

Sport B+S
3de graad D/A-finaliteit
III-Spo-da

BRUSSEL

D/2024/13.758/284

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 lesuren ...).

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

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

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

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

1.2 De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs

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

- Een lerarenteam werkt in een katholieke dialoogschool die onderwijs verstrekt vanuit een **specifieke traditie**. Vanuit het eigen pedagogisch project kiezen leraren voor wat voor hen en hun school goed



onderwijs is. Ze wijzen leerlingen daarbij de weg en gebruiken daarvoor **wegwijzers**. Die zijn een inspiratiebron voor leraren en zorgen voor een Bijbelse 'drive' in hun onderwijs.

- De kwetsbaarheid van leerlingen ernstig nemen betekent dat elke leerling **beloftevol** is en alle leerkansen verdient. Die leerling is **uniek als persoon** maar ook **verbonden** met de klas, de school en de bredere samenleving. Scholen zijn **gastvrije plaatsen** waar leerlingen en leraren elkaar ontmoeten in diverse contexten. De leraar vormt zijn leerlingen vanuit een **genereuze** attitude, hij geeft om zijn leerlingen en hij houdt van zijn vak. Hij durft af en toe de gebaande paden verlaten en stimuleert de **verbeelding en creativiteit** van leerlingen. Zo zaait hij door zijn onderwijs de kiemen van een hoopvolle, **meer duurzame en meer rechtvaardige wereld**.
- Leraren vormen leerlingen door middel van leerinhouden die we groeperen in negen **vormingscomponenten**. De aaneengesloten cirkel van vormingscomponenten wijst erop dat vorming een geheel is en zich niet in schijfjes laat verdelen. Je kan onmogelijk over taal spreken zonder over cultuur bezig te zijn; wetenschap en techniek hebben een band met economie, wiskunde, geschiedenis ... Dwarsverbanden doorheen de vakken zijn belangrijk. De vormingscirkel vormt dan ook een dynamisch geheel van elkaar voortdurend beïnvloedende en versterkende componenten.
- Vorming is voor een leraar nooit te herleiden tot een cognitieve overdracht van inhouden. Zijn meesterschap en passie brengt een leraar ertoe om voor iedere leerling de juiste woorden en gebaren te zoeken om **de wereld te ontsluiten**. Hij introduceert leerlingen in de wereld waarvan hij houdt. Een leraar zorgt er bijvoorbeeld voor dat leerlingen kunnen worden gegrepen door de cultuur van het Frans of door het ambacht van een metselaar. Hij initieert leerlingen in een wereld en probeert hen zover te brengen dat ze er hun eigen weg in kunnen vinden.
- Een leraar vormt leerlingen als **individuele leraar**, maar werkt ook binnen **lerarenteams** en binnen een **beleid van de school**. Het Gemeenschappelijk funderend leerplan helpt daartoe. Het zorgt voor het fundament van heel de vorming dat gerealiseerd wordt in vakken, in projecten, in schoolbrede initiatieven of in een specifieke schoolcultuur.
- De uiteindelijke bedoeling is om **alle leerlingen** kwaliteitsvol te vormen. Leerlingen zijn dan ook het hart van de vormingscirkel, zij zijn het op wie we inzetten. Zij dragen onze hoop mee: de nieuwe generatie die een meer duurzame en meer rechtvaardige wereld zal creëren.



1.3 Ruimte voor leraren(teams) en scholen

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

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

1.4 Differentiatie

Om optimale leerkansen te bieden is [differentiëren](#) van belang in alle leerlingengroepen. Leerlingen voor wie dit leerplan is bestemd, behoren immers wel tot dezelfde doelgroep, maar bevinden zich niet noodzakelijk in dezelfde beginsituatie. Zij hebben een niet te onderschatten – maar soms sterk verschillende – bagage mee vanuit de onderliggende graad, de thuissituatie en vormen van informeel leren. Het is belangrijk om zicht te krijgen op die aanwezige kennis en vaardigheden en vanuit dat gegeven, soms gedifferentieerd, verder te bouwen. Positief en planmatig omgaan met verschillen tussen leerlingen verhoogt de motivatie, het welbevinden en de leerwinst voor elke leerling.

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

Differentiatie door te verdiepen en te verbreden

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

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

De ene context kan betekenisvol zijn voor een leerlingengroep, terwijl een andere context dan weer betekenisvoller kan zijn voor een andere leerlingengroep. Leerinhouden in verschillende contexten 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 rubriek 'extra' bij een leerplandoel biedt leraren inspiratie om verder te gaan dan wat het leerplandoel minimaal vraagt.

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

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

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

2 Situering

2.1 Samenhang met de tweede graad

Dit leerplan bouwt verder op het leerplan Sport van de tweede graad D/A (II-Spo-da).

De leerplannen kennen eenzelfde structurele opbouw over de graden heen:

- bewegingsdoelen, persoonsdoelen;
- EHBO;
- wetenschap en sport;
- sport en (ped)agogisch handelen.

Doorheen de graden zorgt de complexiteit van de [context](#) ervoor dat leerlingen voor de bewegings- en persoonsdoelen doelen streven naar een hoger beheersingsniveau en een grotere mate van zelfstandigheid.

2.2 Samenhang in de derde graad

2.2.1 Samenhang binnen de studierichting Sport

In het deel 'Wetenschap en sport' wordt de link gelegd met het leerplan Natuurwetenschappen. De bewegingsdoelen zijn geënt op inzichten uit de Bewegingswetenschappen.

2.2.2 Samenhang met andere leerplannen binnen de finaliteit

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

De doelen rond anatomie en fysiologie in het deel 'Wetenschap en sport' vertonen een grote overeenkomst met de doelen van de leerplannen Gezondheidszorg en Wellness en schoonheid.

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

2.2.3 Samenhang over de finaliteiten heen

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

- in Sportwetenschappen D-finaliteit op een wetenschappelijke benadering (als onderzoeker) van de beweging,
- in Sportbegeleiding DA-finaliteit op een meer pedagogische benadering in functie van het begeleiden van bewegings- en sportactiviteiten en het begrijpen van de relatie tussen wetenschap en sport.
- in Beweging en sport A-finaliteit op ervaringsgericht leren van pedagogische vaardigheden in functie van:
 - het begeleiden van bewegings- en sportactiviteiten;
 - het voorbereiden en onderhouden van materiaal en sportinfrastructuur;
 - het verlenen van administratieve ondersteuning.



2.3 Plaats in de lessentabel

Het leerplan is gebaseerd op minimumdoelen van de basisvorming, specifieke minimumdoelen en doelen die leiden naar de beroepskwalificatie Sport- en spelleider.

Het leerplan is gericht op 27 graaduren en is bestemd voor de studierichting Sportbegeleiding.

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

3 Pedagogisch-didactische duiding

3.1 Sportbegeleiding en het vormingsconcept

Het leerplan Sportbegeleiding is ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialoogschool. In het leerplan ligt de nadruk op lichamelijke en maatschappelijke vorming.

Lichamelijke vorming

Lichamelijke vorming draagt bij tot het ontwikkelen en onderhouden van de motorische competenties van leerlingen. Ze oriënteert leerlingen naar een gezonde, veilige en actieve levensstijl. Leerlingen in het studiedomein Sport komen in contact met een brede waaier van bewegingsactiviteiten.

Maatschappelijke vorming

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

Wegwijzers

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

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

3.2 Krachtlijnen

Motorische basisvaardigheden, technische en tactische competenties verbeteren

Leerlingen stellen zich persoonlijke doelen en zetten zich in om hun motorische basisvaardigheden en technische en tactische competenties verder sterk te verbeteren en uit te breiden. Ze houden daarbij rekening met hun eigen lichamelijke grenzen en mogelijkheden.

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

Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen

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

Sociale en communicatieve vaardigheden ontwikkelen

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

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

In functie van het begeleiden van sport- en bewegingsactiviteiten verwerven leerlingen via ervaringsgericht leren inzichten in het omgaan met verschillende doelgroepen.

Inzicht verwerven in de relatie tussen natuurwetenschappen, sport en beweging

De leerlingen verwerven inzicht in het anatomisch en biomechanisch functioneren bij bewegingsactiviteiten. Dat inzicht draagt bij tot het verbeteren van basistechnieken en blessurepreventie. Daarnaast is er ook aandacht voor de relatie tussen voeding en sport.

3.3 Opbouw

DERDE GRAAD	
1. Overkoepelende vaardigheden	Leerplandoelen 1 - 2
2. Sport	Leerplandoelen 3 - 18
Bewegingsdoelen <ul style="list-style-type: none">• Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen.• Een gezonde, veilig en actieve levensstijl ontwikkelen Persoonsdoelen	
3. EHBO en levensreddende vaardigheden	Leerplandoelen 19 - 20
4. Wetenschap en sport	Leerplandoelen 21 – 32
5. Sport en (ped)agogisch handelen	Leerplandoelen 33 – 44
6. Onderzoekskompetentie	Leerplandoel 45

3.4 Leerlijnen

Om tot horizontale en verticale samenhang te komen is samenwerking met collega's van eenzelfde graad en over de graden heen noodzakelijk. De opeenvolging van de doelen of inhouden die aan bod komen en de stappen die de leerling zet om ze te realiseren vormen de leerlijnen. Via een raamplan bepaalt de vakgroep LO de samenhang tussen de leerjaren en graden. Het gebruik van een raamplan zorgt voor een



systematische opbouw van leerdoelen of leerinhouden en voorkomt overlappingsen, herhalingen, hiaten ... en laat individuele leraren tegelijkertijd ook voldoende vrij.

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

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

- vaardigheden, bv. vaardigheden om in interactie te gaan, coachingsvaardigheden ...;
- kennis, bv. kennis van speel- en spelregels, aandachtspunten ...;
- attitudes, bv. durf om de interactie aan te gaan (zoals luid te praten en in te grijpen).

Het opbouwen van leerlijnen voor bewegings- en persoonsdoelen kan zich situeren op verschillende assen:

- van eenvoudig naar complex:
 - van gesloten naar open instructies, vragen of tactieken;
 - van een deel van de beweging naar een volledige beweging;
 - van één naar meerdere aandachtspunten;
 - van één naar meerdere medeleerlingen;
 - van één naar meerdere spel of spelregels.
- van leraargestuurd naar meer leerlinggestuurd.

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

3.5 Aandachtspunten

3.5.1 Vakgroepwerking

In de vakgroep LO denkt een team van leraren LO samen na over hoe bewegingsdoelen en persoonsdoelen in combinatie kunnen worden bereikt. Om de transparantie voor alle betrokkenen te vergroten, streeft de vakgroep naar gezamenlijke ontwikkeling van visie, planning, didactisch handelen, evaluatie ... Ze bewaakt de samenhang tussen de leerjaren en graden. Ze maakt afspraken in verband met de keuze van leermiddelen, infrastructuur, materiaal, sportactiviteiten, sportdagen ...

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

3.5.2 Evaluatie

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

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

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

Als vakgroep kan je ervoor kiezen om eigen normentabellen of [rubrics](#) op te stellen in functie van de leerlingengroep. Het gaat om een referentie die geldt voor de volledige groep. Ze geldt als mikpunt waarop de leerling zijn eigen prestatiedoelen kan richten.

3.5.3 Organisatie van de bewegingslessen

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

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

- Opgelegde bewegingsdomeinen
 - Individuele bewegingsdomeinen:
 - [Atletiek en aanverwante vormen](#)
 - [Gymnastiek en aanverwante vormen](#)
 - [Zwemmen](#)
 - Interactieve bewegingsdomeinen:
 - [Contact en verdediging](#)
 - [Doelspelen](#)
 - [Terugslagspelen](#)
 - Ritmisch-expressieve bewegingsdomeinen:
 - [Ritmische vorming en dans](#)
- Keuzemogelijkheden
 - Andere bewegingsdomeinen zoals circusvaardigheden, slag-, loop- en tikspelen, klimmen, oriëntatiesporten, relaxatievormen, rope skipping, outdoorsporten ...
 - Eenmalige bewegingsactiviteiten (bij wijze van uitzondering) zoals schaatsen, langlaufen ...
 - Meerdaagse bewegingsactiviteiten zoals watersportstage, outdoorstage, skistage, fietsstage ...
 - Organisatorische projecten (participerend observeren) zoals sportwedstrijden, demonstraties ...

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

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

3.5.4 Onderzoekscompetentie

De onderzoekscompetentie moet worden gerealiseerd met inhouden van dit leerplan die gerelateerd zijn aan specifieke minimumdoelen. Je overlegt op schoolniveau welke keuzes worden gemaakt met betrekking tot de realisatie van de onderzoekscompetentie. Op de PRO-tegel [onderzoekscompetentie](#) kan je voor elke studierichting terugvinden via welke leerplannen onderzoeken kan worden gerealiseerd.



Bij LPD 44 geven we aan met welke inhouden de onderzoekscompetentie moet worden gerealiseerd. Op de leerplanpagina vind je meer informatie over en een aantal mogelijke voorbeelden van hoe je via specifieke inhouden van dit leerplan met je leerlingen kan werken aan de onderzoekscompetentie.

3.5.5 Werkplekieren

Verschillende vormen van werkplekieren kunnen een meerwaarde bieden voor de realisatie van dit leerplan en voor de voorbereiding op een vlotte overstap naar de arbeidsmarkt. Werkplekieren omvat een breed continuüm van leeractiviteiten die gericht zijn op het verwerven van algemene en beroepsgerichte competenties waarbij de arbeidssituatie de leeromgeving is. Het kan onder meer gaan om gesimuleerde werkomgevingen, observatie-activiteiten en leerlingenstages. De school heeft de ruimte om een beleid uit te stippelen over welke vormen van werkplekieren een plaats krijgen in de lespraktijk en met welk doel werkplekieren wordt ingezet.

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 Overkoepelende vaardigheden

Minimumdoelen, specifieke minimumdoelen of doelen die leiden naar BK

- | | |
|-------|---|
| BK 01 | De leerlingen werken in teamverband (organisatiecultuur, communicatie, procedures). (LPD 2) |
| BK 02 | De leerlingen handelen kwaliteitsbewust. (LPD 1) |
| BK 03 | De leerlingen handelen economisch en duurzaam. (LPD 1) |

LPD 1 De leerlingen handelen kwaliteitsbewust, economisch en duurzaam.

LPD 2 De leerlingen werken in teamverband (organisatiecultuur, communicatie, procedures).

4.2 Sport

4.2.1 Bewegingsdoelen

Minimumdoelen, specifieke minimumdoelen of doelen die leiden naar BK

- MD 01.03** De leerlingen voeren conform de beweegrichtlijnen in verschillende bewegingsomgevingen activiteiten uit in verschillende individuele, interactieve en ritmisch expressieve bewegingsdomeinen. (LPD 4, 9)
(Rekening houdend met de context (zoals bewegingsomgevingen en bewegingsdomeinen) waarin het minimumdoel aan bod komt.)
- MD 01.04** De leerlingen ontwikkelen kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht, rekening houdend met de evolutie van hun fysieke capaciteiten. (LPD 8)
- MD 01.05** De leerlingen voeren motorische basisvaardigheden uit, rekening houdend met ergonomische principes en de evolutie van hun fysieke capaciteiten. (LPD 3, 11)
- MD 01.06** De leerlingen passen tactieken en principes toe met respect voor de afgesproken regels en rollen in sport en spel. (LPD 5)
(Rekening houdend met de context (zoals de bewegingsdomeinen) waarin het minimumdoel aan bod komt.)
- SMD 13.02.01** De leerlingen voeren in authentieke situaties bewegingsspecifieke competenties uit binnen het individuele, interactieve en ritmisch-expressieve bewegingsdomein op gevorderd niveau. (LPD 4)
- SMD 13.02.02** De leerlingen sturen uitvoeringen en beslissingen binnen verschillende bewegingsdomeinen bij. (LPD 7)
- SMD 13.02.04** De leerlingen passen principes van medisch verantwoord en veilig bewegen toe. (LPD 10)
- BK 04** De leerlingen handelen veilig, ergonomisch en hygiënisch. (LPD 10, 11, 12)
- BK 05** De leerlingen voeren bewegings- en sportactiviteiten in verschillende omgevingen en omstandigheden uit. (LPD 3)
- BK 06** De leerlingen passen de principes van veilig sporten, zowel preventief als curatief, toe. (LPD 10)
- BK 07** De leerlingen verwerven inzicht in bewegings- en sportactiviteiten. (LPD 5)

Kennis onderliggend aan de doelen BK

e. Gezondheid in functie van een gezonde sportbeoefening (LPD 10)

h. Principes van veilig sporten (preventief, curatief) (LPD 10)

Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen

LPD 3 De leerlingen voeren in verschillende omgevingen en omstandigheden motorische basisvaardigheden en technieken uit rekening houdend met de evolutie van hun fysieke capaciteiten.

Duiding: De leerlingen voeren motorische basisvaardigheden en technieken uit in

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

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

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



bewegen.

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

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

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

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

LPD 4 De leerlingen voeren in authentieke situaties bewegings specifieke competenties uit binnen het individuele, interactieve en ritmisch-expressieve bewegingsdomein op gevorderd niveau.

Duiding: Onder 'authentieke situaties' wordt begrepen: in functie van het spelen of de eindvorm of de discipline.
Onder 'op gevorderd niveau' wordt begrepen: complexere [context](#), meer aandacht voor detail.

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

LPD 5 De leerlingen passen in verschillende bewegingsdomeinen tactieken en principes toe met respect voor de afgesproken regels en rollen in sport en spel.

Wenk: Rekening houdend met de leerlijn kan je de spel- en spelregels, de terreinafmetingen, het gebruik van spelmateriaal en het aantal spelers aanpassen in functie van de competentie en de veiligheid van leerlingen.

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

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

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

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

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

LPD 6 + De leerlingen gaan aan de hand van criteria bij zichzelf en bij anderen na of ze vorderingen maken in bewegingssituaties.

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

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

Wenk: 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 t.o.v. anderen.

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

LPD 7 De leerlingen sturen uitvoeringen en beslissingen binnen verschillende bewegingsdomeinen bij.

Wenk: Beslissingen kunnen zich situeren op technisch of tactisch vlak.

Wenk: Gericht observeren is een voorwaarde om tot analyseren te komen. Criteria zijn hiervoor noodzakelijk. Bij de analyse van bewegingsactiviteiten ligt de focus op uitvoeringen en beslissingen. Op basis van de analyse zou het extra oefenen van bepaalde basiseigenschappen kunnen overwogen worden. Het kan o.a. gaan om het bijsturen van motorische basiseigenschappen (LPD 8) of uitvoeringen en beslissingen (LPD 5). Het bijsturen kan gebeuren aan de hand van zelfreflectie, peerevaluatie of feedback van de leraar.

Wenk: Je kan hiervoor een leerlijn opstellen, bv. van het observeren en analyseren van één criterium naar meerdere criteria, van een langzame uitvoering (eventueel vertraagd videobeeld) naar een snelle uitvoering, van het uitvoeren van een techniek naar het toepassen ervan in een spelsituatie ...

Wenk: Observeren en analyseren kan aan de hand van (digitale) middelen zoals [rubrics](#), kijkwijzers, app's.

Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen

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

Wenk: Motorische basiseigenschappen maken o.a. deel uit van de opwarming. De



opwarming kies je bij voorkeur in functie van het bewegingsdomein. Het is voor leerlingen belangrijk dat je deze link duidelijk maakt.

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

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

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

Wenk: Je kan leerlingen hun beweeggedrag laten evalueren via bv. gezondheidsapp's. 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).

In de derde graad kan je bv. leerlingen leren hoe ze zelfstandig deze beweegrichtlijnen kunnen integreren in hun dagelijks leven. Zo kan je in samenhang met LPD 8 werken rond:

- 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 3), 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 het tot rust komen. Het kan zinvol zijn leerlingen te stimuleren om gezondheidsapps of beweegtrackers ook buiten de lestijden in te zetten in functie van levenslang bewegen.

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

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

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

Extra: Het kan zinvol zijn om leerlingen te informeren over hoe je conditie in relatie tot

hartslag of kracht in relatie tot spieractiviteit opbouwt. Aandacht voor het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid van het lichaam voorkomt overbelasting.

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

LPD 10 De leerlingen passen de principes van medisch verantwoord en veilig bewegen zowel preventief als curatief toe.

★ Hygiënisch handelen

2de graad: Medisch verantwoord en veilig bewegen (II-Spo-da LPD 11)

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

Wenk: Je kan actuele wetenschappelijke inzichten inzake blessurepreventie zoals Get Fit 2 Sport tijdens de les aan bod laten komen (link met LPD 32+).

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

Extra: In het kader van herstel en overtraining kan het interessant zijn om aandacht te besteden aan gevaren van overtraining in de groeispurt, probleem van trainingsload, hervalblessures ...

Extra: Je kan het nut van sportdrink en -voeding hier bespreken (samenhang met LPD 31).

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

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

Wenk: Mogelijke principes die je kan aanleren:

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

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

Wenk: Je kan werken met blessurepreventie programma's (samenhang LPD 9, 10, 32+).

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.

4.2.2 Persoonsdoelen

Minimumdoelen, specifieke minimumdoelen of doelen die leiden naar BK

MD 01.07	De leerlingen hanteren in verschillende rollen in sport en spel principes van verantwoord en veilig gedrag. (LPD 12, 15, 16, 17, 18) (Rekening houdend met de context (zoals de bewegingsdomeinen) waarin het minimumdoel aan bod komt.)
BK 04	De leerlingen handelen veilig, ergonomisch en hygiënisch. (LPD 10, 11, 12)

LPD 12 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 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 13 + De leerlingen oefenen zelfstandig bewegingsopdrachten.

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

Wenk: Leerlingen leren zelfstandig werken aan een taak of oefening als de leraar deze vaardigheid systematisch inbouwt in het leerproces, de leerlijn voor de leerlingen duidelijk is en er ontwikkelingsgerichte feedback gegeven wordt. Je kan leerlingen daarvoor een kader aanbieden waarin wordt afgebakend wat de leerling zelfstandig kan of mag uitvoeren (structuur).

LPD 14 + De leerlingen verleggen hun grenzen op veilige wijze.

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

dat de leerling niet aankan.

LPD 15 De leerlingen helpen medeleerlingen in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

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

Wenk: Door elkaar fysiek te helpen worden leerlingen uitgenodigd tot het geven van feedback (LPD 16) en verwerven ze meer inzicht in een beweging.

LPD 16 De leerlingen geven en ontvangen feedback in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

Wenk: Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 6 (criteria in functie van vorderingen in bewegingssituaties).

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

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

Wenk: Door in te zetten op ontwikkelingsgerichte feedback kan je leerlingen ondersteunen om de kloof te overbruggen tussen hun huidige en verwachte beheersingsniveau (met haalbare tussenstappen).

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

Wenk: Je kan als vakgroep een leerlijn uitwerken over feedback in functie van het verhogen van de complexiteit (zie LPD 4).

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

LPD 17 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 18 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 hierin te groeien. Het vak LO leent zich ertoe om leerlingen bij het uitvoeren van verschillende rollen attent te maken op de kwetsbaarheid van medeleerlingen en hen – ook in het naschoolse leven – op een maatschappelijk verantwoorde manier te laten opkomen voor rechtvaardigheid. Dit leerplandoel biedt opportuniteiten om in te zetten op de implementatie van het pedagogisch project van de school.

4.3 EHBO en levensreddende vaardigheden

Minimumdoelen, specifieke minimumdoelen of doelen die leiden naar BK

MD 01.01 De leerlingen passen technieken voor levensreddend handelen toe in een gesimuleerde leeromgeving. (LPD 19)

BK 13 De leerlingen passen de ongevalsprocedure toe. (LPD 20)

Kennis onderliggend aan de doelen BK

d. EHBO (LPD 19, 20)

LPD 19 De leerlingen passen technieken voor levensreddend handelen toe in een gesimuleerde leeromgeving.

★ Werken met een AED-oefentoestel

Samenhang derde graad: III-OpBe-da LPD 27; III-Gez-da LPD 36.

Wenk: Dit doel wordt uitgebreider behandeld dan in het basisleerplan LO en het leerplan voor Sportwetenschappen in functie van het behalen van een vrijstelling voor de basismodule 'Start 2 Coach' (VTS). Je vindt meer info op de [leerplanpagina](#).

Wenk: Je kan vertrekken vanuit situatieschetsen (casussen) uit de leefwereld van de jongeren met een duidelijke vermelding van symptomen. Leerlingen passen wat ze leerden in de eerste en de tweede graad nu zelfstandig toe in de aangereikte situatieschets. Je kan inspelen op situaties uit het dagelijks leven of waarmee leerlingen op school geconfronteerd kunnen worden tijdens praktijklessen, labo of werkplekleren. Voorbeeld van een situatieschets: een leerling krijgt bij het sporten een elleboogstoot in het gezicht. Wat doe je? Je kan als leraar volgende elementen (symptomen) aan de situatieschets toevoegen: de leerling krijgt een buil, wordt misselijk ...

Wenk: Je houdt rekening met de meest recente richtlijnen van hulpverlenersorganisaties zoals Rode Kruis-Vlaanderen. Voor dit leerplandoel kan je eventueel een beroep doen op externe lesgevers. Om de drempelvrees tot actief handelen in reële situaties te verlagen, is herhaling belangrijk.

Wenk: Leraren die de cursus van het Rode Kruis volgden (Train de Trainer) kunnen, mits het geven van het verplicht basispakket (12 uur), de leerlingen het attest van 'eerste hulp' toekennen.

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. In functie van levenslang bewegen kan je deze doelstelling verdiepen door aandacht te hebben voor eerste hulp bij en preventie van sportblessures.

Wenk: Er kan ook aandacht besteed worden aan letsels die typisch zijn bij zwemactiviteiten en de reanimatie van kind en zuigeling.

LPD 20 De leerlingen passen in een gesimuleerde omgeving de ongevalsprocedure toe.

Duiding: Onder toepassen van de ongevalsprocedure wordt verstaan:

- efficiënt reageren wanneer een deelnemer een letsel oploopt of onwel wordt;
- toepassen van de principes van veilig sporten zowel preventief als curatief;
- conform handelen volgens de voorgeschreven procedure (contacteren van de veiligheidsverantwoordelijke en eventueel externe hulpdiensten volgens de ernst en toestand van de deelnemer ...);
- EHBO-materiaal gebruiken aangepast aan de situatie;
- incidenten rapporteren.

LPD K1 De leerlingen passen reddingstechnieken in een zwembad toe.

Wenk: Onder reddingstechnieken kan begrepen worden: overlevingszwemmen, vervoeren van een persoon, het opduiken en vervoeren van een pop ...

4.4 Wetenschap en sport

Minimumdoelen, specifieke minimumdoelen of doelen die leiden naar BK

SMD 08.04.03 De leerlingen leggen fysiologische processen van stofwisseling en secretie uit met inbegrip van structuur en werking van de betrokken organen. (LPD 23, 24, 25)
(Rekening houdend met de context van de studierichting)

- Processen tot op weefselniveau
- Enzymwerking
- Gezondheidsproblematieken

SMD 08.04.04 De leerlingen leggen transportfysiologie uit aan de hand van structuur en werking van hart, bloedvaten, lymfevaten en longen. (LPD 27)

SMD 08.04.05 De leerlingen leggen specifieke en niet-specifieke afweer uit. (LPD 29, 30)

- Bloedgroepen
- Principes van vaccinatie, serumbehandeling, allergie, auto-immuniteit

SMD 13.02.03 De leerlingen beschrijven bewegingsactiviteiten vanuit anatomisch, fysiologisch of biomechanisch perspectief. (LPD 21)

SMD 13.02.05 De leerlingen beschrijven basisprincipes van gezonde voeding voor de sporter. (LPD 31)

LPD 21 De leerlingen beschrijven bewegingsactiviteiten vanuit anatomisch, fysiologisch of biomechanisch perspectief.

2de graad: Anatomie en fysiologie van de beweging (II-Spo-da LPD 23, 24).



Wenk: Je kan dit doel realiseren in samenhang met de bewegingsdoelen.

LPD 22 + De leerlingen leggen de structuur en de functie van celorganellen en biologische membranen bij dierlijke cellen uit.

Duiding: De bijdrage en noodzakelijkheid van de celorganellen in de totale werking van de cel staan centraal: de cel functioneert als een systeem. Het is de bedoeling om de structuur en functie van de celorganellen als een samenwerkend geheel aan te brengen en te koppelen aan de cellulaire processen.

Wenk: Het volstaat dat leerlingen celorganellen kunnen aanduiden en benoemen aan de hand van gegeven voorstellingen (schema, afbeelding, model, ...). Je kan je beperken tot de globale structuur van de celorganellen: kern, mitochondriën, lysosomen, ruw en glad endoplasmatisch reticulum, ribosomen, Golgiapparaat, cytoskelet, centrosoom of centriolen, celmembraan en celwand.

Wenk: Je kan plaats van cel en celorganellen duiden binnen de reeks van organisatieniveaus: organisme - stelsel - weefsel - cel - celorganel - molecule.

Wenk: De functie van biologische membranen kan je behandelen bij het afbakenen van de cel, bescherming van de cel en het transport van stoffen in en uit de cel.

Wenk: Membraancomponenten die je aan bod kan laten komen zijn fosfolipiden, cholesterol, perifere (herkennings-)eiwitten en transmembraaneiwitten en de glycocalyx. Concrete voorbeelden zijn:

- de eiwitten- en suikerketens op het membraan van de rode bloedlichaampjes;
- de membraaneiwitten van het HLA-systeem als herkenningseiwitten;
- de beschadigde glycocalyx bij kankercellen.

LPD 23 De leerlingen leggen het belang en de katalytische werking van enzymen in biologische processen uit.

Samenhang derde graad: III-Gez-da LPD 24; III-WeSc-da LPD 8; III-Nat-da LPD 2C, 3c

Wenk: Je kan de uitwerking van dit doel koppelen aan voeding, cellulaire processen, aerobe en anaerobe ademhaling, immunologie, allergieën.

Wenk: Je kan de werking van enzymen als biokatalysatoren (beïnvloeden van de activeringsenergie) verduidelijken aan de hand van het sleutel-slot-principe en vergelijken met de werking van katalysatoren uit de anorganische chemie (bv. MnO₂).

Je kan het misconception aan bod laten komen dat enzymen deelnemen aan de reactie; enzymen spelen een rol in alle opbouw- en afbraakreacties, zij versnellen of vertragen de reacties en maken reacties mogelijk die zonder hun aanwezigheid niet zouden verlopen.

Je kan de werking van enzymen op een eenvoudige manier weergeven en werken met modelvoorstellingen (afbeeldingen, animaties ...).

Wenk: Je kan beïnvloedende factoren op enzymwerking behandelen en linken aan hun effect op het menselijk lichaam. Enkele voorbeelden zijn de invloed van verhoogde temperatuur bij koorts of de verzuring van spieren die tijdens het sporten de enzymwerking beïnvloedt. Een verminderde enzymwerking heeft op

haar beurt weer een effect op de werking van de spieren.

Je kan de rol van co-enzymen voor een optimale enzymwerking aan bod laten komen. Je kan de rol van vitaminen behandelen in samenhang met het leerplan Natuurwetenschappen (III-Nat-da LPD 2C, 3C over etiketten, evenwichtige voeding, dosering).

Wenk: Je kan toepassingen van enzymen aan bod laten komen bv. in wasmiddelen, in oogdruppels, in voeding ...

LPD 24 De leerlingen leggen fysiologische processen van stofwisseling en secretie uit met inbegrip van de structuur en de werking van de betrokken organen.

★ Processen tot op weefselniveau

Samenhang derde graad: III-Gez-da LPD 25; III-WeSc-da LPD 9.

2de graad: Hormonen (II-Nat-da LPD 5); microbioom (II-Nat-da LPD 6); fysiologische processen van waarneming en beweging (II-Spo-da LPD 21, 22, 23, 24).

Wenk: Je kan in functie van stofwisseling en secretie volgende betrokken organen aan bod laten komen: mond, slokdarm, maag, twaalfvingerige darm, dunne darm dikke darm, pancreas, lever, nieren. De structuur en werking van de organen kan je met modelvoorstellingen en animaties verduidelijken. In de eerste graad kwamen de bouw van het spijsverteringsstelsel en het uitscheidingsstelsel aan bod. Je kan dit linken aan de patronen van Gordon zoals het voedings- en stofwisselingspatroon en uitscheiding.

Wenk: Je kan bij afbraakreacties van polysachariden, proteïnen en lipiden de basisprincipes schematisch voorstellen en het doel van de afbraak van voedingsstoffen beklemtonen: toeleveren van energie en van bouwstenen voor lichaamseigen moleculen. Je kan dat linken aan de enzymen betrokken bij spijsvertering en bij secretie in samenhang met LPD 23 (enzymen). De functies en eigenschappen van voedingsbestanddelen komen in het leerplan Natuurwetenschappen aan bod met als doel een evenwichtig voedingspatroon zonder klemtoon op chemische structuren (lezen van een voedingsetiket). Overleg met de leraar Natuurwetenschappen is aangewezen.

Wenk: Je kan het systeem van oppervlaktevergroting bij darm en nier aan bod laten komen en de link leggen met het STEM-concept: structuur en functie.

Wenk: Je kan de unieke samenstelling van het darmmicrobiom bij een individu aan bod laten komen en mogelijke beïnvloedingsfactoren bespreken bv. voeding, leeftijd, geslacht, medicatiegebruik, ziektes in de kindertijd, geboorteweg, genetische aanleg.

Het nut van pre- en probiotica in samenhang met gezonde voedingsgewoontes kan je aan bod laten komen. Je kan de rol en het belang van een vezelrijke voeding behandelen.

Wenk: Rol en werking van de nieren kan je aan bod laten komen bij het verwijderen van afvalstoffen uit het bloed en het regelen van het watergehalte in het lichaam (werking van antidiuretisch hormoon).

Wenk: Mogelijke practica en onderzoeksonderwerpen in samenhang met STEM-doelen (III-Nat-da):



- microscopisch onderzoek van een gekleurd preparaat van darmepitheel, pancreas ... ;
- opsporen van stoffen in urine;
- bepalen van het basaal metabolisme van de mens (BMR = Basal Metabolic Rate);
- gegevens vanuit onderzoek i.v.m. darmmicrobioom interpreteren en analyseren (ICT).

Extra: Je kan osmose en diffusie als natuurwetenschappelijk concept linken aan stofwisseling.

Extra: Je kan de geur van zweet linken aan het huideigen microbioom.

LPD 25 De leerlingen lichten gezondheidsproblematieken toe met betrekking tot stofwisseling en secretie.

Wenk: Je kan volgende aspecten aan bod brengen:

- longen: astma, hyperventilatie, roken ...;
- hart: hartritmestoornissen, bloeddruk ...;
- bloedsomloop: beroerte ...;
- bloed: diabetes type 1;
- overmatig (hyperhidrose) of beperkt (anhidrose) zweten;
- bijnierschorsinsufficiëntie.

LPD 26 + De leerlingen leggen cellulaire processen uit bij sportinspanningen.

Wenk: Je kan bij elk cellulair proces de samenhang tussen structuur van celorganellen, cellen, weefsels en de functie(s) ervan in het proces aantonen. Je kan werken met een schematisch overzicht waarbij de samenhang tussen de verschillende processen wordt weergegeven.

Wenk: Het gebruik van de celademhalingsystemen kan je in verband brengen met:

- de snelheid waarmee de energie nodig is;
- capaciteit (benzinetank) en vermogen (versnellingsbak);
- de aard van de gebruikte brandstof (het substraat);
- de beschikbaarheid van zuurstofgas;
- de aard van de cel (bv. type 1- en type 2-spiervezels).

Wenk: Je kan beklemtonen dat ademen voor een organisme belangrijk is om zuurstof binnen te halen voor de laatste stap van de aerobe celademhaling om de ATP-moleculen aan te maken en om de gevormde CO₂ uit het lichaam te verwijderen.

Het is voldoende dat leerlingen kunnen uitleggen hoe in de cel energie bekomen wordt vanuit glucose, waarbij ze aan de hand van de algemene reactievergelijking de eindproducten van de glycolyse, de Krebscyclus en de oxidatieve fosforylatie kunnen duiden.

Wenk: Bij de anaerobe celademhaling kan je het verzuren van spieren bij sportinspanning (stijfheid) aanbrengen.

Wenk: De aerobe en anaerobe celademhaling kunnen gekoppeld worden aan verschillende types van inspanning in de verschillende sporttakken. Bv. spurters

trainen anders dan lange afstandslopers.

LPD 27 De leerlingen leggen transportfysiologie bij de mens uit aan de hand van de structuur en de werking van hart, bloedvaten, lymfevaten en longen.

Samenhang derde graad: III-Gez-da LPD 26; III-WeSc-da LPD 10; III-Nat-da LPD 1C

Wenk: De grote en de kleine bloedsomloop kan je aan bod laten komen in samenhang met de bouw van het hart en de bloedvaten. Het is de bedoeling dat de leerlingen de bloedstroom kunnen aanduiden op een gegeven modelvoorstelling. De soorten bloedcellen en hun functie komen aan bod. Dit is van belang voor onder andere transport en immuniteit.

Wenk: Je kan aan de hand van voorbeelden de verschillen tussen passief en actief transport van stoffen doorheen een (cel)-membraan omschrijven, illustreren en vergelijken.

Het transport van voedingsstoffen kan je aanbrengen vanuit de opname van enkelvoudige suikers, aminozuren, glycerol, vetzuren, mono- en diglyceriden vanuit de dunne darm.

Wenk: Bij de gasuitwisseling ter hoogte van longcapillairen en weefsels kan je het systeem hemoglobine of oxyhemoglobine bestuderen. Je kan het systeem van oppervlaktevergroting (longblaasjes) aan bod laten komen.

Wenk: Je kan de bouw van het lymfevatenstelsel behandelen met aandacht voor lymfevaten, lymfeknopen, thymus, milt, amandelen, lymfocyten en beenmerg. De rol van de lymfe kan je aan bod brengen in verband met het vervoer van immuuncellen, witte bloedcellen (lymfocyten), afvalstoffen en eiwitten en met het regelen van de hoeveelheid weefselvocht. Osmose kan je aan bod laten komen bij de regeling van de hoeveelheid weefselvocht.

Wenk: Je kan de link leggen met oplosbaarheid van stoffen (III-Nat-da LPD 1C).

Wenk: Je kan de link leggen tussen bloedverdunners, bloedstolling en de vorming van bloedklonters bv. na covidbesmetting, bij CVA, het belang van steunkousen na operatie ... Je kan het probleem van bloedtransfusies, bloeddonatie (voor- en nadelen, beperkingen) aan bod laten komen.

Je kan de betekenis duiden van hoogtestage, sporten op extreme hoogte, hyperventilatie ...

Het gebruik van epo kan je illustreren bij nierinsufficiëntie in samenhang met secretie (LPD 24), bij kankertherapie en als dopingproduct.

Extra: Je kan de betrokkenheid van meerdere orgaanstelsels bij fysiologische processen aan bod laten komen zoals bijvoorbeeld thermo- en vochtregulatie, regeling van glucose- en zuurstofgehalte, bloeddrukregeling, regeling van het hartritme. Je kan werken met een schematisch overzicht waarbij de samenhang tussen de verschillende deelprocessen en stelsels wordt weergegeven.

LPD 28 + De leerlingen beschrijven aanpassingen van het hart, de bloedsomloop en de ademhaling bij sportinspanningen aan de hand van fysiologische parameters.

Wenk: Je kan fysiologische parameters aanbrengen zoals hartfrequentie, ademhaling,



bloeddruk, antropometrische variabelen verkregen via actuele technologie:

- hartslag- en lactaatmetingen als ondersteuning bij onderzoek naar aerobe en anaerobe drempelwaarde;
- vergelijking van testen die de fysieke conditie in kaart brengen zoals de Eurofittestbatterij;
- meten van fysieke activiteit zoals stappenteller, accelerometers.

Wenk: Aanpassingen van hart en bloedsomloop:

- acute aanpassingen hart: hartfrequentie, slagvolume, hartdebiet;
- acute aanpassingen bloedstroom: herverdeling bloedmassa, verhoogde zuurstofextractie, verminderd plasmavolume (dehydratatie);
- chronische aanpassingen: hartfrequentie, hartvergroting (sporthart), bloedvolume, rode bloedlichaampjes en hemoglobine.

Wenk: Aanpassingen van de ademhaling:

- Ventilatie: het kan interessant zijn om het ademminuutvolume en de lactaatconcentratie te analyseren in functie van de zuurstofopname; je kan het begrip ventilatiedrempel aanbrengen om het punt aan te geven waarbij de ventilatie niet meer recht evenredig toeneemt met het zuurstofverbruik.
- Gasuitwisseling: ter hoogte van de longen en ter hoogte van de spieren.

LPD 29 De leerlingen leggen specifieke en niet-specifieke afweer uit.

Samenhang derde graad: III-Gez-da LPD 27; III-WeSc-da LPD 11.

2de graad: Rol van bacteriën, schimmels, virussen (II-Nat-da LPD 6, 7, 8)

Wenk: Je kan niet-specifieke afweer aan bod laten komen vanuit eerste barrière (huid met zweet- en talgklieren, slijmvliezen met lysozymen, bacterieremmende stoffen, zuren), tweede barrière (ontsteking, fagocyten, natuurlijke killercellen) en de samenhang tussen beiden.

Wenk: Specifieke afweer omvat de cellulaire en de humorale immuniteit en de samenhang ertussen. De verschillende onderdelen van de specifieke afweer kan je vereenvoudigd en schematisch aanbrengen vanuit animaties en andere voorstellingen. De nadruk ligt op het verkrijgen van inzicht in het systeem van de specifieke afweer.

Wenk: Je kan dit leerplandoel behandelen in samenhang met de STEM-concepten: modellen van systemen, structuur en functie.

LPD 30 De leerlingen leggen uit dat ingrijpen in het immuunsysteem noodzakelijk kan zijn voor de mens om te overleven.

★ Bloedgroepen

Principes van vaccinatie, serumbehandeling, allergie, auto-immuniteit

Samenhang derde graad: III-Gez-da LPD 28; III-WeSc-da LPD 12.

Wenk: Je kan de link leggen met EHBO (allergische reacties).

Wenk: Je kan het verschil tussen natuurlijke en verworven immuniteit (immunisatie)

toelichten en voor beiden benadrukken dat dit zowel op actieve (ziekte doormaken en vaccin) als passieve (borstvoeding en serum) manier kan. De bedoeling is om aandacht te besteden aan het systeem op zich.

Wenk: Het ABO-bloedgroepsysteem en het resussysteem kan je aanbrengen vanuit de aan- of afwezigheid van specifieke antigenen op de membranen van de rode bloedlichaampjes in samenhang met LPD 27 (bloedcellen). Je kan het belang van de bloedgroep bij bloedtransfusies behandelen en het belang van de resusfactor bij zwangerschap aan bod laten komen. Animaties en andere voorstellingen zijn uitstekend geschikt om deze inhoud te ondersteunen.

Wenk: Je kan de link tussen een afwijkende werking van het immuunsysteem en het mogelijk ontstaan van auto-immuunziekte (bv. diabetes mellitus type 1, ziekte van Crohn, psoriasis vulgaris, reuma), van allergie, maar ook van kanker en aids duiden vanuit voorbeelden.

Extra: Je kan het inzetten van immuuntherapie als kankerbehandeling aan bod laten komen.
Je kan het probleem van immuunreacties bij orgaantransplantatie behandelen.

LPD 31 De leerlingen beschrijven basisprincipes van gezonde voeding voor de sporter.

Duiding: Basisprincipes zoals

- relatie tussen voedingsinname, energieverbruik en lichaamssamenstelling bij sporters;
- voor- en nadelen van voedingssupplementen bij sporters.

Wenk: Je kan vertrekken vanuit de vraag wat gezonde voeding is.

Je kan aan de hand van voorbeelden de relatie tussen voedingsinname, energieverbruik en lichaamssamenstelling bij sporters illustreren.

Wenk: Je kan het doel van de afbraak van voedingsstoffen beklemtonen: toeleveren van energie en van bouwstenen voor lichaamseigen moleculen.

Je kan de rol en het belang van een vezelrijke voeding aan bod brengen.

Wenk: Je kan het systeem van oppervlaktevergroting (darmplooiën, darmvlokken) aan bod brengen.

Wenk: Je kan de energiebehoefte om het basaal metabolisme te onderhouden aan bod brengen in samenhang met de grotere energiebehoefte tijdens intensieve activiteiten als sporten en bewegen. Het is belangrijk dat leerlingen inzien dat de cellen anaerobe en aerobe energiesystemen combineren om aan de ATP-vraag te voldoen. (samenhang met doel 24)

Wenk: Je kan aan de hand van voorbeelden de behoefte illustreren aan specifieke voedingsstoffen voor, tijdens en na de sportinspanning.

Wenk: Je kan antropometrische variabelen aan bod brengen zoals BMI, middelomtrek.

Wenk: Je kan voor- en nadelen van voedingssupplementen en voedingsgewoonten bij sporters op basis van actuele wetenschappelijke inzichten illustreren. Bv. een teveel aan vitamine A en K kan verlamming veroorzaken.

LPD 32 + De leerlingen lichten trainingsprincipes toe.



Wenk: Je kan de FITT-factoren aanbrengen (Frequentie, Intensiteit, Tijdsduur en Type training) en de trainingsprincipes: supercompensatie, overload, verminderde meeropbrengst, specificiteit en omkeerbaarheid (link met LPD 10).

Wenk: Je kan principes van blessurepreventie theoretisch toelichten.

4.5 Sport en (ped)agogisch handelen

Minimumdoelen, specifieke minimumdoelen of doelen die leiden naar BK

SMD 14.03.01 De leerlingen lichten determinanten van gezondheidsgedrag en strategieën toe om gezondheidsgedrag van individuen en doelgroepen te bevorderen. (LPD 33)

– Individuele - en omgevingsstrategieën

SMD 14.03.02 De leerlingen lichten sociaal gedrag toe. (LPD 34)

– Sociaal gedrag: groepsprocessen, sociale beïnvloeding

SMD 14.03.03 De leerlingen analyseren de ontwikkelingspsychologische domeinen binnen verschillende levensloofasen. (LPD 35)

– Fysieke ontwikkeling: (senso)motorische ontwikkeling

– Cognitieve ontwikkeling: van sensomotorisch tot formeel operationeel denken

– Morele ontwikkeling

– Socio-emotionele ontwikkeling: hechting en identiteit

4.5.1 Psychologie

LPD 33 De leerlingen lichten individuele en omgevingsstrategieën toe om het gezondheidsgedrag van individuen en doelgroepen te bevorderen met inbegrip van determinanten van gezondheidsgedrag.

Samenhang derde graad: III-OpBe-da LPD 16; III-DeVe-da LPD 18; III-WeSc-da LPD 4; III-Gez-da LPD 19.

2de graad: Determinanten van gezondheidsgedrag (II-Spo-da LPD 31)

Wenk: Het inzicht in de determinanten van gezondheidsgedrag vormt de basis voor het planmatig ontwikkelen van interventies om het gezondheidsgedrag van individuen en doelgroepen te beïnvloeden of bevorderen. Er is aandacht voor individuele en omgevingsstrategieën van gezondheidsbevordering of preventie.

Wenk: Via casussen kan je leerlingen oog leren hebben voor onderliggende noden en hulpvragen. Bij het uitschrijven van een casus kan je persoonlijke en context gebonden omgevingsfactoren m.i.v. de culturele en/of sociaaleconomische achtergrond van individu of doelgroep verwerken.

Wenk: Met behulp van modellen zoals het gedragswiel (Vlaams Instituut Gezond Leven) kan je de kennis van leerlingen over gezondheidsgedrag ophalen. Je stemt best af met de leraar uit de tweede graad over de visualisatie die werd gehanteerd. Je kan een stap verder in de leerlijn zetten door aandacht te hebben voor fasen in gedragsverandering.

Wenk: Je kan aan de hand van concrete acties m.b.t. gezondheidsbevordering leerlingen de gehanteerde strategieën laten verkennen. Bij individuele strategieën kan je

denken aan voorlichten, de gezondheids- (of veiligheids-)situaties analyseren, sensibiliseren, coachen, educatie ... Onder omgevingsstrategieën versta je strategieën op preventief en curatief niveau zoals nudging, prijssetting ...

Op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven vind je veel informatie over gezondheidsgedrag en gezondheidsbevordering.

Extra: Je kan de kennis van leerlingen verdiepen door vanuit de omgevingsdeterminanten aandacht te hebben voor de maatschappelijke context (sociaal-cultureel, economische en politiek), voor fasen in gedragsverandering of voor wetenschappelijke inzichten m.b.t. gezondheidsbevordering.

LPD 34 De leerlingen lichten sociale beïnvloeding en de invloed van groepsprocessen op het sociale gedrag van mensen toe.

Samenhang derde graad: III-OpBe-da LPD 15; III-DeVe-da LPD 21; III-WeSc-da LPD 5; III-Gez-da LPD 18.

Wenk: Je kan aandacht hebben voor het sociale gedrag van doelgroepen. Zo vormt dit doel tevens een theoretische onderbouw voor het werken in team en het agogisch en verzorgend handelen.

Wenk: M.b.t. sociale beïnvloeding en de invloed van groepsprocessen kan je bv. denken aan het duiden van

- imitatie als fundamenteel aspect van menselijke interacties, bv. aan de hand van het Kameleoneffect;
- conformiteit, bv. de meerderheidsinvloed;
- de wederkerigheidsnorm;
- het omstaanderseffect;
- gehoorzaamheid;
- groepsontwikkeling;
- macht en leiderschap;
- stereotypen, vooroordelen en discriminatie, bv. sociale rollentheorie, categorisatie...

Extra: Je kan deze inzichten toepassen of concretiseren vanuit situaties eigen aan de zorg of het werken in team, bv. de meerderheidsinvloed in relatie tot pesten of uitsluiten, het omstaanderseffect in relatie tot omstandigheden waarom we wel of niet helpen, het heterogeniteit in een leefgroep in relatie tot groepsontwikkeling ...

LPD 35 De leerlingen analyseren de ontwikkelingspsychologische domeinen binnen verschillende levensloofasen met inbegrip van de

- **fysieke ontwikkeling: (senso)motorische ontwikkeling;**
- **cognitieve ontwikkeling: van sensomotorisch tot formeel operationeel denken;**
- **morele ontwikkeling;**
- **socio-emotionele ontwikkeling: hechting en identiteit.**

Samenhang derde graad: III-OpBe-da LPD 14; III-DeVe-da LPD 19; III-WeSc-da LPD 3; III-Gez-da LPD 17.



2de graad: Leerlingen uit de domeinen Maatschappij en welzijn en de studierichting Sport D/A verwerven in de tweede graad een basis m.b.t. ontwikkelingspsychologie: de fysieke, cognitieve en socio-emotionele ontwikkeling doorheen de verschillende levensloopfasen zoals prenataal, baby en peuter, kleuter, lagere schoolkind, adolescentie, vroege volwassenheid, midden volwassenheid, late volwassenheid:

- fysieke ontwikkeling: (senso)motorische ontwikkeling;
- cognitieve ontwikkeling: sensomotorisch tot formeel operationeel denken;
- morele ontwikkeling;
- socio-emotionele ontwikkeling: hechting en identiteit.

Wenk: Met behulp van een voortaan of opdracht kan je de voorkennis van leerlingen activeren: verschillende levensfasen en ontwikkelingsdomeinen en eventuele basistheorieën m.b.t. ontwikkelingspsychologie. Dit biedt ook zij-instromers de kans om deze basiskennis te verwerven. Je stimuleert leerlingen om de kennis die ze verwerven in de tweede graad in een juiste betekenis en context in te zetten.

Wenk: Aan de hand van mogelijke ontwikkelingspsychologische begrippen en theorieën die aan bod komen in de tweede graad, bv. Piaget, kan je leerlingen de ontwikkeling binnen domeinen en hun samenhang laten analyseren. Bv. aan de hand van spel- of vrijetijdsactiviteiten van kinderen en jongeren binnen een gezinscontext of van volwassenen en ouderen in een vrijetijdscontext. Je mag verwachten dat leerlingen de kennis die ze verwerven in de tweede graad in een juiste betekenis en context inzetten.

Wenk: Met behulp van observatieopdrachten of situatieschetsen kan je illustreren hoe sport- en spelactiviteiten worden afgestemd op verschillende groepen (kinderen, adolescenten, volwassenen, ouderen, bijzondere groepen zoals G-sporters ...)

Extra: In functie van het omgaan met personen met een beperking kan je ook aandacht hebben voor een disharmonische ontwikkeling.

4.5.2 Agogisch handelen binnen een sport- en spelcontext

Minimumdoelen, specifieke minimumdoelen of doelen die leiden naar BK

- BK 08** De leerlingen verwerven inzicht in de methodische opbouw van diverse bewegings- en sportactiviteiten. (LPD 38)
- BK 09** De leerlingen duiden en demonstreren bewegings- en sportactiviteiten. (LPD 40, 41)
- BK 10** De leerlingen bereiden bewegings- en sportactiviteiten voor, informeren over de activiteiten en enthousiasmeren de deelnemers. (LPD 36, 37, 38, 39, 40, 41)
- BK 11** De leerlingen observeren bewegings- en sportactiviteiten en stellen verbeteringen voor. (LPD 43)
- BK 12** De leerlingen hanteren gepast taalgebruik binnen bewegings- en sportactiviteiten en vanuit hun rol. (LPD 40)

Kennis onderliggend aan de doelen BK

- Conflicthantering (LPD 40)
- Didactisch handelen bij sport-, bewegings- en spelactiviteiten (LPD 38, 42)
- Diversiteit en omgang met diverse doelgroepen (LPD 37)
- Groepsdynamiek (groepsvorming, verschillende rollen binnen een groep, teamsfeer, (bege)leiden van groepen, ...) (LPD 37)
- Materiaal (LPD 39)

Voorbereiden

LPD 36 De leerlingen beschrijven de beginsituatie van een bewegings- en sportactiviteit in functie van hun voorbereiding.

Wenk: De leerlingen beschrijven de beginsituatie op het gebied van doelgroep, accommodatie, materiaal, bewegings- en sportactiviteit, beschikbare tijd ...

Wenk: Het is de bedoeling om leerlingen inzicht te verschaffen in kenmerken van specifieke doelgroepen zodat ze weloverwogen keuzes kunnen maken bij het voorbereiden en uitvoeren van sport- en spelactiviteiten.

Je vindt heel wat informatie via het cursusmateriaal van VTS: 'Omgaan met G-sporters'; 'Begeleiden van sportende senioren' en 'Multimove voor kinderen'.

Kenmerken die je aan bod kunt brengen:

- G-sport: fysieke, verstandelijke, psychische, visuele, auditieve beperking;
- Senioren: functionele veranderingen en aandoeningen eigen aan het ouder worden en de invloed op beweging;
- Kinderen: taalontwikkeling en cognitieve ontwikkeling, sociale en emotionele ontwikkeling, motorische en fysieke ontwikkeling.

LPD 37 De leerlingen houden rekening met kenmerken en met de groepsdynamiek van specifieke doelgroepen in de voorbereiding en uitvoering van sport- en spelactiviteiten.

★ Groepsdynamiek: groepsvorming, verschillende rollen binnen een groep, teamsfeer

Wenk: Je kan dit doel realiseren in samenhang met LPD 35

LPD 38 De leerlingen ontwerpen bewegings- en sportactiviteiten met aandacht voor de methodische opbouw.

Wenk: Je kan hier verschillende situaties aan bod laten komen waarbij leerlingen rekening moeten houden met verschillende ontwikkelingslijnen (beginsituatie van de deelnemers), veiligheidsaspecten, verschillende contexten (binnen of buiten, weersomstandigheden), verschillend materiaal of net geen materiaal ...

Wenk: De methodische opbouw omvat:

- opbouw van een les: inleiding, kern, slot;
- opbouw van technische vaardigheden;
- opbouw van basistactieken;
- complexer maken van activiteiten;
- differentiëren, afdalen en uitbreiden.

Je kan hiervoor activiteitenfiches gebruiken.

LPD 39 De leerlingen werken een bewegings- of sportactiviteit uit op maat van een doelgroep met aandacht voor inkleding en materiaal.

Wenk: Het gaat om materiaal aangepast aan de context, leeftijd en niveau; duurzaamheid en multifunctionaliteit, kostprijs ...



Wenk: Je kan in het kader van budgetbeheer en duurzaamheid de leerlingen de opdracht geven om met reeds gebruikt en recycleerbaar materiaal te werken.

Wenk: Je kan dit doel aan de hand van een project realiseren.

Uitvoeren

LPD 40 De leerlingen passen communicatieve vaardigheden toe met inbegrip van conflicthantering bij het organiseren, begeleiden en feedback geven.

Duiding: Communiceren wordt ruim gezien, conflicthantering en enthousiasmeren horen daar ook bij.

Wenk: In de Bouwsteen Trainer van Start 2 Coach (VTS) vind je heel wat tips rond verbale en non-verbale communicatie, groepsdynamiek en het geven van feedback.

Wenk: Er is een samenhang met LPD 2 (werken in teamverband) en 16 (feedback).

LPD 41 De leerlingen voeren bewegings- en sportactiviteiten uit rekening houdend met de lesorganisatie, het geven van instructies en demonstraties.

Wenk: In de Bouwsteen Trainer van Start 2 Coach (VTS) vind je heel wat tips rond het geven van demonstratie.

LPD 42 De leerlingen begeleiden uitgewerkte bewegings- en sportactiviteiten.

Wenk: Deze doelstelling beoogt een integratie van de competenties die de leerlingen hebben opgebouwd.

Je kan een leerlijn steken in de opbouw van deze doelstelling van sterk begeleid naar zelfstandig.

Het ontworpen spelmateriaal kan hier functioneel aangewend worden.

Reflecteren

LPD 43 De leerlingen observeren bewegings- en sportactiviteiten en stellen verbeteringen voor.

Wenk: Het gaat om de observatie van bewegings- en sportactiviteiten die door anderen worden begeleid (peers, filmpjes ...).

LPD 44 + De leerlingen reflecteren over de begeleiding van een bewegings- en sportactiviteit.

Duiding: Deze doelstelling sluit aan bij de tweede graad waar het reflecteren sterk begeleid gebeurde. In de derde graad wordt progressief gestreefd naar zelfreflectie. Dit kan o.a. door het gebruik van een reflectiedocument

Wenk: De leerlingen passen verschillende evaluatiemethoden toe (observatie, vraaggesprek, enquête ...) bij het afsluiten van een bewegings- en sportactiviteit.

4.6 Onderzoekskompetentie

Minimumdoelen, specifieke minimumdoelen of doelen die leiden naar BK

LPD 45 # De leerlingen doorlopen een onderzoekscyclus in samenhang met specifieke inhouden van dit leerplan.

Samenhang: I-II-III-GFL LPD 21, 22, 23, 27

Duiding: Specifieke inhouden zoals anatomisch, fysiologisch of biomechanisch functioneren, trainingsprincipes, voeding, psychologie, agogisch handelen binnen een sport- en spelcontext.

Wenk: Bij fasen in een onderzoekscyclus kan je denken aan: oriëntatie, probleem(stelling) of onderzoeksvraag, onderzoeksmethode, gegevensverzameling, analyse, conclusie, rapportering. Afhankelijk van de context kunnen een of meerdere fasen in de onderzoekscyclus zelfstandig of onder begeleiding gebeuren.

Wenk: Leerplandoelen uit de krachtlijn en de rubriek “betekenisvol leren en kiezen” van het Gemeenschappelijk funderend leerplan bereiden voor op een onderzoekscyclus. Leerlingen leren zo vanaf het eerste jaar om doelgericht informatie op te zoeken in diverse bronnen, de informatie doelgericht te beoordelen en te verwerken op een kritische en systematische manier. Ook leren ze om cyclisch te reflecteren over hun eigen leerproces en dat doelgericht bij te sturen. In het Gemeenschappelijk funderend leerplan vind je suggesties om met die leerplandoelen aan de slag te gaan en een leerlijn op te bouwen waardoor leerlingen in de derde graad in staat zijn om een onderzoekscyclus te doorlopen.

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 spelregels, leerinhouden met regressie en progressie, het inzetten op ondersteunende rollen.

Ondersteunende rol

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 ...

Pro-sociaal gedrag

Pro-sociaal gedrag betekent elkaar helpen, delen, zorg dragen voor een medeleerling.

Rubrics

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

Rubrics meten het beheersingsniveau van een leerling op gebied van een bepaalde vaardigheid. De



beschrijving geeft informatie over de mate waarin de leerling de vaardigheid beheerst en geeft aan wat de volgende stap in het leerproces is.

6 Bewegingsdomeinen

Atletiek en aanverwante vormen

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

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

Voorbeelden

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

Contact en verdedigingsvormen

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

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

Veiligheidsafspraken en vertrouwen verdienen bijzondere aandacht binnen deze periode.

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

Voorbeelden

- Oefen- en spelvormen met accent op lichaamscontact:
 - korte, vluchtige contacten: afweren, slaan, trappen, stoten;
 - intense contacten per twee: grepen, worpen;
 - oefen- en spelvormen in functie van evenwicht bewaren, verstoren en herstellen (individueel, met partner, in groep).
- Veilig vallen:
 - van laag vallen, van hoog vallen;
 - van statisch naar dynamisch in verschillende verplaatsingsvormen;
 - van individueel vallen naar leren vallen met een partner;
 - leren beveiligen van een partner bij het maken van een val;
 - voorwaartse, achterwaartse en zijwaartse val, voorwaartse rol.

- Immobilisatietechnieken en bevrijdingstechnieken:
 - van oefenen met partner naar toepassing in oefenvormen en kampvormen.
- Vormen van weerbaarheid:
 - mentale weerbaarheid: kennis van wat gevaarlijke situaties kunnen zijn;
 - verbale weerbaarheid: gebruik maken van juiste stemgebruik, intonatie, woorden;
 - non-verbale weerbaarheid: aannemen van gepaste lichaamshouding;
 - fysieke weerbaarheid: toepassen van bevrijdingstechnieken uit bedreigende fysieke situaties;
 - onderscheid tussen zelfverdediging en agressie.

Doelspelen

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

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

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

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

Voorbeelden van transfereerbare principes en tactieken

- Spelen met aangepaste spel- en 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, senseballen, basketballen, petflessen, hoepels, tuigen, touwen ...
- Aerobe ritmiek
 - aerobics, stepaerobics, cardio funk, andere actuele vormen van groepsfitness.
- Dans
 - breakdance, freestyle dansen, hiphopdansen, jazzdans, moderne dans, partnerdansen, dance battle, line-dance, volksdansen en etnische dansen ...
- Expressie:
 - bewegingsexpressie rond een bepaald thema met of zonder materiaal;
 - uitdrukken van emoties en gevoelens;
 - vraag- en antwoordspel.

Terugslagspelen

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

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

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

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

Voorbeelden van transfereerbare principes en technieken:

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

Zwemmen

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

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

Voorbeelden:

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



7 Basisuitrusting

Basisuitrusting verwijst naar de infrastructuur en het (didactisch) materiaal die beschikbaar moeten zijn voor de realisatie van de leerplandoelen.

Om de leerplandoelen te realiseren dient de school minimaal de hierna beschreven infrastructuur en materiële en didactische uitrusting ter beschikking te stellen die beantwoordt aan de reglementaire eisen op het vlak van veiligheid, gezondheid, hygiëne, ergonomie en milieu. Specifieke benodigde infrastructuur of uitrusting hoeft niet noodzakelijk beschikbaar te zijn op de school. Beschikbaarheid op de werkplek of een andere externe locatie kan volstaan. We adviseren de school om de grootte van de klasgroep en de beschikbare infrastructuur en uitrusting op elkaar af te stemmen.

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

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

7.1 Infrastructuur

7.1.1 Infrastructuur in functie van bewegingsdoelen

- Binnen- en buitenterreinen toereikend voor het totaal van de ingerichte lessen;
- Voldoende grote, afzonderlijke kleedkamers voor jongens en meisjes;
- Voldoende groot en hoog met nodige aandacht voor verluchting, verlichting, akoestiek, verwarming, hygiëne (schoonmaakbeurten) en veiligheid;
- Plaats om toestellen weg te bergen;
- De mogelijkheid om te werken met een (draagbare) computer waarop de nodige software en audiovisueel materiaal kwaliteitsvol werkt en die met internet verbonden is;
- De mogelijkheid om draadloos internet te raadplegen met een aanvaardbare snelheid.

Toegang tot (mobile) devices voor leerlingen.

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

7.1.2 Infrastructuur in functie van sport- en spelbegeleiding

Een lokaal

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

Toegang tot mobiele toestellen voor leerlingen.

7.2 Materiaal, toestellen, machines en gereedschappen

7.2.1 Materiaal beschikbaar in functie van bewegingsdomeinen

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

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

Atletiek

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

- lopen:
 - hartslagmeters;
 - startblokken;
 - horden;
 - aflossingsstokken: 1 per 4 leerlingen.
- hoogspringen:
 - 2 landingsmatten met voldoende dichtheid;
 - kleine matjes, toversnoer of springlat;
 - hoogspringstaanders (combigebruik).
- verspringen: een zandbak als veilige landingsplaats
- werpnummers:
 - werptuigen voor werpen, stoten en slingeren zoals:
 - tennisballen: 1 per 2 leerlingen;
 - kogel, discus of speer: 1 per 3 leerlingen.
- varia:
 - meetlinten: 10m, 20m of 50m.

Doelspelen

Afhankelijk van de gekozen doelspelen:

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

EHBO en reanimatie

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

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



Gymnastiek

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

Ritmische vorming en dans

- Mogelijkheid om muziek voldoende luid af te spelen en te verbinden met moderne media.
- spiegel.
- 1 single rope per leerling;
- 1 stel double dutch touwen per 6 leerlingen;
- 1 lang touw.

Terugslagspelen

Afhankelijk van de gekozen terugslagspelen:

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

Zwemmen

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

Ander materiaal

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

7.2.2 Materiaal beschikbaar in functie van EHBO

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

7.2.3 Materiaal beschikbaar in functie van Wetenschap en sport

- Driedimensionale modellen in functie van anatomie en fysiologie.

8 Glossarium

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

Handelingswerkwoord	Synoniem	Toelichting
Analyseren		Verbanden zoeken tussen gegeven data en een (eigen) besluit trekken
Beargumenteren	Verklaren	Motiveren, uitleggen waarom
Beoordelen	Evaluëren	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
Evaluëren	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 (MD), de specifieke minimumdoelen (SMD) of de doelen die leiden naar één of meer beroepskwalificaties (BK) realiseren.

Leerplandoel	Minimumdoelen, specifieke minimumdoelen of doelen die leiden naar één of meer beroepskwalificaties
1	BK 02; BK 03
2	BK 01
3	MD 01.05; BK 05
4	MD 01.03; SMD 13.02.01
5	MD 01.06; BK 07
6 +	-
7	SMD 13.02.02
8	MD 01.04
9	MD 01.03
10	SMD 13.02.04; BK 04; BK 06; BK e; BK h
11	MD 01.05; BK 04

12	MD 01.07; BK 04
13 +	-
14 +	-
15	MD 01.07
16	MD 01.07
17	MD 01.07
18	MD 01.07
19	MD 01.01; BK d
20	BK 13; BK d
21	SMD 13.02.03
22 +	-
23	SMD 08.04.03
24	SMD 08.04.03
25	SMD 08.04.03
26 +	-
27	SMD 08.04.04
28 +	-
29	SMD 08.04.05
30	SMD 08.04.05
31	SMD 13.02.05
32 +	-
33	SMD 14.03.01
34	SMD 14.03.02
35	SMD 14.03.03
36	BK 10
37	BK 10; BK c; BK f



38	BK 08; BK 10; BK b
39	BK 10; BK g
40	BK 09; BK 10; BK 12; BK a
41	BK 09; BK 10
42	BK b
43	BK 11
44 +	-
45	SMD 01.01.01

9.2 Minimumdoelen basisvorming

- 01.01 De leerlingen passen technieken voor levensreddend handelen toe in een gesimuleerde leeromgeving.
- 01.03 De leerlingen voeren conform de beweegrichtlijnen in verschillende bewegingsomgevingen activiteiten uit in verschillende individuele, interactieve en ritmisch expressieve bewegingsdomeinen.
- Voetnoot:
Rekening houdend met de context (zoals bewegingsomgevingen en bewegingsdomeinen) waarin het minimumdoel aan bod komt.
- 01.04 De leerlingen ontwikkelen kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht, rekening houdend met de evolutie van hun fysieke capaciteiten.
- 01.05 De leerlingen voeren motorische basisvaardigheden uit, rekening houdend met ergonomische principes en de evolutie van hun fysieke capaciteiten.
- 01.06 De leerlingen passen tactieken en principes toe met respect voor de afgesproken regels en rollen in sport en spel.
- Voetnoot:
Rekening houdend met de context (zoals de bewegingsdomeinen) waarin het minimumdoel aan bod komt.
- 01.07 De leerlingen hanteren in verschillende rollen in sport en spel principes van verantwoord en veilig gedrag.
- Voetnoot:
Rekening houdend met de context (zoals de bewegingsdomeinen) waarin het minimumdoel aan bod komt.

9.3 Specifieke minimumdoelen

01.01.01 De leerlingen doorlopen een onderzoekscyclus in samenhang met inhouden van minstens 1 wetenschapsdomein verbonden aan de studierichting.

08.04.01 De leerlingen leggen uit hoe de mens prikkels ontvangt en verwerkt met inbegrip van werking van zenuwen en hormonen.

08.04.02 De leerlingen leggen uit dat beweging het resultaat is van een interactie tussen zenuw-, spier- en beenderstelsel.

Voetnoot:

Rekening houdend met de context van de studierichting.

08.04.03 De leerlingen leggen fysiologische processen van stofwisseling en secretie uit met inbegrip van structuur en werking van de betrokken organen.

Onderliggende (kennis)elementen:

- Processen tot op weefselniveau
- Enzymwerking
- Gezondheidsproblematieken

Voetnoot:

Rekening houdend met de context van de studierichting.

08.04.04 De leerlingen leggen transportfysiologie uit aan de hand van structuur en werking van hart, bloedvaten, lymfevaten en longen.

08.04.05 De leerlingen leggen specifieke en niet-specifieke afweer uit.

Onderliggende (kennis)elementen:

- Bloedgroepen
- Principes van vaccinatie, serumbehandeling, allergie, auto-immuniteit

13.02.01 De leerlingen voeren in authentieke situaties bewegings specifieke competenties uit binnen het individuele, interactieve en ritmisch-expressieve bewegingsdomein op gevorderd niveau.

13.02.02 De leerlingen sturen uitvoeringen en beslissingen binnen verschillende bewegingsdomeinen bij.

13.02.03 De leerlingen beschrijven bewegingsactiviteiten vanuit anatomisch, fysiologisch of biomechanisch perspectief.

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

13.02.05 De leerlingen beschrijven basisprincipes van gezonde voeding voor de sporter.

14.03.01 De leerlingen lichten determinanten van gezondheidsgedrag en strategieën toe om gezondheidsgedrag van individuen en doelgroepen te bevorderen.

Onderliggende (kennis)elementen:

- Individuele - en omgevingsstrategieën

14.03.02 De leerlingen lichten sociaal gedrag toe.

Onderliggende (kennis)elementen:



- Sociaal gedrag: groepsprocessen, sociale beïnvloeding

14.03.03 De leerlingen analyseren de ontwikkelingspsychologische domeinen binnen verschillende levensloopfasen.

Onderliggende (kennis)elementen:

- Fysieke ontwikkeling: (senso)motorische ontwikkeling
- Cognitieve ontwikkeling: van sensomotorisch tot formeel-operationeel denken
- Morele ontwikkeling
- Socio-emotionele ontwikkeling: hechting en identiteit

9.4 Concordantietabel van SMD naar LPD

SMD 01.01.01	III-Spo-da LPD 45
SMD 08.04.01	II-Spo-da LPD 21, 22, 25-29
SMD 08.04.02	II-Spo-da LPD 23, 24, 26
SMD 08.04.03	III-Spo-da LPD 23-25
SMD 08.04.04	III-Spo-da LPD 27
SMD 08.04.05	III-Spo-da LPD 29, 30
SMD 13.02.01	III-Spo-da LPD 4
SMD 13.02.02	III-Spo-da LPD 7
SMD 13.02.03	III-Spo-da LPD 21
SMD 13.02.04	III-Spo-da LPD 10
SMD 13.02.05	III-Spo-da LPD 31
SMD 14.03.01	III-Spo-da LPD 33
SMD 14.03.02	III-Spo-da LPD 34
SMD 14.03.03	III-Spo-da LPD 35

9.5 Doelen die leiden naar één of meer beroepskwalificaties

1. De leerlingen werken in teamverband (organisatiecultuur, communicatie, procedures).
2. De leerlingen handelen kwaliteitsbewust.
3. De leerlingen handelen economisch en duurzaam.
4. De leerlingen handelen veilig, ergonomisch en hygiënisch.
5. De leerlingen voeren bewegings- en sportactiviteiten in verschillende omgevingen en omstandigheden uit.
6. De leerlingen passen de principes van veilig sporten, zowel preventief als curatief, toe.
7. De leerlingen verwerven inzicht in bewegings- en sportactiviteiten.
8. De leerlingen verwerven inzicht in de methodische opbouw van diverse bewegings- en sportactiviteiten.
9. De leerlingen duiden en demonstreren bewegings- en sportactiviteiten.
10. De leerlingen bereiden bewegings- en sportactiviteiten voor, informeren over de activiteiten en enthousiasmeren de deelnemers.
11. De leerlingen observeren bewegings- en sportactiviteiten en stellen verbeteringen voor.
12. De leerlingen hanteren gepast taalgebruik binnen bewegings- en sportactiviteiten en vanuit hun rol.
13. De leerlingen passen de ongevalsprocedure toe.

Aanvullende onderliggende kennis

De opgenomen kennis staat steeds in functie van de specifieke vorming van deze studierichting.

- a. Conflicthantering
- b. Didactisch handelen bij sport-, bewegings- en spelactiviteiten
- c. Diversiteit en omgang met diverse doelgroepen
- d. EHBO

- e. Gezondheid in functie van een gezonde sportbeoefening
- f. Groepsdynamiek (groepsvorming, verschillende rollen binnen een groep, teamsfeer, (bege)leiden van groepen, ...)
- g. Materiaal
- h. Principes van veilig sporten (preventief, curatief)



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 leerplannen.....	6
2	Situering	7
2.1	Samenhang met de tweede graad	7
2.2	Samenhang in de derde graad	7
2.2.1	Samenhang binnen de studierichting Sport.....	7
2.2.2	Samenhang met andere leerplannen binnen de finaliteit	7
2.2.3	Samenhang over de finaliteiten heen	7
2.3	Plaats in de lessentabel.....	8
3	Pedagogisch-didactische duiding	8
3.1	Sportbegeleiding en het vormingsconcept	8
3.2	Krachtlijnen	8
3.3	Opbouw.....	9
3.4	Leerlijnen.....	9
3.5	Aandachtspunten	10
3.5.1	Vakgroepwerking	10
3.5.2	Evaluatie.....	10
3.5.3	Organisatie van de bewegingslessen	11
3.5.4	Onderzoekscompetentie.....	11
3.5.5	Werkplekieren.....	12
3.6	Leerplanpagina.....	12
4	Leerplandoelen	12
4.1	Overkoepelende vaardigheden.....	12
4.2	Sport.....	12
4.2.1	Bewegingsdoelen	12
4.2.2	Persoonsdoelen.....	18
4.3	EHBO en levensreddende vaardigheden	20
4.4	Wetenschap en sport	21
4.5	Sport en (ped)agogisch handelen	28

4.5.1	Psychologie	28
4.5.2	Agogisch handelen binnen een sport- en spelcontext.....	30
4.6	Onderzoekscompetentie.....	32
5	Lexicon	33
6	Bewegingsdomeinen	34
7	Basisuitrusting	38
7.1	Infrastructuur	38
7.1.1	Infrastructuur in functie van bewegingsdoelen.....	38
7.1.2	Infrastructuur in functie van sport- en spelbegeleiding	38
7.2	Materiaal, toestellen, machines en gereedschappen.....	39
7.2.1	Materiaal beschikbaar in functie van bewegingsdomeinen	39
7.2.2	Materiaal beschikbaar in functie van EHBO.....	41
7.2.3	Materiaal beschikbaar in functie van Wetenschap en sport	41
8	Glossarium.....	41
9	Concordantie	42
9.1	Concordantietabel.....	42
9.2	Minimumdoelen basisvorming	44
9.3	Specifieke minimumdoelen.....	45
9.4	Concordantietabel van SMD naar LPD	46
9.5	Doelen die leiden naar één of meer beroepskwalificaties	46