

Sport B+S

2de graad D-finaliteit
II-Spo-d

BRUSSEL

D/2021/13.758/040

Versie januari 2022

Disclaimer

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

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

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



1 Algemene inleiding

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

1.1 Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten

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

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

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

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

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

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

1.2 De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs

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



- Een lerarenteam werkt in een katholieke 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 hen en hun collega's 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 leraar, de school en de bredere samenleving.



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

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

1.3 Ruimte voor leraren(teams) en scholen

[zie disclaimer]

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

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

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

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

1.4 Differentiatie

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

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

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

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

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

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



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

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

1.5 Opbouw van de leerplannen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.6 Tot slot

[zie disclaimer]

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

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

2 Situering

2.1 Samenhang met de eerste graad

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

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

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

2.2 Samenhang in de tweede graad

2.2.1 Samenhang binnen de studierichting Sportwetenschappen

De bewegingsdoelen zijn geënt op inzichten uit de Bewegingswetenschappen waarbij een link naar Natuurwetenschappen wordt gelegd (Fysica, Biologie).

2.2.2 Samenhang met leerplan Lichamelijke opvoeding binnen de finaliteit

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

2.2.3 Samenhang over de finaliteiten heen

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

- in Sportwetenschappen D-finaliteit op een wetenschappelijke benadering (als onderzoeker) van de beweging;



- in Sport D/A-finaliteit op een meer pedagogische benadering in functie van het begeleiden van bewegingsactiviteiten en het begrijpen van wetenschappelijke inzichten in een sportcontext;
- in Beweging en sport A-finaliteit op ervaringsgericht leren van pedagogische vaardigheden in functie van het begeleiden van bewegingsactiviteiten.

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

2.3 Plaats in de lessentabel

Het leerplan is gericht op 9 graduren en is bestemd voor de studierichting Sportwetenschappen.

[zie disclaimer]

3 Pedagogisch-didactische duiding

3.1 Sport en het vormingsconcept

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

Lichamelijke vorming

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

Natuurwetenschappelijke vorming

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

Maatschappelijke vorming

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

Wegwijzers

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

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

3.2 Krachtlijnen

Motorische basisvaardigheden, technische en tactische competenties verbeteren

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

Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen

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

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

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

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

Inzicht verwerven in de relatie tussen wetenschappen, sport en beweging

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

3.3 Opbouw

TWEDE GRAAD	
Bewegingsdoelen	
Vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen	Leerplandoelen 1 - 7
Een gezonde, veilig en actieve levensstijl ontwikkelen	Leerplandoelen 8 - 13
Persoonsdoelen	
Samenwerken, communiceren en pro-sociaal gedrag	Leerplandoelen 14 - 21
Positief zelfbeeld	Leerplandoelen 22 - 24

3.4 Leerlijnen

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



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

In enkele gevallen zorgt een ander handelingswerkwoord in het leerplandoel voor een ander leergedrag in de tweede graad. Zo gaat het in LPD 7 in de eerste graad over toepassen en in de tweede graad over vergelijken (LPD 12). Voor andere leerplandoelen zorgt een nuancering of aanvulling in het doel voor een duidelijke stap of groei. Voorbeeld: van eenvoudige bewegingssituaties in de eerste graad (bv. LPD4), naar bewegingssituaties op gevorderd niveau in de tweede graad. In de meeste gevallen blijven de doelen echter identiek. Voor *alle* doelen (bewegings- en persoonsdoelen) worden bijgevolg leerlijnen vastgelegd.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.5.2 Evaluatie

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

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

3.5.3 Organisatie

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

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

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

Atletiek en aanverwante vormen
Gymnastiek en aanverwante vormen
Ritmische vorming en dans
Contact- en verdediging
Doelspelen
Terugslagspelen
Zwemmen

- **Keuzemogelijkheden**

- **andere bewegingsdomeinen**

[Circusvaardigheden](#), [Slag-, loop- en tikspelen](#), [Klimmen](#), [Oriëntatiesporten](#), [Relaxatievormen](#), [Rope skipping](#)...

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

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

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



4 Leerplandoelen

4.1 Bewegingsdoelen

4.1.1 Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen

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

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

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

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 3, 4, 5 en 8.
- ✓ Dit doel moet je zien in het kader van een motorisch leerproces waarbij de basisprincipes van de bevordering van kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE) het uitgangspunt zijn. Om iets goed te beheersen zijn veel herhaling en variatie noodzakelijk.
- ✓ Je maakt best een onderscheid tussen prestatiedoel en prestatienorm. Onder prestatienorm verstaan we een referentie die geldt voor een groep. Onder prestatiedoel verstaan we een individueel mikpunt. Naast prestatienormen zijn individuele prestatiedoelen ook belangrijk. Zo worden sterke leerlingen uitgedaagd om te excelleren en kunnen leerlingen die het wat moeilijker hebben gemotiveerd blijven. In deze context is het belangrijk om de leerlingen te wijzen op het verschil tussen maturiteit en kalenderleeftijd.
- ✓ Onder 'authentieke situaties' wordt begrepen: in functie van het spelen/ de eindvorm/ de discipline.
- ✓ Onder 'op gevorderd niveau' wordt begrepen: complexere [context](#), meer aandacht voor detail.
- ✓ Het werken aan technieken is geen doel op zich maar moet gezien worden in functie van het spelen/ de eindvorm/ de discipline. Bijvoorbeeld: inoefenen setshot in basketbal in functie van het scoren tijdens het spel.
- ✓ In het kader van het uitvoeren van technische competenties is het aangewezen om een leerlijn op te stellen per bewegingsdomein over de graden heen.

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

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 2, 4, 5 en 8.
- ✓ Onder 'authentieke situaties' wordt begrepen: in functie van het spelen/ de eindvorm/ de discipline.
- ✓ Onder 'op gevorderd niveau' wordt begrepen: complexere context, meer aandacht voor detail.
- ✓ In het kader van het uitvoeren van tactische competenties is het aangewezen om een leerlijn op te stellen per bewegingsdomein over de graden heen.

LPD 4 De leerlingen analyseren aan de hand van criteria een brede waaier van bewegingsactiviteiten.

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 2, 3, 5, 8 en 15.
- ✓ Gericht observeren is een voorwaarde om tot analyseren te komen. Criteria zijn hiervoor noodzakelijk. Bij de analyse van bewegingsactiviteiten ligt de focus op technieken en tactieken. Op basis van de resultaten van de analyse komen trainingsprincipes aan bod.
- ✓ Observeren/analyseren volgt een leerlijn bv. van gesloten naar open vragen, van één criterium naar meerdere criteria.
- ✓ Observeren/analyseren kan aan de hand van (digitale) middelen zoals [rubrics](#), kijkwijzers, app's.

LPD 5 De leerlingen sturen bij zichzelf en bij anderen de technische en tactische bewegings specifieke competenties bij aan de hand van criteria.

★ Trainingsprincipes

Motorisch leerproces

Prestatiedoel, prestatienorm

Verskil tussen maturiteit en kalenderleeftijd

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 2, 3, 4 en 8 (uitvoeren, analyseren en bijsturen als een continu proces) en LPD 16 en 19 (relatie met de persoonsdoelen ([ondersteunende rollen](#))).

LPD 6 De leerlingen beschrijven het anatomisch functioneren bij bewegingsactiviteiten.

★ Latijnse terminologie van de grote spiergroepen.

Grote spiergroepen in relatie tot verschillende bewegingspatronen.

Samenhang tweede graad: II-NatS-d LPD B7



- ✓ Leerlingen kunnen omschrijven welke grote spiergroepen verantwoordelijk zijn voor eenvoudige bewegingen, bv. kniestickekking -> quadriceps femoris.
- ✓ Leerlingen kennen vakterminologie in functie van bewegingsbeschrijving, bv. interne en externe rotatie, buiging - strekking, aanvoeren - afvoeren, rotatie ...

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

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

4.1.2 Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen

LPD 8 De leerlingen ontwikkelen, rekening houdend met hun capaciteiten, fitheid gebaseerd op motorische basisvaardigheden: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht, vormspanning en rompstabiliteit.

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 2, 3, 4, 5, 22, 23 en 24.
- ✓ Het oefenen van de motorische basisvaardigheden komt voor in elke les. In functie van het bewegingsdomein en/of lesonderwerp wordt de nadruk gelegd op die motorische basisvaardigheden die relevant zijn voor het betrokken bewegingsdomein.

LPD 9 De leerlingen passen bewegingsrichtlijnen voor een gezonde en actieve levensstijl toe rekening houdend met hun beginsituatie.

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

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

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 22.
- ✓ Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat dit samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft enkele 'Gezond Leven tips' en bewegingsrichtlijnen die voor iedereen haalbaar zijn.

- ✓ Wanneer leerlingen zich bewust worden van hun (dagelijks) beweeggedrag, bv. door het bijhouden van een logboekje gedurende een periode, kan dat hen stimuleren om bewegingsrichtlijnen en adviezen te integreren in het dagelijks leven (gezonde en actieve levensstijl). Het kan zinvol zijn leerlingen te stimuleren om gezondheidsapps of trackers ook buiten de lestijden in te zetten in functie van levenslang bewegen.
- ✓ Om duurzaam eigen fysieke doelen te stellen in relatie tot de bewegingsrichtlijnen is het belangrijk dat leerlingen hun eigen fysieke capaciteiten en hun beweegvoorkeuren kennen (link met LPD 22)
- ✓ Het kan interessant zijn leerlingen te informeren over hoe je conditie opbouwt (in relatie tot je hartslag) en hoe je je lichaam niet overbelast. Het kan bv. nuttig zijn om leerlingen uit verschillende trainingsschema's te laten kiezen in functie van hun beginsituatie.
- ✓ Een gezonde levensstijl vraagt een evenwichtige mix van o.a. hygiëne, voeding, bewegen en ontspannen. Bij een gezonde levensstijl hoort ook een mentale gezondheid en het tot rust komen. Bv. op het einde van de les is het belangrijk dat je aandacht hebt voor cooling down of het afronden van de les.
- ✓ De voorkeur gaat uit naar actieve verplaatsingen (bv. te voet, met de fiets ...)

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

★ Principes van blessurepreventie op basis van actuele wetenschappelijke inzichten.

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

Herstel- en overtraining.

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 23.
- ✓ Je kan actuele wetenschappelijke inzichten inzake blessurepreventie zoals Get fit 2 sport tijdens de les aan bod laten komen.
- ✓ In het begin van de les is een goede specifieke opwarming noodzakelijk. Op het einde van de les is het belangrijk dat je aandacht hebt voor cooling down of het afronden van de les.
- ✓ Je kan een systeem uitwerken, eventueel met een centraal aanspreekpunt, waarbij geblesseerde leerlingen, na overleg, kunnen deelnemen aan bepaalde lessen/ lesdelen, conform het gedetailleerd medisch attest.
- ✓ In het kader van herstel en overtraining kan het interessant zijn om aandacht te besteden aan gevaren van overtraining in de groeispurt, probleem van trainingsload, hervalblessures ...
- ✓ Voeding en drank in functie van sporten kan je hier aan bod laten komen.

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

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



- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 12.
- ✓ Basisregels van houdings- en rugscholing kunnen in meerdere periodes aan bod komen opdat leerlingen deze vaardigheden zelfstandig en automatisch leren uitvoeren.
- ✓ Je kan werken met blessurepreventie programma's.
- ✓ Als leraar/vakgroep kan je actief linken leggen met toepassen van een correcte lichaamshouding en ergonomische principes in andere vakken en leefsituaties (transfer). Vanuit de aandacht voor het gezondheidsbeleid in de school kan je als LO-leraar vanuit een ambassadeursrol in dialoog gaan met het schoolteam over ergonomie en bewegingsvriendelijk lesgeven binnen de verschillende vakken.

LPD 12 De leerlingen vergelijken hun eigen statische en dynamische lichaamshouding met recente inzichten over ergonomie.

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 11.
- ✓ Leerlingen weten waar ze wetenschappelijk onderbouwde informatie vinden en kunnen deze gebruiken om in het alledaagse leven beoordelingen te maken en besluiten te nemen op het gebied van gezondheid. Wetenschappelijk onderbouwde informatie vind je op websites van mutualiteiten of arbeidsgeneeskundige diensten. Je kan leerlingen ook criteria aanreiken die je afleidt van de blessurepreventie programma's.
- ✓ Het vergelijken van de lichaamshouding (statisch, dynamisch) van een medeleerling met een referentiebeeld is een eerste stap om zich bewust te worden van de eigen houding. Bv. bij planken, heffen en dragen van toestellen en medeleerlingen ... Je kan als leraar een leerling als 'ergonomiebewaker' aanstellen ([ondersteunende rol](#)).

LPD 13 De leerlingen passen technieken voor eerste hulp bij verdrinking, verstikking, hart- en ademhalingstoestand toe in een gesimuleerde leeromgeving.

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

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 15 en 20.
- ✓ Je houdt rekening met de meest recente richtlijnen van hulpverlenersorganisaties zoals Rode Kruis-Vlaanderen. Voor dit doel kan je eventueel een beroep doen op externe lesgevers. Om de drempelvrees tot actief handelen in reële situaties te verlagen en in functie van een leerlijn naar de 3de graad is een herhaling van de vaardigheden die werden aangeleerd in de eerste graad belangrijk.
- ✓ Vanuit het gezondheidsbeleid van de school kan je er ook voor kiezen om eerste hulp via een project aan bod te laten komen.
- ✓ Je kan inspelen op situaties waarmee leerlingen op school geconfronteerd kunnen worden: praktijklessen, labo ...

4.2 Persoonsdoelen

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

LPD 14 De leerlingen nemen in alle bewegingssituaties verantwoordelijkheid op door regels, afspraken en veiligheidsvoorschriften na te leven.

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 21.

LPD 15 De leerlingen benutten (digitale) middelen om het leerproces in bewegingssituaties te ondersteunen.

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 4, 13 en 19.
- ✓ (Digitale) middelen zoals kijkwijzers, intervaltimers, beelden en andere applicaties kunnen ervoor zorgen dat leerlingen doeltreffender en gericht oefenen, coachen, feedback geven en krijgen ...
- ✓ Het is belangrijk dat de leraar of leerling die het middel benut over voldoende inhoudelijke kennis beschikt om het middel te hanteren en dat de gekozen applicatie het leren ondersteunt.
- ✓ (Digitale) middelen kunnen ingezet worden om het eigen leerproces en dat van anderen bij te sturen. Het bekijken van een videobeeld geeft zowel de uitvoerder als de feedbackgever bijvoorbeeld meer tijd om de beweging te observeren en bij te sturen.

LPD 16 De leerlingen oefenen zelfstandig taken en bewegingsopdrachten (individueel en in groep).

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 5.
- ✓ Er is sprake van zelfstandig werken als leerlingen, individueel of in groep, bepaalde oefeningen/taken uitvoeren zonder dat de leraar er direct bij betrokken is, al dan niet na een gezamenlijk instructiemoment. Je kan daarbij kansen creëren om, afhankelijk van de noden, leerlingen tijdens het oefenen gericht feedback te geven en bij te sturen.
- ✓ Leerlingen leren zelfstandig werken aan een taak of oefening als de leraar deze vaardigheid systematisch inbouwt in het leerproces, de leerlijn voor de leerlingen duidelijk is en er ontwikkelingsgerichte feedback gegeven wordt. Je kan leerlingen daarvoor een kader aanbieden waarin wordt afgebakend wat de leerling zelfstandig kan of mag uitvoeren (structuur).

LPD 17 De leerlingen hanteren sociale omgangsvormen.

- ★ Rollen: zowel als uitvoerder/speler als bij de ondersteunende rollen
- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 18, 19 en 20.



- ✓ Omgangsvormen zoals luisteren, aanmoedigen, overleggen, afspraken maken, samenwerken en keuzes maken.
- ✓ Het gaat hier om de wijze waarop leerlingen de verschillende rollen uitvoeren zoals de beoefenaar (uitvoerder, aanvaller, verdediger...) of de ondersteunende rollen zoals helper (LPD 18), feedback-gever (LPD 19), coach (LPD 19, 20), scheidsrechter (LPD 20).
- ✓ Om dit doel te bereiken kan het zinvol zijn om je klas in wisselende groepjes te laten werken.

LPD 18 De leerlingen helpen medeleerlingen in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 17.
- ✓ Je kan aandacht hebben voor de bereidheid om iemand fysiek te helpen, het fysiek helpen zelf en het fysiek geholpen willen worden (aanvaarden van hulp). Wanneer leerlingen elkaar helpen vertonen ze pro-sociaal gedrag.
- ✓ Door elkaar fysiek te helpen worden leerlingen uitgenodigd tot het geven van feedback (LPD 19) en verwerven ze meer inzicht in een beweging.

LPD 19 De leerlingen geven en ontvangen feedback in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 5, 15 en 17.
- ✓ Door in te zetten op ontwikkelingsgerichte feedback kan je leerlingen ondersteunen om de kloof te overbruggen tussen hun huidige en verwachte beheersingsniveau (met haalbare tussenstappen).
- ✓ Het werken met ondersteunende rollen zorgt ervoor dat leerlingen sociale competentie ontwikkelen. Leerlingen verwerven meer inzicht in een beweging of spelvorm als ze de kans krijgen om elkaar feedback te geven, te coachen, bij te sturen of te evalueren.
- ✓ Je kan als leraar/ vakgroep een leerlijn uitwerken in functie van het verhogen van de complexiteit, bv. evolutie van werken met gesloten vragen naar werken met open vragen, het hanteren van één criterium naar hanteren van meerdere criteria ...

LPD 20 De leerlingen nemen leiding en aanvaarden leiding in verschillende bewegingsdomeinen.

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 13, 17 en 21.
- ✓ Leiding nemen kan binnen verschillende contexten aan bod komen als beweging of in een ondersteunende rol: in één op één interacties en ten opzichte van een deelgroepje op klas, bv. leiding van een dans, rol van speler-coach in ploegsporten ...

LPD 21 De leerlingen hanteren bij het uitvoeren van verschillende rollen principes van fairplay, teamspirit, verantwoord gedrag en gaan positief om met winst en verlies.

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

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

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 14, 20. Je kan als leraar doelbewust werken aan transfer naar andere bewegingsdomeinen, andere vakken en het dagelijks leven.
- ✓ In de tweede graad ligt er een bijkomende focus op het stellen van verantwoord gedrag bij het uitvoeren van verschillende rollen. Dit doel leent zich om leerlingen bij het uitvoeren van verschillende rollen attent te maken op de kwetsbaarheid van medeleerlingen en hen te laten opkomen voor rechtvaardigheid. Het biedt opportuniteiten om in te zetten op de implementatie van het pedagogisch project van de school.
- ✓ Bij verschillende rollen kan je zowel denken aan de rollen in sport en spel zoals de beoefenaar (uitvoerder, aanvaller, verdediger...) als aan de ondersteunende rollen zoals helper, feedback-gever, activiteitenbegeleider.

4.2.2 Sociale competentie: positief zelfbeeld

LPD 22 De leerlingen formuleren vanuit een groeiperspectief eigen fysieke doelen vanuit de eigen beweegvoorkeuren en fysieke capaciteiten.

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

LPD 23 * De leerlingen gaan in op uitdagingen, leveren inspanningen en zetten zich in om hun grenzen te verleggen.

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 8 en 10.
- ✓ Je kan leerlingen motiveren om uitdagingen aan te gaan en grenzen te verleggen door naast in te zetten op fysieke veiligheid ook voldoende aandacht te besteden



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

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

LPD 24 * De leerlingen ervaren voldoening of beleven plezier in bewegen.

- ✓ Dit doel kan je o.a. in samenhang zien met LPD 8.
- ✓ Als leerlingen plezier beleven tijdens de lessen LO en begrijpen waarom bewegen voor hen persoonlijk zinvol is, is de kans groter dat ze beweging en sport integreren in hun vrije tijd. Je kan daartoe bijdragen door het introduceren van uitdagende en haalbare opdrachten. Uitdagende opdrachten kunnen spel- en aanverwante vormen zijn die aansluiten bij de belevingswereld van de jongeren. Zo kan je bepaalde bewegingsdomeinen toegankelijker maken wat kan leiden tot succeservaringen. Door voldoende te variëren binnen een bewegingsdomein of te kiezen voor minder vertrouwde bewegingsdomeinen (keuzedomeinen) kan je het plezier bij leerlingen verhogen.

5 Lexicon

Context

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

Fairplay

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

Ondersteunende rol

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

Pro-sociaal gedrag stellen

Elkaar helpen, delen, zorg dragen voor een medeleerling.

Rubrics

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

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

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

Teamspirit

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

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, tempoloop, bike & run, walofi, oriëntatielopen (zie ook keuzedomeinen), aflossingslopen, obstakellopen ...;
- loopspelen;
- verspringen;
- hoogspringen;
- bovenhandse worp met (tennis)bal/vortex/ ... uit stand/beweging;
- stoten met basketbal/medicinbal/kogel.

Circusvaardigheden en -spelen

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

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

Voorbeelden:

- Grond- of luchtacrobatie
 - balansen en piramides bouwen;
 - klimtouwen;
 - interactieve demonstraties, bewegingsexpressie, toonmomenten of kort bewegingstheater;
 - clusterend werken: taal en beweging (verhalend piramides bouwen); circus en gym.
- Evenwicht
 - balanceren op ton/bal, steltlopen, koorddans, rolla-bolla, éénwieler;
 - clusterend werken: bv. kunst op stelten, natuurwetenschappen in evenwicht, gymvormen op stelten ...



- Jongleren
 - jongleerprincipes en spelvormen met 1, 2 en 3 ballen alleen of in groep;
 - bordendraaien, diabolo, jongleren met ringen, kegels, flower- en devilstick, cigar boxes ...;
 - ritmische expressief jongleren met ballen: op muziek, percussie, verplaatsend, verhalend, presenterend, beeldend ...

Contact en verdediging

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

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

Veiligheidsafspraken en vertrouwen verdienen een bijzondere aandacht binnen deze periode.

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

Voorbeelden:

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

Doelspelen

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

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

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

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

Voorbeelden van transfereerbare principes en technieken:

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

Gymnastiek en aanverwante vormen

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

Voorbeelden:

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



- airtrack.

Klimmen

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

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

Voorbeelden:

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

Lichaamsbewustwording en relaxatievormen

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

Deze vormen kunnen focussen op ademhaling, kracht of lenigheid.

Voorbeelden:

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

Oriëntatiesporten

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

Voorbeelden:

Partneroefeningen en/of groepsopdrachten

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

Ritmische vorming en dans

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

Voorbeelden:

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

Rope skipping

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

Voorbeelden:

- Single rope:
 - basisvormen;
 - speedskipping;
 - combinaties:
 - voorwaarts, rugwaarts, gekruist draaien, met en zonder verplaatsing;
 - synchroon werken;
 - 2 springers in 1 touw;
 - traveller.
- Lange touwen:



- inkomen en uitgaan;
- 2 of meerdere springers.
- Double dutch
 - Basisvormen;
 - combinaties:
 - eenvoudige wissels;
 - inkomen en uitgaan;
 - 2 springers.
- Chinese wheel
- Spelvormen met springtouwen
 - estafettes, wedstrijdjes tussen 2 groepen, tikkertje;
 - trainingsvormen:
 - circuittraining;
 - groepsoefening op muziek;
 - single rope uithouding, speed, dubbels;
 - double dutch speedtraining.

Slag-, loop-, en tikspelen

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

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

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

Voorbeelden van transfereerbare principes en tactieken:

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

Terugslagspelen

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

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

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

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

Voorbeelden van transfereerbare principes en tactieken:

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



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

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

7.1 Infrastructuur

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

7.2 Materiaal beschikbaar in de infrastructuur

7.2.1 Materiaal beschikbaar in functie van bewegingsgebieden

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

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

ATLETIEK

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

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

- varia:
 - aflossingsstokken: 1 per 4 leerlingen;
 - meetlinten: 10m, 20m of 50m.

DOELSPLEN:

Afhankelijk van de gekozen doelspelen:

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

EHBO en reanimatie

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

- EHBO-koffer met voldoende oefenmateriaal;
- reanimatiepoppen.

GYMNASTIEK

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

RITMISCHE VORMING EN DANS

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

ROPE SKIPPING

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

SLAG-, LOOP- EN TIKSPELEN

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



TERUGSLAGSPELEN

Afhankelijk van de gekozen terugslagspelen:

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

ZWEMMEN

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

ANDER MATERIAAL

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

7.2.2 Materiaal beschikbaar in functie van EHBO

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

8 Concordantie

De concordantietabel geeft aan welke leerplandoelen eindtermen (ET) en cesuurdoelen (CD) realiseren.

[zie disclaimer]

Leerplandoel	Eindtermen en cesuurdoelen
1	ET 1.10
2	ET 1.10; CD 13.1.1
3	ET 1.11; CD 13.1.1
4	ET 1.10; CD 13.1.2
5	CD 13.1.2; CD 13.1.3
6	CD 13.1.4
7	CD 13.1.4
8	ET 1.10; CD 13.1.1

9	ET 1.10; CD 13.1.5
10	CD 13.1.5
11	ET 1.4
12	ET 1.4
13	ET 1.5
14	ET 1.10; ET 1.11
15	--
16	ET 1.10; ET 1.11; ET 1.12
17	ET 1.11; ET 1.12
18	ET 1.11; ET 1.12
19	ET 1.10; ET 1.11; ET 1.12
20	ET 1.10; ET 1.11; ET 1.12
21	ET 1.9; ET 1.11; ET 1.12
22	ET 1.10
23	ET 1.10
24	ET 1.10

8.1 Eindtermen

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

Met inbegrip van kennis

*Conceptuele kennis

- Recente wetenschappelijke inzichten inzake ergonomie

*Procedurele kennis

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

*Metacognitieve kennis

- Eigen lichaamshouding

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau analyseren



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

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

Met inbegrip van kennis

*Conceptuele kennis

- Symptomen gerelateerd aan ongevallen en noodsituaties

*Procedurele kennis

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

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

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

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

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

Met inbegrip van kennis

*Conceptuele kennis

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

*Procedurele kennis

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

*Metacognitieve kennis

- Eigen fysieke capaciteiten, mogelijke evoluties ervan en eigen beweegvoorkeuren

Met inbegrip van context

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

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

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

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

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

Met inbegrip van kennis

***Conceptuele kennis**

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

***Procedurele kennis**

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

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

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

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

Met inbegrip van kennis

***Conceptuele kennis**

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

***Procedurele kennis**

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

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen



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

8.2 Cesuurdoelen

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

Met inbegrip van kennis

*Feitenkennis

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

*Conceptuele kennis

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

*Procedurele kennis

- Toepassen van technieken van bewegingsleer zoals balanceren, wentelen, springen, rollen, klauteren, klimmen, ritmisch bewegen, lopen, vangen, werpen, terugslaan, vallen, mee- en tegengaan in beweging in complexe bewegingssituaties
- Toepassen van technieken van de drie bewegingsdomeinen in complexe bewegingssituaties
- Toepassen van tactieken van de drie bewegingsdomeinen in complexe bewegingssituaties
- Adequaat gebruiken van materiaal en uitrusting

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: Toepassen

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

13.1.2 De leerlingen analyseren een brede waaier van bewegingsactiviteiten, binnen elke groep van bewegingsdomeinen.

Met inbegrip van kennis

*Feitenkennis

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

*Conceptuele kennis

- Technieken van de drie bewegingsdomeinen in complexe bewegingssituaties
- Tactieken van de drie bewegingsdomeinen in complexe bewegingssituaties

- Basisprincipes van de bevordering van kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE) binnen de drie bewegingsdomeinen en binnen de eigen leeftijdsgroep
- Trainingsprincipes
- Motorisch leerproces
- Prestatiedoel en prestatienorm
- Het verschil tussen maturiteit en kalenderleeftijd

***Procedurele kennis**

- Vergelijken van technieken en tactieken van de drie bewegingsdomeinen in complexe bewegingssituaties
- Analyseren van en reflecteren op bewegingsactiviteiten
- Vergelijken van prestatiedoelen met prestatienormen
- Analyseren van tactieken binnen een brede waaier van bewegingsactiviteiten

***Metacognitieve kennis**

- Factoren die impact hebben op de eigen prestatie

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: Analyseren

13.1.3 De leerlingen sturen de eigen technische en tactische bewegingsspecifieke competenties bij in een brede waaier van bewegingsactiviteiten en binnen de drie bewegingsdomeinen.

Met inbegrip van kennis

***Feitenkennis**

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

***Conceptuele kennis**

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

***Procedurele kennis**

- Bijsturen en optimaliseren van technieken binnen de brede waaier van bewegingsactiviteiten
- Bijsturen en optimaliseren van tactieken binnen een brede waaier van bewegingsactiviteiten

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: Toepassen

13.1.4 De leerlingen beschrijven het anatomisch functioneren bij bewegingsactiviteiten.

Met inbegrip van kennis

***Feitenkennis**



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

**Conceptuele kennis*

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

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: Begrijpen

13.1.5 De leerlingen integreren principes van medisch verantwoord en veilig bewegen.

Met inbegrip van kennis

**Conceptuele kennis*

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

**Procedurele kennis*

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

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: Toepassen

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

Inhoud

1	Algemene inleiding	5
1.1	Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten	5
1.2	De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs	5
1.3	Ruimte voor leraren(teams) en scholen	6
1.4	Differentiatie	7
1.5	Opbouw van de leerplannen.....	8
1.6	Tot slot	8
2	Situering	9
2.1	Samenhang met de eerste graad	9
2.2	Samenhang in de tweede graad	9
2.2.1	Samenhang binnen de studierichting Sportwetenschappen.....	9
2.2.2	Samenhang met leerplan Lichamelijke opvoeding binnen de finaliteit.....	9
2.2.3	Samenhang over de finaliteiten heen	9
2.3	Plaats in de lessentabel.....	10
3	Pedagogisch-didactische duiding	10
3.1	Sport en het vormingsconcept.....	10
3.2	Krachtlijnen	11
3.3	Opbouw.....	11
3.4	Leerlijnen.....	11
3.5	Aandachtspunten	12
3.5.1	Vakgroepwerking	12
3.5.2	Evaluatie.....	12
3.5.3	Organisatie	13
4	Leerplandoelen	14
4.1	Bewegingsdoelen	14
4.1.1	Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen.....	14
4.1.2	Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen	16
4.2	Persoonsdoelen.....	19
4.2.1	Sociale competentie: samenwerken, communiceren en pro-sociaal gedrag.....	19
4.2.2	Sociale competentie: positief zelfbeeld	21
5	Lexicon	22
6	Bewegingsdomeinen	23



7	Basisuitrusting	29
7.1	Infrastructuur	30
7.2	Materiaal beschikbaar in de infrastructuur	30
7.2.1	Materiaal beschikbaar in functie van bewegingsgebieden.....	30
7.2.2	Materiaal beschikbaar in functie van EHBO.....	32
8	Concordantie	32
8.1	Eindtermen.....	33
8.2	Cesuurdoelen	36