoelen 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: keuze uit [atletiek en aanverwante vormen](#), [gymnastiek en aanverwante vormen](#), [zwemmen](#) ...;
- interactieve bewegingsdomeinen: keuze uit [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: In de eerste graad ontwikkelen leerlingen een basis m.b.t. motorische basisvaardigheden. Om leerlingen voldoende oefenkansen te bieden is het zinvol dat bewegingsdomeinen meer dan één maal aan bod komen.

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

Wenk: Een goede zwemvaardigheid draagt bij tot de veiligheid van leerlingen en behoort tot de basis van levensreddende competenties. Een keuze voor zwemmen is daarom aangewezen.

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, 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 tussen 4 van de 5 toestellen waarvoor ze een test afleggen.

LPD 2 De leerlingen passen in verschillende bewegingsdomeinen tactieken en principes toe met respect voor de afgesproken regels en rollen in sport en spel.

Wenk: In de eerste graad kan je focussen op het toepassen van spelvormen en basistactieken. Je kan de spelregels, terreinafmetingen, gebruik van spelmateriaal



of het aantal spelers aanpassen in functie van de competentie en de veiligheid van de leerlingen. Zo kom je tot spelregels die kunnen variëren van groep tot groep. Je kan de leerling betrekken bij het bepalen van aanpassingen.

Wenk: In de leerlijn van eerste tot derde graad laat je, rekening houdend met de doelgroep, spelregels evolueren tot spelregels.

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

Wenk: Je kan transfer van principes en tactieken tussen verschillende sporten realiseren. Bv. door leren vrij te lopen 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, videofeedback.

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

LPD 3 + De leerlingen gaan aan de hand van criteria na of ze vorderingen maken in bewegingssituaties.

★ Zelfevaluatie (eerste graad)

Zelf- en peerevaluatie (tweede en derde graad)

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 eerste graad mag je verwachten dat leerlingen aan de hand van één aangereikt criterium nagaan of ze zelf vorderingen maken. 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 meerdere criteria waaruit het meest relevante wordt gekozen.

Wenk: Je kan leerlingen in de derde graad eigen fysieke doelen laten formuleren om realistische vorderingen na te streven.

Wenk: Het gebruik van eigen normentabellen kan voor de leerling een hulpmiddel zijn om zich in te schalen. De focus ligt op de individuele inspanningen en de eigen vorderingen en niet op het breken van records.

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).

4.1.2 Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen

LPD 4 De leerlingen ontwikkelen kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht, vormspanning en rompstabiliteit rekening houdend met de evolutie van hun fysieke capaciteiten.

Wenk: In de eerste graad hoef je niet doelgericht in te zetten op het ontwikkelen van kracht. Een focus op krachttraining is omwille van de fysieke ontwikkeling van 12- tot 14-jarigen niet aangewezen. Inzetten op core-stability is voor deze doelgroep een meerwaarde.

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

Wenk: Het oefenen van motorische basiseigenschappen kan een doel op zich vormen binnen één bepaalde periode, bv. oefenen van uithouding via lopen.

Wenk: In functie van levenslang bewegen kan je leerlingen in de derde graad aanleren hoe ze zelfstandig en veilig motorische basiseigenschappen kunnen trainen, bv. in een fitness-context.

LPD 5 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 gedurende een periode een logboekje laten bijhouden. 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: In de derde graad kan je leerlingen leren hoe ze zelfstandig die beweegrichtlijnen kunnen integreren in hun dagelijks leven. Zo kan je in samenhang met leerplandoelen 4 en 8 werken aan

- lopen op hartslag in plaats van inzetten op snelheid;
- gezondheid in brede zin: aandachtspunten bij de aankoop van sportschoenen, voeding, exploreren van verschillende omgevingen die stimuleren tot bewegen (LPD 1), inzetten op bewegingscategorieën of inspanningsniveaus ...;
- het opbouwen van conditie en kracht zonder het lichaam te overbelasten. Zo kan je leerlingen laten kiezen uit verschillende trainingsschema's in functie van hun beginsituatie.

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 tot rust komen. Het kan zinvol zijn leerlingen te stimuleren om gezondheidsapps of trackers ook buiten de lestijd in te zetten in



functie van levenslang bewegen.

Wenk: Je kan leerlingen inzicht geven in hun beweegvoorkeuren. Dat inzicht hebben ze nodig om eigen keuzes te maken in het kader van een gezond en fysieke levensstijl. Inzetten op autonomie en betrokkenheid bevordert de 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 intrinsiek te motiveren om zelf te gaan sporten of bewegen.

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

Extra: Vanaf de tweede graad kan het zinvol zijn om leerlingen te informeren over hoe je conditie in relatie tot hartslag en 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.

LPD 6 De leerlingen passen in verschillende bewegingssituaties technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe.

Wenk: Bij ergonomische principes kan je denken aan heffen, tillen, staan, zitten, verplaatsen en rughygiëne.

Binnen de lessen kan je volgende principes aanleren:

- probeer je zwaartepunt zo dicht mogelijk bij je 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;
- korte lastarm.

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

Wenk: Je kan werken met blessurepreventie programma's.

Wenk: Je kan als leraar een leerling als 'ergonomiebewaker' aanstellen ([ondersteunende rol](#)).

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 aandacht voor het gezondheidsbeleid in de school kan je vanuit een ambassadeursrol als LO-leraar in dialoog gaan met het schoolteam over ergonomie met aandacht voor de zithouding van leerlingen en beweegvriendelijk lesgeven binnen verschillende vakken.

LPD 7 De leerlingen passen technieken voor eerste hulp toe in een gesimuleerde leeromgeving.

- ★ Eerste hulp bij ongevallen (eerste graad)
Levensreddend handelen en werken met een AED-oefentoestel (tweede en derde graad).

Duiding: Technieken worden toegepast conform de meest recente richtlijnen van hulpverlenersorganisatie zoals Rode Kruis Vlaanderen.

Wenk: In de eerste graad denk je bij technieken voor eerste hulp bij ongevallen aan een verstuiking, bloedneus, wonde en brandwonde.
In de tweede en derde graad heb je 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) zowel in tweede als derde graad aan bod.

Wenk: Vanuit het gezondheidsbeleid van de school kan je er ook voor kiezen om eerste hulp en levensreddend handelen via een project aan bod te laten komen. Je kan daarvoor eventueel een beroep doen op externe lesgevers.

Extra: Je kan in de derde graad vertrekken vanuit situatieschetsen (casussen) uit de leefwereld van de jongeren. Die situatieschetsen vermelden duidelijk een aantal signalen of symptomen. Leerlingen passen wat ze leren in de eerste, tweede en derde graad nu zelfstandig toe vanuit de aangereikte situatieschets. Voorbeeld van een situatieschets: een leerling krijgt bij het sporten een elleboogstoot in het gezicht. Wat doe je? Je kan als leraar volgende signalen of symptomen aan de situatieschets toevoegen: een leerling krijgt een buil, een leerling wordt misselijk ...

4.2 Persoonsdoelen

Minimumdoelen, cesuurdoelen, specifieke minimumdoelen of doelen die leiden naar BK

LPD 8 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 speelregels;
- organisatorische regels en afspraken zoals 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 9 De leerlingen helpen medeleerlingen in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

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

Wenk: Door elkaar fysiek te helpen worden leerlingen uitgenodigd tot het geven van feedback (LPD 10) en verwerven ze meer inzicht in een beweging.

LPD 10 De leerlingen geven en ontvangen feedback in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

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: Leerlingen verwerven meer inzicht in een spelvorm, sport of beweging als je hen kansen biedt om elkaar feedback te geven, te coachen, bij te sturen of te evalueren.

Wenk: Door in te zetten op ontwikkelingsgerichte feedback kan je leerlingen ondersteunen om de kloof te overbruggen tussen hun huidige beheersingsniveau (wat kan ik al?) en het verwachte beheersingsniveau (wat wil ik bereiken? (feed up) Wat kan ik - met haalbare tussenstappen – doen om het doelniveau te bereiken? (feed forward)).

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

LPD 11 De leerlingen nemen leiding en aanvaarden leiding in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

Wenk: Leiding nemen 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 12 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 moeten kansen krijgen om daarin 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.

LPD 13 + De leerlingen verleggen hun grenzen op veilige wijze.

Wenk: Je kan leerlingen motiveren om, vertrekkend vanuit hun eigen beginsituatie,

grenzen te verleggen door voldoende aandacht te besteden aan emotionele veiligheid. De angst om uitgelachen te worden of te mislukken, kan leiden tot vermijdingsgedrag of het kiezen van een niet aangepast beheersingsniveau.

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, obstakelopen ...;



- 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, jiujitsu, 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 één doelspel of je kan werken aan bepaalde spelprincipes en tactieken binnen verschillende doelspelen. Je streeft dan naar een transfer van het toepassen van die 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. Dat 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 speelregels
 - 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, basketballen, petflessen, hoepels, tuigen, touwen.
- Aerobe ritmiek
 - aerobics, steпаerobics, 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 één terugslagspel of je kan werken aan bepaalde spelprincipes en tactieken binnen verschillende terugslagspelen. Je streeft naar een transfer van het toepassen van die 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. Dat 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 spelregels
 - aangepast materiaal en afmetingen;
 - aantal spelers;
 - met elkaar en tegen elkaar spelen;
 - nulspelvormen, toelaten van vang-, werp- en botsacties;
 - bal in het spel brengen vanop verschillende plaatsen en op verschillende manieren.

- Aanvallen
 - bal spelen naar open ruimte van de tegenspeler;
 - aanvalsopbouw.
- Verdedigen
 - goede positie in het speelveld kiezen (anticiperen);
 - plaats innemen op het veld om de bal te kunnen spelen.

Zwemmen

Zwemmen is een bewegingsactiviteit die op elke leeftijd kan worden beoefend. 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 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.

7.1 Infrastructuur

- Binnen- en buitenterreinen toereikend voor het totaal van de ingerichte lessen;
- Voldoende grote, afzonderlijke kleedkamers voor jongens en meisjes;
- Terreinen voldoende groot en hoog met de 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 met relevante apps voor leerlingen.

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

7.2 Materiaal

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 en 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).

- 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;
 - kogels: 1 per 4 leerlingen;
- varia:
 - aflossingsstokken: 1 per 4 leerlingen;
 - 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 3 leerlingen;
- 2 lange matten;
- 2 minitrampolines;
- 2 landingsmatten;
- 2 rekstokken (verstelbaar in de hoogte);
- 4 Zweedse banken of evenwichtsbalken;
- 2 springkasten;
- 1 bok of pegasus;
- 2 springplanken;
- klimtouwen.

Ritmische vorming en dans

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

Terugslagspelen

Afhankelijk van de gekozen terugslagspelen:

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

Zwemmen

- voldoende banen om veilig en efficiënt te zwemmen voor elke leerlingengroep.

Ander materiaal

Afhankelijk van de gekozen bewegingsdomeinen:

- ballen: verschillende hardheid, stuitvermogen, grootte, gewicht ...;
- rope skipping touwen (single rope, dubbele dutch en lang touw);
- slagmaterialen;
- 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 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 ...
Illustreeren		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 van de basisvorming (MD) realiseren.

Leerplandoel	Minimumdoelen basisvorming tweede en derde graad
1	MD 01.05 (I-II-III)
2	MD 01.06 (I-II-III)
3+	-
4	MD 01.04 (I); MD 01.04 (II-III)
5	MD 01.03 (I-II-III)
6	MD 01.05 (I-II-III)
7	MD 01.01 (I); MD 01.01 (II-III)
8	MD 01.07 (I-II-III)
9	MD 01.07 (I-II-III)
10	MD 01.07 (I-II-III)
11	MD 01.07 (I-II-III)
12	MD 01.07 (I-II-III)
13+	-

9.2 Minimumdoelen basisvorming

Nummer Minimumdoelen eerste graad

01.01 De leerlingen passen technieken voor eerste hulp bij ongevallen 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.
(Rekening houdend met de context (zoals bewegingsomgevingen en bewegingsdomeinen) waarin het minimumdoel aan bod komt.)
- 01.04 De leerlingen ontwikkelen, 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.
(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.
(Rekening houdend met de context (zoals de bewegingsdomeinen) waarin het minimumdoel aan bod komt.)

Nummer Minimumdoelen tweede graad

- 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.
(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.
(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.
(Rekening houdend met de context (zoals de bewegingsdomeinen) waarin het minimumdoel aan bod komt.)

Nummer Minimumdoelen derde graad

- 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.
(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.
(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.
(Rekening houdend met de context (zoals de bewegingsdomeinen) waarin het minimumdoel aan bod komt.)



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 het basisonderwijs	7
2.2	Samenhang in de eerste graad	7
2.2.1	Samenhang met leerplannen van de algemene vorming	7
2.2.2	Samenhang met de basisopties	7
2.3	Samenhang in de tweede en de derde graad	7
2.3.1	Samenhang met andere leerplannen binnen de finaliteit	7
2.3.2	Samenhang over de finaliteiten heen	7
2.4	Plaats in de lessentabel	7
3	Pedagogisch-didactische duiding	8
3.1	Lichamelijke vorming en het vormingsconcept	8
3.2	Krachtlijnen	8
3.3	Opbouw.....	9
3.4	Leerlijnen.....	9
3.4.1	Samenhang met het basisonderwijs	9
3.4.2	Samenhang met leerplannen van de algemene vorming	9
3.4.3	Samenhang met de basisoptie in de eerste graad.....	9
3.4.4	Samenhang tussen de eerste, tweede en derde graad	10
3.5	Aandachtspunten	10
3.6	Leerplanpagina.....	12
4	Leerplandoelen	12
4.1	Bewegingsdoelen	13
4.1.1	Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen.....	13
4.1.2	Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen	15
4.2	Persoonsdoelen.....	17

5	Lexicon	19
6	Bewegingsdomeinen.....	19
7	Basisuitrusting	23
7.1	Infrastructuur	23
7.2	Materiaal.....	24
7.2.1	Materiaal beschikbaar in functie van bewegingsdomeinen	24
7.2.2	Materiaal beschikbaar in functie van EHBO.....	25
8	Glossarium.....	26
9	Concordantie	27
9.1	Concordantietabel.....	27
9.2	Minimumdoelen basisvorming	27