## logo_base_kleur_groot



|  |  |
| --- | --- |
| **LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS** | |
| **Vak** | **AV Sport –  Topsport judo** *2012/675/3//D/* |
| **Studierichting** | **Topsport - sportinitiatie** |
| **Onderwijsvorm** | **Beroepssecundair onderwijs** |
| **Graad** | **Derde graad** |
| **Leerjaar** | **Eerste leerjaar Tweede leerjaar** |
| **Leerplannummer** | **O/2/2012/233***vanaf 1 september 2012* |

**Inhoudstafel**

[Woord vooraf 3](#_Toc315764098)

[1 Autonomie van de school 4](#_Toc315764099)

[2 Lessentabel 6](#_Toc315764100)

[3 Doelgroep 8](#_Toc315764101)

[3.1 Toelatingsvoorwaarden 8](#_Toc315764102)

[3.2 Beginsituatie van het vak 9](#_Toc315764103)

[3.3 Leerlingenprofiel 10](#_Toc315764104)

[3.4 Studiebegeleiding 11](#_Toc315764105)

[4 Opbouw van het leerplan 12](#_Toc315764106)

[4.1 Algemene visie op de topsportopleidingen 12](#_Toc315764107)

[5 Leerplandoelstellingen en leerinhouden 13](#_Toc315764108)

[5.1 Algemene doelstellingen 14](#_Toc315764109)

[5.2 Taalontwikkelend vakonderwijs voor de derde graad 16](#_Toc315764110)

[5.3 Motorische competentie: motoriek, fysiek en perceptie 19](#_Toc315764111)

[5.4 Motorische competentie: leren en sturen 21](#_Toc315764112)

[5.5 Stage 31](#_Toc315764116)

[6 De vakoverschrijdende eindtermen (VOET) 32](#_Toc315764117)

[7 De geïntegreerde proef (GIP) 33](#_Toc315764118)

[8 Algemene didactische wenken 34](#_Toc315764119)

[8.1 Organisatorische uitgangspunten 34](#_Toc315764120)

[8.2 Didactische principes met betrekking tot de organisatie 34](#_Toc315764121)

[8.3 Afspraken naar de leerlingen toe 34](#_Toc315764122)

[8.4 Veiligheid en gezondheid 35](#_Toc315764123)

[9 Integratie ICT 36](#_Toc315764124)

[10 Taalontwikkelend vakonderwijs 37](#_Toc315764125)

[11 Vakgroepwerking 38](#_Toc315764126)

[12 Evaluatie 39](#_Toc315764127)

[13 Minimale materiële vereisten 41](#_Toc315764128)

[14 Vakspecifieke informatie 43](#_Toc315764129)

[14.1 Bibliografie 43](#_Toc315764130)

[14.2 Bijkomende informatie 45](#_Toc315764131)

[15 Bijlagen 49](#_Toc315764132)

[15.1 Secundair onderwijs, derde graad: vakgebonden eindtermen lichamelijke opvoeding 49](#_Toc315764133)

[15.2 Programmatie judo + 14 jaar 51](#_Toc315764134)

[16 Colofon 53](#_Toc315764135)

Woord vooraf

Alle scholen zijn verplicht een goedgekeurd leerplan te gebruiken voor elk onderwezen vak van de basisvorming en het specifiek gedeelte. De inspectie van de Vlaamse gemeenschap beoordeelt het leerplan op basis van het ‘Besluit van de Vlaamse Regering in verband met leerplannen (10/11/2006)’ en op basis van omzendbrief SO 64. Zij adviseert vervolgens de minister van onderwijs over de goedkeuring. Na de goedkeuring verwerft een leerplan een officieel statuut. Men kan stellen dat een goedgekeurd leerplan een contract is tussen de inrichtende macht en/of de onderwijsorganisatie en de Vlaamse gemeenschap. De inspectie controleert in de school het gebruik ervan samen met de realisatie van de basisdoelstellingen.

Dit leerplan wordt ingevoerd bij de aanvang van het schooljaar 2012-2013. Het leerplan werd ontwikkeld door de leerplancommissie van het OVSG. Er wordt aangegeven welke ruimte gelaten wordt voor de inbreng van scholen, vakgroepen en leerkrachten.

Het leerplan houdt niet alleen voor de individuele leerkracht een verplichting tot realisatie in, maar is ook een ondersteunend instrument voor het pedagogisch beleid van de school dat zich maximaal richt op gelijke onderwijskansen. Het leerplan wordt gebruikt in de vakgroep, maar het besteedt ook aandacht aan de samenhang met de andere vakken van de studierichting.

Onderwijskwaliteit verhoogt door een schoolbeleid gericht op samenhang en op het uitwerken van een onderwijskundige visie in concrete leeractiviteiten. Daarom besteedt dit leerplan veel aandacht aan de integratie van ‘leren leren’, aan leerlingactieve didactische werkvormen, aan brede evaluatie, aan de integratie van ICT en aan het taalbeleid. Op deze manier biedt het leerplan de mogelijkheid het pedagogisch project te concretiseren.

**OVSG**

Onderwijssecretariaat van de

Steden en Gemeenten van de

Vlaamse Gemeenschap vzw

Ravensteingalerij 3 bus 7

1000 Brussel

tel.: 02 506 41 50

fax: 02 502 12 64

e-mail: [begeleiding.so@ovsg.be](mailto:begeleiding.so@ovsg.be)

website: [www.ovsg.be](http://www.ovsg.be)

# Autonomie van de school

Deze rubriek geeft aan welke ruimte dit leerplan laat voor de inbreng van de inrichtende macht, de school, de vakgroep/studierichtinggroep en de individuele leerkracht.

**Elke inrichtende macht** is bevoegd voor het uitschrijven van haar eigen pedagogisch project. Dit pedagogisch project is een document dat de algemene doelen opsomt die de inrichtende macht in haar onderwijs wenst te realiseren. Deze doelen hebben betrekking op opvoeding en onderwijs en op de mens en de maatschappij in het algemeen. Het pedagogisch project kan aldus worden gezien als een beginselverklaring van een inrichtende macht die de essentiële kenmerken van haar identiteit bevat. Het officieel gesubsidieerd onderwijs wordt bijgevolg gekenmerkt door een interne verscheidenheid. Er is echter ook een gemeenschappelijkheid terug te vinden.

Vanuit de eigenheid van het stedelijk en gemeentelijk onderwijs zijn in de lokaal tot stand gekomen pedagogische projecten een aantal gemeenschappelijke basisdoelen te herkennen die door alle besturen onderschreven werden (Raad van Bestuur van OVSG van 25 september 1996).

1. **Openheid** *De school staat ten dienste van de gemeenschap en staat open voor alle leerplichtige jongeren, ongeacht hun filosofische of ideologische overtuiging, sociale of etnische afkomst, sekse of nationaliteit.*
2. **Verscheidenheid** *De school vertrekt vanuit een positieve erkenning van de verscheidenheid en wil waarden en overtuigingen die in de gemeenschap leven, onbevooroordeeld met elkaar confronteren. Zij ziet dit als een verrijking voor de gehele schoolbevolking.*
3. **Democratisch** *De school is het product van de fundamenteel democratische overtuiging dat verschillende opvattingen over mens en maatschappij in de gemeenschap naast elkaar kunnen bestaan.*
4. **Socialisatie** *De school leert jongeren leven met anderen en voedt hen op met het doel hen als volwaardige leden te laten deel hebben aan een democratische en pluralistische samenleving.*
5. **Emancipatie** *De school kiest voor emancipatorisch onderwijs door alle leerlingen gelijke ontwikkelingskansen te bieden, overeenkomstig hun mogelijkheden. Zij wakkert zelfredzaamheid aan door leerlingen mondig en weerbaar te maken.*
6. **Totale persoon** *De school erkent het belang van onderwijs en opvoeding. Zij streeft een harmonische persoonlijkheidsvorming na en hecht evenveel waarde aan kennisverwerving als aan attitudevorming.*
7. **Gelijke kansen** *De school treedt compenserend op voor kansarme leerlingen door bewust te proberen de gevolgen van een ongelijke sociale positie om te buigen.*
8. **Medemens** *De school voedt op tot respect voor de eigenheid van elke mens. Zij stelt dat de eigen vrijheid niet kan leiden tot de aantasting van de vrijheid van de medemens. Zij stelt dat een gezonde leefomgeving het onvervreemdbaar goed is van elkeen.*
9. **Europees** *De school brengt de leerlingen de gedachte bij van het Europees burgerschap en vraagt aandacht voor het mondiale gebeuren en het multiculturele gemeenschapsleven.*
10. **Mensenrechten** *De school draagt de beginselen uit die vervat zijn in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens en van het Kind, neemt er de verdediging van op. Zij wijst vooroordelen, discriminatie en indoctrinatie van de hand.*

Verder bepaalt **de inrichtende macht en/of de school** het aantal ingerichte lesuren voor een vak, met dien verstande dat alle basisdoelstellingen van het leerplan gerealiseerd moeten kunnen worden met de leerlingen.

De lessenroosters behoeven geen goedkeuring van de overheid; de overheid beperkt zich tot het opleggen van een minimumrooster, gedefinieerd als (verplichte vakken van de) basisvorming. Afhankelijk van de gevolgde graad/onderwijsvorm dient elke leerling zonder uitzondering de verplichte basisvorming volledig te volgen. De inrichtende machten bepalen dus autonoom hoe de wekelijkse lessenroosters worden samengesteld. Dit kan zowel betekenen dat bepaalde vakken/uren gemeenschappelijk zijn voor leerlingen van verschillende structuuronderdelen als betekenen dat binnen eenzelfde structuuronderdeel vakken met een verschillend aantal uren worden ingericht in functie van het tempo van de leerplanrealisatie in hoofde van individuele leerlingen.

Vanuit de gemeenschappelijke basisdoelen, die o.m. gelijke onderwijskansen beogen voor elke leerling, worden eigen doelstellingen geformuleerd ter concretisering. Deze eigen doelstellingen hebben te maken met:

* de eigen visie op ‘leren’ : ‘leren’ wordt hier opgevat als een door de leerling zelf vorm te geven actief proces, waarbij de ‘geconstrueerde’ kennis pas geïntegreerd wordt na reflectie en sociale situering (samenwerkend leren), toetsing en rijping. Een leerproces bevat dus ook een sociale component;
* de eigen visie op gelijke kansen: integratie van doelstellingen in verband met (leer)attitudes, met ICT-vaardigheden, met taalontwikkeling;
* de visie (algemene doelstellingen) op de studierichting of het vak.

Ook de didactische aanpak (waaronder evaluatie) behoort tot de vrijheid van de inrichtende macht. Dit impliceert dat **de school, de vakgroep en haar leerkrachten** deze vrijheid zinvol invullen en er verantwoordelijkheid voor opnemen door te werken vanuit een **eigen schoolvisie**. Methodes en handboeken worden vrij gekozen met dien verstande dat de realisatie van het leerplan verplicht is en niet bv. de realisatie van een handboek. Aangezien het leerplan opgesteld is als graadleerplan, bepaalt de vakgroep welke doelstellingen in het eerste leerjaar en welke in het tweede leerjaar moeten worden bereikt (cesuur). Het leerplan suggereert vanuit het pedagogisch project leerlingactieve didactische werkvormen, verschillende evaluatievormen en mogelijkheden om te werken aan gelijke onderwijskansen, maar de school/leerkrachten maakt (maken) de uiteindelijke keuze.

Het leerplan zelf is **een minimumleerplan**, d.w.z. het volume aan leerinhouden is beperkt gehouden. **De leerkracht** moet niet onder tijdsdruk werken, maar heeft ruimte om te differentiëren, voor variatie in leerlingactiverende didactische werkvormen en voor vakoverschrijdend werken. Er is ruimte voor de eigen inbreng en creativiteit van de leerkracht en de school om o.a. thema’s en projecten te ontwikkelen.

Het leerplan is volgens een logische volgorde opgebouwd, maar het behoort aan de **vakgroep** om uit te maken welke doelstellingen tot de invulling van het eerste of het tweede leerjaar behoren en in welke volgorde ze voor welke leerlingen aangeboden worden.

De inspectie van de Vlaamse gemeenschap gaat na hoe de school met deze vrijheid omgaat.

# Lessentabel

De lessentabel is terug te vinden op de site van OVSG, [www.ovsg.be](http://www.ovsg.be/) onder Publicaties.

De lessentabel is indicatief. Zie ook hoofdstuk ‘Autonomie van de school’.

Wettelijke beperkingen:

* onder "voltijds secundair onderwijs" wordt het onderwijs verstaan dat aan regelmatige leerlingen wordt verstrekt op basis van de vastgelegde organisatie van het schooljaar (cfr.[omzendbrief SO 74](http://www.ond.vlaanderen.be/edulex/database/document/document.asp?docid=13093)) naar rata van ten minste 28 wekelijkse lesuren (36 wekelijkse lesuren voor de verpleegkunde) (een lesuur bedraagt 50 minuten) en rekening houdend met het maximum aantal wekelijkse lesuren;
* het maximum aantal wekelijkse lestijden, dat voor overheidsfinanciering of -subsidiëring in aanmerking komt, is vastgelegd in het [koninklijk besluit nr. 2 van 21 augustus 1978](http://www.ond.vlaanderen.be/edulex/database/document/document.asp?docid=12963). Dit maximum (waarin de eventuele lesuren inhaallessen niet zijn begrepen) bedraagt 32 u., met uitzondering van :
* het tweede leerjaar van de eerste graad met tenminste 4 wekelijkse lestijden praktische vakken, waarvoor dit maximum 34 bedraagt;
* het beroepsvoorbereidend leerjaar, waarvoor dit maximum eveneens 34 bedraagt;
* het technisch secundair onderwijs, het kunstsecundair onderwijs en het beroepssecundair onderwijs, waarvoor dit maximum 36 bedraagt;
* per school omvat de wekelijkse lessenrooster van een structuuronderdeel voor alle leerlingen hetzelfde totaal aantal uren.
* de vakken van de basisvorming zijn verplicht.
* Per school omvat de wekelijkse lessenrooster van een structuuronderdeel voor alle leerlingen hetzelfde totaal aantal uren. Op deze regel is slechts één uitzondering toegelaten : indien de cursus bedrijfsbeheer binnen het complementair gedeelte wordt ondergebracht, dan mag de school het volgen van deze cursus als facultatief beschouwen (dwz. als een supplement voor geïnteresseerde leerlingen bovenop het gewone lessenrooster)’.
* Vrijstellingen: het al dan niet vrijstellen van leerlingen voor bepaalde onderdelen van een opleiding is geregeld in artikel 14septies van het ‘BVR van 16/09/1997 betreffende controle op de inschrijving van leerlingen in het secundair onderwijs of in het stelsel van leren en werken’. Dit artikel wordt toegelicht in de omzendbrief ‘SO/2005/04 Afwezigheden en in- en uitschrijvingen in het voltijds gewoon secundair onderwijs en het deeltijds secundair onderwijs’.

# Doelgroep

Dit leerplan is bestemd voor de leerlingen van het eerste en tweede leerjaar van de derde graad BSO, in de studierichting Topsport – sportinitiatie voor het vak **AV Sport - Topsport voetbal** dat in de lessentabel deel uitmaakt van **het specifiek gedeelte.**

## Toelatingsvoorwaarden

Om toegelaten te worden tot de topsportschool moet de leerling aan de volgende criteria voldoen:

- volgens de geldende onderwijsreglementering toegelaten worden tot het beoogde leerjaar (omzendbrief [SO 64 van 25 juni 1999](http://www.ond.vlaanderen.be/edulex/database/document/document.asp?docid=9418#202064));

- voorgedragen worden door een club en met positief advies van de sportfederatie of, in bestaande gevallen, al in het bezit zijn van een ‘topsportstatuut’.

Voorwaarden op het vlak van judo

**VOORWAARDEN OP STUDIEVLAK**

Om op de topsportschool in te stappen dient de leerling te voldoen aan de voorwaarden om de lessen vanaf de 1e graad middelbaar te volgen. Om op de topsportschool te kunnen blijven moet de leerling topsporter de nodige resultaten behalen om over te kunnen stappen naar het volgend jaar.

**VOORWAARDEN OP SPORTIEF VLAK (SELECTIE EN HERSELECTIECRITERIA)**

**Vaardigheidsgebonden voorwaarden**

De leerling topsporter dienen bij inschrijving in de 1ste graad topsportschool de oranje gordel (2de kyu) te bezitten en over de nodige sporttechnische kennis en vaardigheden te beschikken als aanvangsniveau om probleemloos in te pikken op het judospecifiek lessenpakket. Dit laatste geldt als voorwaarde bij elke overstap naar de volgende graad. Het aanvangsniveau zal voor elke graad verder beschreven worden in de ontwikkelingslijnen van de Vlaamse Judofederatie vzw.

**Resultaatsgebonden voorwaarden:**

Enkel judoka’s die in het bezit zijn van een topsportstatuut komen in aanmerking voor de topsportschool judo. Een topsportstatuut wordt voor één jaar uitgereikt door de bevoegde selectiecommissie, die zich beroept op onderstaande voorwaarden om een statuut toe te kennen:

Topsportschool selectiecriteria: tijdens afgelopen seizoen (periode 1 sep – 31 mei):

* een finaleplaats behalen op het Vlaams en het Belgisch Kampioenschap **of** een podiumplaats op het Vlaams Kampioenschap en op één selectietornooi(\*):
  + vanaf belofte: minimum 3 podiumplaatsen op selectietornooien (\*);
  + vanaf junior: deel uit te maken van de nationale selectie.
* minimum 75% van de regionale jeugdtrainingen deelnemen.
* gunstig advies krijgen van de regionale jeugdtrainers en de stuurgroep van de topsportschool.

Om een volgende schooljaar in de topsportschool in te schrijven (herselectie) dienen de leerlingen:

* bij de eindevaluatie te slagen in het onderdeel Topsport-judo;
* gunstig advies te krijgen van de Vlaamse Judofederatie voor nakend schooljaar.

Naast de tornooien die gelden als selectietornooi voor de EYOF (European Youth Olympic Festival) en het EK –17 jarigen of deze voor het EK en WK -20 worden jaarlijks bijkomende selectietornooien vastgelegd: Belgisch kampioenschap, Trofee van Vlaanderen, Open Wilrijk en Agglorex Trofee (Lommel).

**VOORWAARDEN OP SPORTMEDISCH VLAK**

Conform het decreet op de medisch verantwoorde sportbeoefening dienen leerlingen die instappen op de topsportschool een medisch getuigschrift te behalen in een erkend keuringscentrum en leerlingen die een volgend jaar binnen de topsportschool aanvangen, dienen een medisch getuigschrift te behalen op een door de VJF georganiseerd sportonderzoek.

**VOORWAARDEN OP TRAININGSMETHODISCH VLAK**

De leerling topsportjudo dient:

de nodige motivatie en ingesteldheid van een topsporter in wording uit te stralen;

- op karakterieel gebied over de nodige discipline te beschikken;

- op de nodige steun te kunnen rekenen vanuit het thuisfront om het te maken als topsporter.

## Beginsituatie van het vak

Een topsportschool is de ideale setting voor de talentvolle BSO-leerling om topsport en een beroepsopleiding te combineren en wel degelijk mogelijk te maken.

### Op het vlak van latere tewerkstelling

Aangezien we ervan overtuigd zijn dat ons einddoel niet door iedereen kan bereikt worden, hechten we zeer veel belang aan de latere beroepskansen die de topsportschool biedt aan de leerling uit het BSO.

*Studiebegeleiding*:

Naast de normale lesuren zijn er volgende vormen van studiebegeleiding:

* de leerkrachten van de school organiseren op de vrije momenten en in samenspraak met de trainers inhaallessen wanneer ze oordelen dat de leerling een studieachterstand heeft voor één of meerdere vakken;
* de trainers overleggen met de coördinator en de leerkrachten of een training moet en kan vervangen door een inhaalles.

### Op het sportief vlak

Het netwerk van beroepkrachten is voldoende en te vertrouwen om sporters te rekruteren en dit lang vóór de officiële selectiedag.

Het detecteren van kandidaten berust op volgende criteria:

* uitstekende sporters die vroegrijp zijn;
* zij die ten minste over twee kenmerken van het topniveau beschikken, worden beschouwd als ‘talentvolle sporter’ (lichaamsbouw in functie van de gewichtsklasse, bewegingssnelheid, trapsnelheid, specifieke motoriek, lateralisatie, mentale stabiliteit, technische bagage, tactische kennis, …).

Het selecteren van de kandidaten gebeurt op basis van selectiecriteria en herselectiecriteria:

hier gelden de criteria zoals ze goedgekeurd werden door de selectiecommissie. Deze commissie is samengesteld uit de Vlaamse topsportmanager, de vertegenwoordigers van BLOSO en het BOIC.

### Op het vlak van judo

Judo is gesteund op de principes van voorspoed en algemeen welzijn en een doelmatig gebruik van energie, zowel geestelijk als lichamelijk. De stichter, Jigoro Kano was in de eerste plaats een pedagoog. Uit de gevechtskunst Jujutsu, waar het resultaat primeert, ontwikkelde hij een manier van leven om via zijn judo het algemeen welzijn van de beoefenaars na te streven. De filosofie van respect voor de anderen, vriendschap, samenwerking, bescheidenheid, orde en discipline staan nog steeds hoog aangeschreven in judoclubs. Het gebruik van het groeten is hiervan nog getuige.

Vanuit dit perspectief voorziet de Vlaamse Judofederatie een oefenprogramma, dat gesteund is op jarenlange ervaring. Dit programma is binnen de clubs van de Vlaamse Judofederatie goed ingeburgerd. De technische kennis en kunde van een judoka worden zichtbaar door de kleur van de gordel, die overeenstemt met een bepaalde graad. Echter is de graad geen garantie voor de competitieve vaardigheden op de wedstrijdmat. De leeftijdscategorieën binnen de Koninklijke Belgische Judobond verlopen per twee jaar vanaf pupil (9-10j), miniem (11-12j), cadet (13-14j) belofte (15-16j), junior (17-19j tot senior (+20j).

In deze fase van het concipiëren van dit leerplan zijn de ontwikkelingslijnen uitgeschreven op basis van empirische waarnemingen, gesteund op de jarenlange succesvolle ervaring met topsport binnen de Vlaamse Judofederatie. Momenteel zijn een aantal studieprojecten opgezet om deze ontwikkelingslijnen wetenschappelijk te toetsen en indien nodig bij te sturen. Dit leerplan zal in die zin ook de nodige wijzigingen dienen te ondergaan de komende jaren.

We beschouwen pupillen, die de 4de kyu (oranje gordel) behaalden als basiscriteria voor het doorgedreven automatiseren van judovaardigheden. Bij jongere judoka’s wordt de nadruk gelegd op het aanleren van de basistechnieken. Vanaf miniem (11-12 jaar) voorziet de Vlaamse Judofederatie reeds trainingen op Vlaams niveau. We gaan ervan uit dat het ontwikkelen van de nodige judotechnische vaardigheden op deze leeftijd essentieel is als basis voor de ontwikkeling van een topatleet. Het resultaat is in deze fase volledig ondergeschikt. Ook op de leeftijd van cadet zien wij de noodzaak om niet alleen op basis van resultaten te werken. Pas vanaf belofte en zeker vanaf junior dienen resultaten op internationaal niveau te worden behaald conform de huidige ontwikkelingslijn.

Om te kunnen instappen in de topsportschool wordt in de eerste graad volledig de nadruk gelegd op de vaardigheden waarover de kandidaat topsporter beschikt. Vanaf de 2de graad wordt er ook rekening gehouden met resultaten. Praktisch wordt het leerplan opgevat per graad waarbij het eerste jaar voornamelijk toegespitst wordt op het ontwikkelen van vaardigheden en het tweede jaar op het behalen van prestaties. Deze gelden als voorwaarde voor een verlenging van het topsportstatuut en de overstap naar de volgende graad. Gezien de leeftijdscategorieën over twee jaar verlopen, wordt er binnen het concept van de topsportschool gestreefd naar het afwerken van een volledige graad. Binnen de leeftijdsreeks belofte vormt het behalen van een internationale medaille en prestaties op het EK en EYOF een doel. Voor junioren geldt een internationale medaille en deelname aan EK en WK.

De Vlaamse Judofederatie staat garant voor kwaliteitsvolle en gediplomeerde toptrainers, die de trainingen binnen het curriculum verzorgen met uitgebreide aandacht voor sporttechnische en conditionele aspecten. Een flexibel schoolprogramma zorgt voor optimale aansluiting op de specifieke noden van de leerling topsporter inzake buitenlandse verplaatsingen in het kader van stages en selectietornooien. De Leerlingen nemen vanuit de topsportschool ook deel aan nationale en internationale stages en/of wedstrijden. Deze stages en wedstrijden kunnen zowel tijdens de schoolperiodes als tijdens de vakanties plaatsvinden. Aanvullend op het schools curriculum wordt een trainingsprogramma voorzien op maat van de leerling topjudoka’s, bestaande uit naschoolse judotraining en extra krachttrainingen op woensdagnamiddag.

Binnen het leerplan wordt ook aandacht besteed aan algemeen sporttechnische vorming en diploma’s. Zo zal de leerling topsporter ook het behalen van de zwarte gordel en het initiatordiploma (VTS) nastreven bij het afronden van zijn studies.

De topsportschool moet de standaard vertegenwoordigen voor de ontwikkeling van Vlaamse topjudoka’s binnen het topsportbeleid van de Vlaamse Judofederatie. Binnen dit kader dienen de leerlingen van de topsportschool zich bewust te zijn van hun voorbeeldfunctie.

Met de topsportschool judo wil de Vlaamse Judofederatie in samenwerking met haar verschillende partners (stadsbestuur, school, internaat en club) voor talentvolle judoka’s de meest gunstige omstandigheden creëren om talent optimaal te laten ontplooien in een schoolse omgeving. De basis van dit ambitieuze project bestaat erin talentvolle judoka’s te omkaderen met gedreven, gespecialiseerde trainers en leerkrachten, geflankeerd door een staf medische begeleiders. Wij zijn er van overtuigd dat deze samenwerking onze jongeren alle kansen biedt om naast het behalen van een diploma secundair onderwijs, ook hun talenten als judoka ten volle te ontplooien.

## Leerlingenprofiel

De sociale achtergrond van de leerlingen is zeer uiteenlopend. Tussen de cultuur van hun leefmilieu en het cultuurmodel dat op school wordt gehanteerd, is er meestal een groot verschil.

De aanwezigheid van allochtone kinderen, waarvan velen nog steeds in het beroeps-secundair onderwijs terecht komen omwille van hun socioculturele achtergrond, verscherpt in een aantal gevallen die problematiek. Deze mogelijke kloof beïnvloedt de schoolloopbaan van de leerlingen in meer of mindere mate en schept soms problemen.

De groepen zijn zeer heterogeen samengesteld zowel wat het studiepeil (vooropleiding, specialisaties), de motivatie als wat de leeftijd betreft. De leerlingen zijn meerderjarig.

*3.3.1 Fysieke en psychomotorische kenmerken*

Bij de meeste leerlingen zijn de groei- en seksuele rijpingsprocessen grotendeels voltrokken. Op een enkeling na kunnen we de leerlingen van de derde graad op biologisch vlak als volwassen beschouwen. De kandidaat leerling/topsporter dient tijdens het leveren van een wedstrijdpresentatie te beschikken over een winnaarsmentaliteit, hij/zij moet emotioneel stabiel zijn en bovendien ook blijk geven van zelfvertrouwen en uitstraling.

*3.3.2 Cognitieve kenmerken*

Ook de cognitieve ontwikkeling bereikt een volwassen niveau. Niet alle leerlingen uit het beroepssecundair onderwijs bereiken echter de volwassen vorm van abstract denken die nodig is om in gedachten op allerlei gebied te kunnen experimenteren met wat mogelijk en voorspelbaar is.

Ideologische opvattingen, beroepskeuze, relatiepatronen en leefstijlen blijven bij een aantal van deze leerling een gevolg van hier-en-nu-ervaringen, waarbij weinig rekening wordt gehouden met de toekomst op langere termijn.

Voor het begrijpen blijven ze sterk aan het concrete, de eigen ervaring, en het eigen handelen gebonden. Ze hebben moeite om wat ze geleerd hebben over te dragen op andere situaties.

## 3.4 Studiebegeleiding

Naast de normale lesuren zijn er volgende vormen van studiebegeleiding:

* de leerkrachten van de school organiseren op de vrije momenten en in samenspraak met de trainers inhaallessen wanneer ze oordelen dat de leerling een studieachterstand heeft voor één of meerdere vakken;
* de trainers overleggen met de coördinator en de leerkrachten of een training moet en kan vervangen worden door een inhaalles.

# Opbouw van het leerplan

Het leerplan is voor de graad uitgeschreven. Voor de concrete invulling van het eerste en het tweede leerjaar van de graad ligt de bevoegdheid bij de school. De vakgroepen moeten overleggen en bepalen wat tot de invulling van het eerste of het tweede leerjaar behoort.

Het leerplan bevat de doelen, de verplichte leerinhouden en de didactische wenken.

De doelstellingen dragen bij tot de realisatie van de algemene doelstellingen en vormen een coherent geheel bestaande uit:

* de eigen doelstellingen (zie 1 Autonomie van de school);
* de eindtermen/ontwikkelingsdoelen/specifieke eindtermen/beroepsprofiel

Ze worden geformuleerd als kennis, vaardigheden en attitudes. Ze zijn consecutief, thematisch of volgens vaardigheden opgebouwd. Deze volgorde in de opbouw is niet bindend voor de leerkracht of de school. Het leerplan geeft de leerstof aan die bedoeld is om de bijbehorende leerplandoelstellingen te realiseren.

De didactische wenken kunnen een leerplandoelstelling of leerinhoud verduidelijken, ze reiken suggesties aan om de doelstellingen te concretiseren volgens de eigen visie op leren. Zij kunnen didactische werkvormen of hulpmiddelen aangeven die leerplandoelstellingen helpen realiseren, suggesties geven voor evaluatie, verbanden leggen met andere vakken, met vakoverschrijdende eindtermen, met informatie- en communicatietechnologie, met intercultureel onderwijs, met taalbeleid.

## Algemene visie op de topsportopleidingen

**Sport heeft in onze samenleving een vaste stek gevonden.**

Topsport vervult een belangrijke maatschappelijke functie in ons dagelijks leven. Haar betekenis laat zich schetsen vanuit drie dimensies:

* de individuele ontplooiing van diegenen die meer dan gemiddeld sportief begaafd zijn;
* de sociaal-culturele dimensie: topsport zorgt niet alleen voor topamusement. Topsport levert ook een bijzonder sterke bijdrage aan de passieve recreatie en de sociale cohesie en integratie in onze samenleving;
* de economische betekenis van topsport voor de samenleving, die zowel in financiële zin als op het gebied van de werkgelegenheid is gegroeid, mede dankzij de sterk toegenomen publieke belangstelling.

De kwaliteit van de sportprestaties is de laatste jaren sterk toegenomen. Dit is zeker het gevolg van het verhogen van zowel de kwantiteit als van de kwaliteit van de training. De moderne sporters trainen niet alleen veel meer, ze trainen ook veel intensiever, ze trainen veel rationeler!

Met het aanbieden van topsport willen we talentrijke sportieve jongeren de mogelijkheid bieden om een kwaliteitsvolle fysieke opleiding in relatie tot een gereglementeerde studieloopbaan te volgen met maximale kansen tot slagen.

Vele Vlaamse sportfederaties sloten al een topsportconvenant af met een Vlaamse topsportschool voor de eerste, tweede en de derde graad. Recent werd een laatste lacune weggewerkt en kan een topsportopleiding nu ook worden gecombineerd met een beroepsopleiding zodat alle jongeren met een topsportstatuut nu dezelfde kansen krijgen in de tweede en derde graad.

Met het aanbieden van topsport willen we talentrijke sportieve jongeren de mogelijkheid bieden om een kwaliteitsvolle fysieke opleiding in relatie tot een gereglementeerde studieloopbaan te volgen met maximale kansen tot slagen.

Aan de vakken van de basisvorming wordt niet geraakt, de toekomst van deze leerlingen mag niet gehypothekeerd worden. Indien ze uiteindelijk niet voor een topsportcarrière in aanmerking komen omdat zij de vooropgestelde sportieve einddoelen niet behaalden, willen wij hen een diploma met

toekomstmogelijkheden garanderen.

Sinds 2009 kan een topsportopleiding ook worden gecombineerd met een beroepsopleiding zodat alle jongeren met een topsportstatuut nu dezelfde kansen krijgen

Getalenteerde jongeren de kans bieden sport en studie te combineren en op beide vlakken zo hoog mogelijk scoren is de uitdaging van iedere topsportstudent in iedere topsportschool.

# Leerplandoelstellingen en leerinhouden

**Leeswijzer**

***Voor de doelstellingen over het ‘Taalontwikkelend vakonderwijs’ wordt het leerplan schematisch voorgesteld in 6 kolommen. Deze zijn van links naar rechts te lezen.***

**Kolom 1:** Numerieke volgorde (Nr.)

De doelstellingen zijn numeriek geordend van begin tot einde leerplan. Deze nummering heeft geen implicaties voor de chronologie in de realisatie van de doelstellingen. Er wordt geen volgorde vooropgesteld, het betreft een graadleerplan waarbij de vakgroep dient uit te maken welke doelstellingen tot de invulling van het eerste of het tweede leerjaar behoren.

**Kolom 2:** Leerplandoelstellingen en leerinhouden

*Leerplandoelstellingen (in vetgedrukte kader)*

Deze geven de eigen doelstellingen weer voor het vak. Een leerplandoelstelling kan ook een vakoverschrijdende eindterm zijn of inhouden.

*Leerinhouden (in wit vak)*

Dit is leerstof die bedoeld is om de bijhorende leerplandoelstellingen te realiseren.

**Kolom 3:** Code

Codering van de leerplandoelstellingen:

|  |  |
| --- | --- |
| EDV | Eigen doelstelling voor het vak |
| LER | ‘Leren leren’ met decretaal nummer |
| STM | Stam VOET met decretaal nummer |

**Kolom 4:** Basis of uitbreiding (B/U)

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen basis- en uitbreidingsdoelstellingen.

Basisdoelstellingen (B) vormen de criteria voor het slagen, moeten door nagenoeg alle leerlingen bereikt worden.

Uitbreidingsdoelstellingen (U) zijn bedoeld voor uitbreiding en differentiatie. Het realiseren ervan is afhankelijk van de beschikbare tijd en van de mogelijkheden binnen de leerlingengroep, ze kunnen niet verplicht worden voor alle leerlingen.

#### Kolom 5: Didactische wenken en hulpmiddelen

Didactische wenken zijn bedoeld als ondersteuning van de leerkracht, de vakgroep en het schoolteam.

Zij kunnen:

- een leerplandoelstelling of leerinhoud verduidelijken;

- didactische werkvormen of hulpmiddelen aangeven die leerplandoelstellingen helpen realiseren;

- het verband aangeven met een context van vakoverschrijdende eindtermen/ontwikkelingsdoelen;

- richtlijnen geven voor evaluatie;

- verwijzen naar bibliografie, nuttige adressen;

- verbanden leggen met andere vakken, met informatie- en communicatietechnologie, met intercultureel onderwijs, met taalbeleid.

**Kolom 6:** Link

Deze kolom is bedoeld om het schoolteam te ondersteunen. De in kolom 5 omschreven verwijzingen worden hier gecodeerd weergegeven en vestigen de aandacht van de lezer op mogelijke vakoverstijgende afspraken.

Voorbeelden van codering

|  |  |
| --- | --- |
| AAR | Aardrijkskunde |
| ENG | Engels |
| … |  |
| TA.BE | Taalbeleid |
| ICO | Intercultureel onderwijs |
| STG | Stage |
| P | Project |

***Voor de specifieke vakdoelstellingen worden in het leerplan eerst de doelstellingen geformuleerd met een verwijzing naar de eindtermen voor het vak LO van de basisvorming. Daarna volgt een oplijsting van de vakspecifieke leerinhouden voor het vak Topsport Judo.***

## Algemene doelstellingen

**1. Motorische competentie: motoriek, fysiek, perceptie**

* Het uitvoeren van de motorische basisbewegingen met gebruik van de juiste techniek en tactisch inzicht.
* Bewegingen en acties met inzicht en vaardigheid kunnen uitvoeren, zowel individueel als in groep.
* Het inzetten van motorische vaardigheden en fysieke bekwaamheden om te komen tot sportefficiënte bewegingsuitvoeringen.
* Het taakgericht werken en het belang ervan ervaren voor een esthetisch-expressieve en/of sportefficiënte beweging in verschillende omstandigheden.
* Bij bewegingsuitvoeringen aandacht hebben voor de samenhang van kwalitatieve aspecten.

**2. Motorische competentie: leren en sturen**

* De bewegingsuitvoering kunnen bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en bij anderen.
* Toelichting kunnen geven m.b.t. trainingsdoelen.
* Zelfstandig kunnen oefenen en reflecteren en het kunnen vervullen van verschillende rollen in bewegingssituaties zoals bv. uitvoerder, helper, scheidsrechter.
* Zich kunnen uitdrukken en communiceren via bewegingen en houdingen en zo een persoonlijke bewegingsstijl leren opbouwen

**3. Gezondheid en veiligheid**

* Inzicht hebben op de invloed van bewegen op de fysieke, mentale en sociale gezondheid en dit kunnen vergelijken met andere factoren die de gezondheid beïnvloeden.
* Het ontwikkelen van een optimale fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid.
* Het kennen en toepassen van de belangrijke principes van fitheid, veiligheid, blessurepreventie, voeding en lichaamsverzorging bij de eigen sportbeoefening.
* De principes van medisch verantwoord sporten kunnen toepassen.
* Het correct kunnen interpreteren van meetresultaten.
* Het evenwicht tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid nastreven.

**4. Zelfconcept en sociaal functioneren**

* Het ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij topsportbeoefening, sportbeleving en sportief presteren.
* Mentale vaardigheden en mentale routines kunnen gebruiken om progressies te maken in het omgaan met spanning, stress, het behouden van controle … met het oog op een esthetisch-expressieve en/of sportefficiënte beweging.
* Samenwerking en teamvorming realiseren.
* Het tonen van sociaal aanvaardbaar gedrag op vlak van fair play, loyauteit, regelgeving, hiërarchie en bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens.
* Het ervaren dat topsportbeoefening bijdraagt tot sociale interacties.

**5. Samenleving**

* Zich kunnen informeren over organisaties en netwerken, die het topsportlandschap sturen.
* Op een positieve wijze kunnen omgaan met externe actoren, zoals media en supporters, scheidsrechters … .
* Zich kunnen informeren over verdere studiemogelijkheden … .
* Zich kunnen informeren over arbeidswetgeving en verzekeringsproblematiek, eigen aan de topsport.

Kunnen ervaren, via eigen sportbeoefening en sportbeleving, dat topsport verweven is met en effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.

**6. Doelstellingen van de topsportopleidingen judo**

Algemeen wordt over de tweede en derde graad heen gestreefd naar één scoretechniek per leerjaar binnen de verschillende judotechnische luiken (rechtstaand werk, aanval en verdediging op grond naar klemmen en naar verwurgingen).

De derde graad wordt hoofdzakelijk toegespitst op de judotechnische bagage van de individuele judoka. Het doel is om de scoretechnieken te perfectioneren en verder uit te diepen met meerdere combinaties, tactische voorbereiding en algemene verrijking. Het doel is resultaatgericht te werken naar competities. Het tactische aspect van de sport komt meer op de voorgrond.

Binnen het leerplan is het moeilijk om de leerinhouden algemeen te specifiëren met bepaalde judotechnieken. De competitief technische bagage van scoretechnieken is eigen aan elke judoka en is afhankelijk van zijn morfologie binnen zijn gewichtscategorie. Zo stellen we via wetenschappelijk onderzoek met de nodige voorzichtigheid verschillen vast in de gemiddelde toegepaste judotechnieken in competitie tussen de verschillende gewichtscategorieën, dit voornamelijk tussen de extremen (licht en zwaar). De uitbreiding van extra judotechnische vaardigheden is beperkt tot enkele complexe efficiënte competitietechnieken, waarvoor een minimum aan lichaamsperceptie vereist is. Vanaf de 3de graad zal de judobagage van de judoka vooral uitgediept worden met resultaatgericht judo, waarbij het tactisch aspect een grote rol gaat spelen.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
| Taalontwikkelend vakonderwijs voor de derde graad | | | |  | |
|  | **De nieuwe vakbegrippen kunnen gebruiken, mondeling en/of schriftelijk kunnen omschrijven.** | **EDV STM 1 LER 4** | **B** |  |  |
|  |  | | | Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden omschrijven, mondeling of schriftelijk (bv. verschillende soorten materialen, technieken…).  Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Laat leerlingen vakbegrippen aan elkaar laten uitleggen. Indien schriftelijk: gebruik leren maken van een schrijfkader. Bij een hoofdstuk een lijst met nieuwe vakbegrippen meegeven. |  |
|  | **Bij begrijpend lezen van vakgerichte teksten gebruik kunnen maken van de titels, tussenkopjes, indeling in paragrafen, afbeeldingen, lay-out.** | **EDV LER 4** | **B** |  |  |
|  |  | | | Maak gebruik van handleidingen, vaktijdschriften… |  |
|  | **Vakgerichte teksten begrijpend kunnen lezen en er gericht informatie kunnen uithalen.** | **EDV LER 3 LER 4** | **B** |  |  |
|  | O.a.: - cursus - opgaven - artikels - handleidingen - instructies | | | In het vak Nederlands leren de leerlingen de tekstsoort en het tekstdoel herkennen, hun leesstrategie hieraan aanpassen. Belangrijk is dat hier dezelfde aanpak voor lezen gebruikt wordt. Opgepast! Luidop lezen is geen indicatie voor tekstbegrip. Laat de leerlingen in stilte lezen met een opdracht (vraagjes, taak). Zie ‘stappenplan lezen’. Er i s ook mogelijkheid om leerlingen te laten werken met opleidingsgericht teksten in het Engels en/of het Frans. Werk hiervoor eventueel samen met de leerkracht Engels en/of Frans. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
|  | **Vakgerichte tekstjes kunnen schrijven.** | **EDV LER 4 LER 5** | **B** |  |  |
|  | Vakgerichte tekstjes: - verwerken van gegevens of leerstof - gegeven informatie onder begeleiding samenvatten - antwoorden op toetsvragen - onderschriften bij afbeeldingen - een aangereikt schema aanvullen - informatie samenvatten | | | Leer aandacht besteden aan spelling en zinsbouw (eventueel aan de hand van instructiekaartjes en schrijfkaders). Maak samen met de andere leerkrachten afspraken over de evaluatie. |  |
|  | **Een schriftelijke en/of mondelinge opdracht bij een luister- of waarnemingsoefening kunnen vervullen.** | **EDV LER 4** | **B** |  |  |
|  | Luister- of waarnemingsoefening waarbij leerlingen gegeven informatie samenvatten. | | | Gebruik het stappenplan ‘luisteren’ dat de leerlingen kennen van het vak Nederlands.  Vakgebonden beeldmateriaal…  Peerevaluatie: leerlingen observeren medeleerlingen en geven mondeling of schriftelijk feedback aan elkaar. |  |
|  | **Logische verbanden van het vak kunnen herkennen en verwoorden, mondeling en/of schriftelijk.** | **EDV LER 4** | **B** |  |  |
|  |  | | | Ga na welke logische verbanden er het meest voorkomen in dit vak.  Voor andere logische verbanden kan ook gebruikt gemaakt worden van de voorbeeldenlijst en de schrijfkaders uit de bundel ‘Taalbeleid’. Leerlingen hebben veel moeite met de woordenschat die deze logische verbanden aangeeft. Geef hen hulp om dit te begrijpen. Zie ook bundel ‘taalbeleid’ (‘soorten vragen’ en ‘schrijfkaders’). |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
|  | **Op een sociaalvaardige manier kunnen deelnemen aan een onderwijsleergesprek of een groepsgesprek.** | **EDV STM 1** | **B** |  |  |
|  |  | | | Geef zoveel mogelijk leerlingen het woord. Laat leerlingen niet naast elkaar spreken maar actief naar elkaar luisteren. Dit kan door de leerling eerst te laten herhalen wat de vorige leerling zegde en dan pas het eigen standpunt te laten weergeven. |  |
|  | **De communicatie kunnen aanpassen aan diverse doelgroepen.** | **EDV STM 1 STM 5** | **B** |  |  |
|  | Aangepaste communicatie: - klanten - leveranciers - werkgever - collega’s | | | Samenwerking met AV Nederlands aangewezen. Via rollenspel kunnen in nagebootste reële situaties deze communicatieve vaardigheden aangeleerd en ingeoefend worden.  Communicatie vormt een belangrijk onderdeel in de beoordeling van de stage. Tijdens de stageperiode(s) komt de leerling in contact met reële werkomstandigheden. Hier worden eigen, specifieke omgangsvormen gehanteerd. Op dat moment kan hij de verworven vaardigheden in praktijk brengen. |  |

| **ET LO** | **De leerlingen - topsporters** |
| --- | --- |
| Motorische competentie: motoriek, fysiek en perceptie | |
| 11 21\* 22\* | 9. ontwikkelen:   * conditionele ( lopen, springen, werpen, hangen, steunen, klimmen, zwaaien, draaien…); * perceptuele, mentale (zowel in een winnende als in verliezende situatie taakgericht werken om de kamp winnend af te sluiten); * judotechnische ( rechtstaand werk, het vastnemen van de partner, verdedigingssituaties, controletechnieken, houdgrepen, verwurgingen, klemmen…); * tactische vaardigheden ( weten voordeel te halen uit hun houding op de mat;   om tot een bewegingsuitvoering en bewegingsontwikkeling te komen. |
| 12 | 10.   * kunnen de partner correct werpen met verschillende worpen tot op de rug. * kunnen meer complexe, doch efficiënte competitietechnieken, al dan niet in combinaties (vb: ura-nage, sumi-gaeshi,obi-tori-gaeshi, maki kom) vormen. * kunnen een partner/tegenstander efficiënt vasthouden met verschillende controletechnieken en eventuele schakels. * kunnen een partner/tegenstander efficiënt in een verwurging controleren. * kunnen een partner/tegenstander efficiënt in een armklem kunnen controleren. * kunnen zich in verschillende werpsituaties in de lucht oriënteren tijdens het ondergaan van een worp en gepast reageren om de tegenscore te beperken. |
| 9  10  13  20 | 11.   * kunnen motorische vaardigheden en fysieke bekwaamheden op het gepaste moment inzetten om te komen tot judo-efficiënte bewegingsuitvoeringen of voor het bereiken van een judowedstrijd op hoog niveau. * kunnen de eerder geleerde vaardigheden van zwemmen en atletiek toepassen in de balsporten en het judo. * kunnen hun motorische eigenschappen op een inzichtelijke wijze gebruiken tijdens het zwemmen, de atletiek, het stretchen, het voetbal en de korfbal. * passen eenvoudige aanvallende en verdedigende strategieën toe tijdens een zelfgekozen balsport. |
|  | 12. tonen inzicht in bewegingen en acties door:   * het in acht kunnen nemen van geldende regels, wedstrijdvormen, vooropgestelde normen, het wedstrijdreglement toe te passen; * gebruik te kunnen maken van procedures en strategieën bij het nemen van beslissingen in verband met ploegopstelling of spelsysteem; * het kunnen inzetten van gepaste technische en tactische vaardigheden in complexe judotraining en wedstrijdsituaties; * een correcte en aangepaste interpretatie van trainingsprincipes voor fysieke bekwaamheden en hun toepassing in het judo. |
|  | 13. werken taakgericht (met potentiële scoretechnieken door toepassing in wedstrijdsituaties) en ervaren het belang ervan voor esthetisch -expressieve en/of sportefficiënte beweging in verschillende omstandigheden. |
| 19 | 14. hebben bij bewegingsuitvoeringen, aandacht voor de samenhang en kwalitatieve aspecten zoals ruimtegebruik, timing, houding, vormspanning, ritmisch verloop en bewegingsimpulsen:   * correcte houding (recht of gebogen) toepassen in functie van de situatie; * zich correct verplaatsen over de mat in alle richtingen ten opzichte van en met de partner/tegenstander; * de partner/tegenstrever kunnen sturen in de gewenste richting als voorbereiding op de eigen scoretechnieken. |

| **ET LO** | **De leerlingen - topsporters kunnen** |
| --- | --- |
| Motorische competentie: leren en sturen | |
| 5 7 8 | 15. de bewegingsuitvoering bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en anderen door:   * bewegingskenmerken te analyseren; * het motorische leerproces te begrijpen; * aangepaste oefenvormen te zoeken en in te oefenen. |
| 8  4 | 16. met betrekking tot trainingsdoelen toelichting geven bij:   * de gekozen tactische, technische, mentale, conditionele en cognitieve doelen; * de gestelde prioriteiten; * realistisch werk- en tijdsplanning.   een eigen trainingsplan invullen in functie van wedstrijden:   * algemene voorbereidingsperiode; * specifieke voorbereidingsperiode; * wedstrijdperiode; * overgangsperiode (periode actief herstel). |
| 3 | 17. zelfstandig oefenen van aanvalssituaties, verdedigingssituaties, grondwerk, houdgrepen, verwurgingen, klemmen, reflecteren, rollen vervullen en deze verworvenheden productief maken in het belang van een groep en/of in het belang van de individuele prestatie. |
| 4 6  14\* 15\* | 18.  - vanuit eigen bewegingservaringen en lichaamssignalen het eigen presteren herkennen, en inschatten.  - hun techniek na gemaakte analyses verbeteren.  - de uitvoeringssnelheid, explosiviteit en weerstand verhogen. |

| **ET LO** | **De leerlingen - topsporters kunnen** |
| --- | --- |
| * 1. **Gezondheid en veiligheid** | |
| 14\*  16 | 19. de invloed van bewegen op de fysieke, mentale, en sociale gezondheid duiden en vergelijken met andere factoren, die de gezondheid beïnvloeden. |
| 20  22\* | 20. bij het judo belangrijke principes van fitheid toepassen. |
| 1 2 17 | 21.  - veiligheidsvoorschriften toe passen bij het judo.  - in welbepaalde bewegingssituaties verantwoordelijkheid op nemen omtrent elkaars veiligheid door afspraken en regels na te leven.  - veilig vallen en landen in verschillende situaties en kunnen de partner beveiligen door op te houden na een worp. |
| 1 2 17 | 22.  - aandacht besteden aan risicovermindering ter bevordering van veiligheid bij het judo.  - belangrijke principes toepassen van blessurepreventie. |
| 16  20  22\* | 23. binnen het judo, belangrijke principes toepassen van voeding en gewichtsbeheersing op medisch verantwoorde wijze. |
| 18 | 24.  - de principes van het medisch verantwoord sporten toepassen.  - eerste hulp bieden bij ongevallen tijdens de training en tijdens de wedstrijden judo. |
| 20  22\* | 25. Zijn zich bewust van de gevaren van ongeoorloofd middelengebruik en bepalen zich een houding t.a.v. legale en illegale middelen, afhankelijkheid…  - assertief reageren in verschillende aanbodsituaties.  - de risico’s bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen inschatten. |
| 14\*  16  19  20  22\* | 26. streven evenwicht na tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid en controleren dit evenwicht door de correcte interpretatie van meetresultaten.  - kwalitatief en kwantitatief bewegingsgebonden of motorische competenties uitbreiden, rekening houdend met persoonlijke algemene gezondheid en veiligheid.  - op een bewuste manier keuzes maken met het oog op een gezonde levensstijl. |

| **ET LO** | **De leerlingen - topsporters kunnen** |
| --- | --- |
| * 1. **Zelfconcept en het sociaal functioneren** | |
| 25 | 27. zichzelf motiveren, positieve verwachtingen opbouwen over het verloop en het resultaat van het leerproces waarbij de eigen capaciteiten realistisch ingeschat worden en ze concentreren zich om te gaan met emoties die het leerproces oproept. |
|  | 28. aandacht besteden aan het voorkomen van en het omgaan met teleurstellingen, depressieve gevoelens, faalangst, enz. met het oog op een competitiewedstrijd. |
| 23  24 | 29. samenwerking en teamvorming realiseren tijdens de judotraining en wedstrijd. |
|  | 30. sociaal aanvaardbaar gedrag vertonen op vlak van fairplay, loyaliteit, regelgeving, hiërarchie en bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens zowel bij overwinning als na een nederlaag. |
| 24 | 31. ervaren dat topsportbeoefening bijdraagt tot sociale interacties.  - samen overleggen en keuzes maken uit het sportpakket: atletiek, zwemmen, voetbal, korfbal. |

| **ET LO** | **De leerlingen - topsporters kunnen** |
| --- | --- |
| * 1. **Samenleving** | |
|  | 32. zich informeren over organisaties en netwerken, die het topsportlandschap sturen binnen de judosport en daarbuiten (Vlaamse Judofederatie, Bloso, BOIC, …) |
|  | 33. een verdraagzame en respectvolle houding aannemen tegenover media en supporters, scheidrechters, enz.. |
|  | 34. zich informeren over:   * verdere studiemogelijkheden; * het statuut betaalde en niet betaalde topsporters. |
|  | 35.zich informeren over arbeidswetgeving en verzekeringsproblematiek, eigen aan de topsport judo. |
|  | 36. ervaren, via eigen sportbeoefening en sportbeleving, dat topsport verweven is met, en effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen. |

| **Vakspecifieke leerinhouden JUDO** |
| --- |
| **1. Judotechnisch** |
| Competitievormen van de verschillende technieken binnen de judosport beheersen en toepassen, al dan niet in wedstrijdsituaties. |
| Taakgericht werken met potentiële scoretechnieken door toepassing in wedstrijdsituaties. |
| Extra ontplooiing en uitbreiding van de eigen judotechnische vaardigheden om aldus de competitievaardigheden uit te breiden naar meer resultaatsgebonden judo. |
| **1.1. Nagel Was** (rechtstaand werk) |
| Aanvalssituaties. |
| Houding en verplaatsing:   * correcte houding (recht of gebogen) toepassen in functie van de situatie; * zich correct verplaatsen over de mat in alle richtingen ten opzichte van en met de partner/tegenstander; * de partner/tegenstrever sturen in de gewenste richting als voorbereiding op de eigen scoretechnieken. |
| KMI Katar (het vastnemen van de partner/tegenstander):   * de eigen KMI Katar nemen en opdringen; * de verschillende vormen van KMI Katar verbreken; * een kamp domineren met KMI Katar. |
| Worpen.  De worpen:   * de partner correct werpen met verschillende worpen tot op de rug; * de tegenstander in wedstrijdsituaties met een worp sturen tot op de rug; * de zich eigen gemaakte bewegingen zowel links als rechts uitvoeren; * minimum 3 worpen beheersen en toepassen als scoretechniek in wedstrijdsituatie; * minimum 2 combinaties beheersen en toepassen als scoretechniek in wedstrijdsituatie; * minimum 2 overnames beheersen en toepassen als scoretechniek in wedstrijdsituatie (ondermeer op ugli Mata); * schijnbewegingen toepassen als voorbereiding op de zich eigen gemaakte scoretechnieken; * toepassen van meer complexe, doch efficiënte competitietechnieken, al dan niet in combinaties (vb: ravage, sumi-gaeshi,obi-tori-gaeshi, maki komivormen, te-guruma). |
| Verdedigingssituaties:   * zich in verschillende situaties oriënteren op de mat en de gepaste verdedigingsacties toepassen: aanvallen blokkeren, ontwijken en schakelen; * zich in verschillende werpsituaties in de lucht oriënteren tijdens het ondergaan van een worp en gepast reageren om de tegenscore te beperken. |
| **1.2. Katame Waza** (controletechnieken) |
| Schakelen naar ne waza (grondwerk).  vanuit verschillende situaties aanvallen vanuit tachi waza (rechtstaand werk) snel en efficiënt schakelen naar ne waza (schakelen en overnemen naar grondwerk):   * een houdgreep snel en efficiënt aanzetten; * een armklem snel en efficiënt aanzetten; * een verwurging snel en efficiënt aanzetten; * verschillende aanval- en verdedigingstechnieken vanuit de verschillende situaties toepassen zonder controleverlies; * zonder tijd- en controleverlies de eigen scoretechnieken vervolgen naar controletechnieken. |
| Osae Komi Waza (Houdgrepen):   * basisprincipes van de controletechnieken toepassen; * een partner/tegenstander efficiënt vasthouden met verschillende controletechnieken en eventuele schakels; * de bewegingsvrijheid van de partner/tegenstander in houdgreep door middel van gepaste controle beperken; * een dubbel beenslot losmaken en schakelen naar controletechniek. |
| Shime Waza (Verwurgingen):   * een partner/tegenstander efficiënt in een verwurging controleren; * anticiperen op mogelijke verdedigingen; * tijdens verschillende trainingssituaties werken naar verwurgingen. |
| Kansetsu Waza (klemmen):   * een partner/tegenstander efficiënt in een armklem controleren; * anticiperen op mogelijke verdedigingen; * bij verdediging gepast en taakgericht schakelen naar andere controlevormen of doorwerken om de klem alsnog aan te zetten (vb bij juji gatame: de arm in verschillende situatie losmaken); * tijdens verschillende trainingssituaties werken naar armklemmen. |
| Verdedigingssituaties:   * zich in verschillende situaties oriënteren op de mat en de gepaste verdedigingsacties toepassen: aanvallen blokkeren, ontwijken en schakelen; * zich bevrijden uit de verschillende houdgrepen; * een dubbel beenslot aanzetten als verdediging op houdgrepen; * zich in verschillende werpsituaties in de lucht oriënteren tijdens het ondergaan van een worp en gepast reageren om de tegenscore te beperken. |
| |  | | --- | | **1.3. Tactisch** | | Voordeel halen uit hun houding op de mat (ceremonie, rechte houding, rustmomenten). | | Uit een doorgedreven kennis van het wedstrijdreglement tactisch voordeel halen (bv. buiten rode mat kruipen om mat te bekomen, tegenstander vastzetten op de rode mat en bij ontsnapping langs weerzijden uithalen met scoretechnieken). | | Met berekend aanvallend judo de scheidsrechters positief beïnvloeden. | | Zowel in een winnende als in verliezende situatie taakgericht werken om de kamp winnend af te sluiten. | | De wedstrijd indelen en de krachten doseren. | | Een wedstrijdanalyse uitvoeren van de eigen prestaties en van prestaties van de tegenstrevers. | | Op basis van beeldanalyse de tegenstander inschatten en de voor zichzelf passende tactische antwoorden ontwikkelen op het judo van de tegenstander; in samenspraak met de coach een tactiek bepalen en toepassen in een wedstrijd conform de afspraken. | | Het belang van vertrouwen hebben in de coach, zowel voor, tijdens als na de wedstrijden. | |

|  |
| --- |
| **Vakspecifieke leerinhouden JUDO** |
| **2.1. Lopen, springen en werpen** |
| Varianten van gaan, lopen en springen. |
| Werpen en vangen van ballen of werptuigen in verschillende situaties. |
| Kikkersprong, haasje over, bankspringen; rope skipping. |
| Circuit op tatami. |
| **2.2. Hangen, steunen, klimmen, zwaaien en draaien** |
| Varianten aan touwen en rek; klimmen op verticale en klauteren op en over schuine en horizontale toestellen. |
| Diverse zwaaioefeningen; draaibewegingen om de breedte en om de lengte as. |
| **2.3. Evenwicht** |
| Evenwicht bewaren op de grond in stand en bij voorwaartse, rugwaartse en zijwaartse verplaatsingen, zijwaartse sprongen en draaiingen. |
| Evenwicht bewaren met partner bij duwen, trekken en hangen; coördinatieoefeningen. |
| In evenwicht steunoefeningen uitvoeren aan toestellen. |
| **2.4. Houding-, rugscholing en krachttraining** |
| Een krachtprogramma afwerken met aandacht voor stabilisatie en rugscholing en notie van de aangesproken spiergroepen. |
| Arm en buikspieroefeningen:   * met en zonder belasting; * alleen en met partner. |
| Buig en strekoefeningen met weerstand. |
| Trek en opdrukoefeningen. |
| Variaties op conditietraining. |
| Romp:   * buig en strekoefeningen met vering; * draaioefeningen met staaf in de nek. |
| **Vakspecifieke leerinhouden JUDO** |
| **2.5. Ritmische dansante bewegingsvormen** |
| Jazzdans of hedendaagse dans of aerobic of step aerobics of calanetica. |
| Technieken met nadruk op houdingsbesef, ruimtelijke oriëntatie, aanvoelen, bewegingstechniek, uithouding; synchronisatie. |
| Circuittraining op muziek. |
| **2.6. Stretching** |
| Stretchoefeningen correct uitvoeren met notie van de rekkende spiergroepen (individuele en partneroefeningen). |
| **2.7. Atletiek** |
| Omlooplopen op piste gedurende een vooraf bepaalde tijd en snelheid. |
| Duurlopen; spurt en intervallopen; coopertest; hindernislopen, boslopen; verspringen naar eigen gekozen methode; hoogspringen naar eigen gekozen methode. |
| **2.8. Zwemmen** |
| Crawlslag; duiken; afstandszwemmen; estafetten. |

|  |
| --- |
| **Vakspecifieke leerinhouden JUDO** |
| **2.9. Balsporten** |
| Met en zonder tegenstrever inoefenen met variaties van dribbelen, passeren, doelen, balcontrole, koppen, drijven; korte wedstrijden. |
| Oefeningen op passeren, vangen, blokplaatsen; opslaan en vangen; samenspel. |
| Theorie:  Organisatie en netwerken van het judo.  Informatie verdere studiemogelijkheden.  Statuut betaalde en niet betaalde topsporter.  Arbeidswetgeving:topsport.  Verzekering topsport.  Een eigen trainingsplan invullen in functie van wedstrijden:   * algemene voorbereidingsperiode; * specifieke voorbereidingsperiode; * wedstrijdperiode; * overgangsperiode (periode actief herstel). |

## Stage

**Op de wekelijkse lessentabel van de school wordt een leerlingenstage aangeduid door een vakbenaming voorafgegaan door het woord Stage. De school vult zelf de stagetoewijzing in: AV, TV, PV of KV.**

De regelgeving i.v.m. de organisatie van de stage is terug te vinden in de [omzendbrief ‘leerlingenstages in het voltijds secundair onderwijs’ SO/2002/09](http://www.ond.vlaanderen.be/edulex/database/document/document.asp?docid=13301)

In het huidig onderwijsbeleid staat de herwaardering van het TSO en BSO centraal, dit moet gebeuren door het onderwijs nauwer te laten aansluiten bij het werkveld. De overheid is er eveneens van overtuigd dat het organiseren van leerlingenstages in de opleidingen een toegevoegde waarde heeft, wat blijkt uit talrijke initiatieven die zij genomen heeft (cf. omzendbrief).

**De stageactiviteitenlijst** is een cruciaal document in het hele stagegebeuren. Voor het opstellen ervan wordt uitgegaan van de leerplandoelstellingen/competenties uit het specifiek gedeelte. Bijgevolg zijn alle vakdoelstellingen potentiële stagedoelstellingen. Dit betekent dat elke stageactiviteitenlijst een geïndividualiseerd document is. Het doel hiervan is een optimaal leerproces bij de leerling-stagiair te bereiken.

Tijdens een stage komen **leerling-stagiairs** in contact met het concrete werkveld. De leerlingen krijgen de kans de kennis, vaardigheden en attitudes die ze op school hebben verworven toe te passen en uit te diepen in een realistische situatie. Opdat leerling-stagiairs optimaal zouden kunnen leren uit deze ervaring gaat bij de begeleiding van de stage veel aandacht uit naar reflectie .

**De stagecoördinator** heeft als taak de stage te coördineren en het uitbouwen van een netwerk van potentiële stageplaatsen. Hij/zij ondersteunt de stagebegeleiders, zorgt voor kwaliteitsvolle stageplaatsen, onderhoudt de contacten met de stageplaatsen en is verantwoordelijk voor het algemeen stagedossier.

**De stagebegeleider** is het aanspreekpunt van de stagegever en verzorgt vanuit de school de pedagogische begeleiding en opvolging van de leerling-stagiair. Hij/zij is tevens de eindverantwoordelijke voor de evaluatie van de stage.

De **stagementor** onthaalt en begeleidt de leerlingen op de werkvloer. Hij/zij fungeert als aanspreekpunt, zowel de leerling-stagiair als voor de stagebegeleider.

De leerling-stagiairs moeten van bij de planning van de stage weten wie hun stagebegeleider is en van bij de aanvang van de stage wie hun stagementor is.

OVSG ontwikkelde de “***Wegwijzer kwaliteitsvolle leerlingenstages in het voltijds secundair onderwijs***” met als doel een zo volledig mogelijk naslagwerk aan te reiken bij het organiseren van de stages, waaruit ideeën kunnen worden geput. U kunt deze wegwijzer raadplegen via het extranet van OVSG: <http://extranet.ovsg.be/> (rubriek ‘Publicaties’).

# De vakoverschrijdende eindtermen (VOET)

De vakoverschrijdende eindtermen zijn geordend in:

- de gemeenschappelijke stam en zeven contexten (niet graadgebonden);

- leren leren (per graad);

- ICT (voor de eerste graad);

- technisch-technologische vorming (voor de tweede en derde graad aso).

In elk vak wordt aan de vakoverschrijdende eindtermen gewerkt. In dit leerplan zijn de VOET als volgt opgenomen:

* Naargelang de eigenheid van het vak is een aantal eindtermen van de gemeenschappelijke stam verwerkt in de algemene doelstellingen (zie hoofdstuk 5).

Ze werden gecodeerd als 'STM'.  
Eindtermen van de gemeenschappelijke stam komen ook nog voor als doelstellingen van het vak, aangeduid in de kolom ‘code’. Tot slot komt de afkorting STM ook voor in de kolom 'link' bij de didactische wenken, rechts in het schema.

* In de kolom 'link', wordt verwezen naar een context indien er een duidelijk en evident verband is tussen een eindterm van die context en de doelstelling, de leerinhoud of de didactische suggesties.
* Leren leren is onlosmakelijk met het vak verbonden. De eindtermen leren leren kunnen voorkomen als doelstellingen van het leerplan. In voorkomend geval zijn ze herkenbaar aan de code 'LER' die naast de doelstelling staat.
* In de kolom 'link' wordt verwezen naar de eindtermen ICT indien er een duidelijk en evident verband is tussen een eindterm van die context en de doelstelling, de leerinhoud of de didactische suggesties.

De vakoverschrijdende eindtermen voor het secundair onderwijs zijn te vinden op de website van het departement onderwijs:

<http://www.ond.vlaanderen.be/dvo/secundair/vakoverschrijdend/globalevoetod.htm>

# De geïntegreerde proef (GIP)

# De geïntegreerde proef (GIP)

In een aantal leerjaren en onderwijsvormen moet een geïntegreerde proef (GIP) worden georganiseerd waaraan deelname verplicht is; deze worden vermeld in [omzendbrief SO 64.](http://www.ond.vlaanderen.be/edulex/database/document/document.asp?docid=9418)

De geïntegreerde proef is kenmerkend voor het geheel van de opleiding die de leerling volgt. Hij is dus vakoverschrijdend en heeft betrekking op de vakken en de specialiteiten van het specifiek gedeelte.

De GIP is een **totaalconcept** (product en proces) waarbij de leerling kan bewijzen dat hij/zij de beoogde vormingscomponenten van een bepaalde studierichting heeft verworven. Dit impliceert dat de leerlingen hoofdzakelijk tijdens de lesuren werken aan de GIP.

De GIP-opdracht bevat een **realistische probleemstelling** waarop de leerling een antwoord zoekt. Met de geïntegreerde proef moet de leerling kunnen aantonen dat hij/zij creatief met kennis en techniek/vaardigheden kan omgaan in een **realistische context**: probleemoplossend, innovatief en toekomstgericht. Eventueel kan de stage gekoppeld worden aan het onderwerp van de geïntegreerde proef of kan er samengewerkt worden met het bedrijfsleven.

De GIP is geen momentopname, maar een proces dat over een langere periode tijdens het schooljaar plaatsvindt. Dit impliceert dat bij de beoordeling zowel proces als product geregeld (tussentijds) zal beoordeeld en bijgestuurd worden. In een GIP ligt de nadruk zowel op de realisatie van een **kwaliteitsvol eindproduct** als op het **leerproces** dat de leerling doorloopt. De leerling zal opgevolgd en (tussentijds) geëvalueerd worden op basis van uitgeschreven evaluatiecriteria. Door deze procesgerichte opvolging kan er bij eventueel minder gunstige ontwikkelingen nog altijd bijgestuurd worden.

De geïntegreerde proef wordt beoordeeld door de leraars die de betrokken vakken onderwijzen, evenals door deskundigen (externe jury). Deze jury wordt gekozen op basis van hun kennis en vaardigheden op professioneel vlak. Deze buitenstaanders die niet tot de desbetreffende onderwijsinstelling behoren, mogen numeriek het aantal leraars niet overschrijden en worden in de loop van het schooljaar aangeduid door de inrichtende macht of haar afgevaardigde. De inrichtende macht of haar afgevaardigde bepaalt autonoom op welke wijze de betrokkenheid van de deskundigen bij dit proces wordt geconcretiseerd. Het resultaat van de GIP zal een belangrijk element zijn in de beslissing van de delibererende klassenraad over de leerling.

De uiteindelijke bedoeling van de geïntegreerde proef is om de leerling bewust te maken van zijn/haar eigen kennen en kunnen, interesses en vaardigheden en hem/haar zo te helpen op weg naar de arbeidsmarkt of een verdere studiekeuze.

# Algemene didactische wenken

## Organisatorische uitgangspunten

Gezien het drukke jaarprogramma is dit leerplan opgevat als een leidraad, waarvan de invulling in functie staat van de periodisering binnen het jaarprogramma. Dit al naargelang de piekperiodes in functie van belangrijke wedstrijden en de overeenkomstige voorbereidingsperiodes.

De invulling van een lesweek bestaat uit 2 uur op maandag-, dinsdag-, donderdag- en vrijdagvoormiddag, aangevuld met een training op woensdagnamiddag en verschillende avondtrainingen. Dit leerplan is beperkt tot 12 uur schoolse activiteit, maar wordt opgevat als een onderdeel van het totaalpakket, waarbinnen de verschillende doelstellingen worden nagestreefd.

UURVERDELING

Het mag duidelijk zijn dat alleen binnen het schools curriculum onvoldoende uren ter beschikking zijn om een volwaardig topatleet van internationaal niveau te kunnen vormen binnen de judosport. De 12 uren op de topsportschool kaderen in een ruimer naschools programma, waarbinnen de doelstellingen van dit leerplan worden nagestreefd. Binnen de eerste graad wordt dit programma aangevuld tot 16 uur, binnen de tweede graad tot 20 uur en binnen de derde graad tot 25 uur per week. De invulling binnen het schools curriculum is al naargelang de periodisering en bestaat uit algemene conditietraining (4 uur) naar kracht (wekelijks 2 à 3 trainingsmomenten) en looptrainingen (minimum 2 trainingsmomenten) in functie van de nodige judotechnische trainingen (8 uur).

## Didactische principes met betrekking tot de organisatie

De eigenheid van de sport gebied zich te werken binnen bepaalde gewichtsgrenzen inzake de keuze van training- en sparringpartners. Het gewichtsverschil is in die zin een meer beperkende factor dan het geslacht.

Binnen regelmatig vakgroepoverleg onder de leiding van een vakverantwoordelijke, voorzien de leerkrachten in de noodzaak van een efficiënte communicatie inzake planning en afspraken tot:

- de constructie en bijsturing van het leerplan;

- de bespreking van de leerinhouden;

- de coördinatie, evaluatie, remediëren en rapportering van de jaarplannen;

- het opstellen van lesfiches.

## Afspraken naar de leerlingen toe

Naar de leerling toe dienen concrete afspraken te worden gemaakt i.v.m. kledij, vervangtaken indien de leerling niet actief kan deelnemen aan de les:

* gezien het aanzienlijk aantal lesuren worden de leerlingen om hygiënische redenen geacht hun sportkledij regelmatig te wisselen en/of te wassen;
* de leerkracht dient de leerlingen op voorhand te verwittigen aangepaste kledij te voorzien voor buitensport;
* voor de veiligheid is het dragen van allerhande juwelen uit den boze tijdens sportlessen;
* in samenspraak met het medisch team en de vakgroep worden vervangende activiteiten voorzien voor leerlingen die wegens kwetsuur niet kunnen deelnemen aan de reguliere activiteiten;
* de leerkracht zal de leerling duidelijk informeren omtrent de beoordelingscriteria inzake attitude, inzet, medewerking, hulpvaardigheid, hygiëne, progressie, … kortom de leerling moet hoe en waarom hij aan een bepaalde quotering kom op zijn rapport.

## Veiligheid en gezondheid

Zowel de directie als de leerkracht dienen de nodige maatregelen te treffen om het ongevallenrisico, verbonden aan activiteit, accommodatie, organisatie en begeleidingsoorzaken zoveel als mogelijk te beperken. Hierbij is het kennen, herkennen en evalueren van mogelijke risico’s, gevolgd door het nemen van efficiënte maatregelen essentieel voor e veiligheid.

Hierbij zijn ook duidelijke afspraken noodzakelijk inzake verplaatsingen naar externe sportaccommodaties.

Professionaliteit, alertheid en een groot verantwoordelijkheidsgevoel moet de nodige garanties bieden voor een veilig topsportonderwijs.

# Integratie ICT

**Instructie, differentiatie en remediëring met behulp van ICT**

ICT ondersteunt het lesgeven en biedt de mogelijkheid om bepaalde leerinhouden op verschillende manieren voor te stellen en aan te brengen, o.a. via tekst, grafieken, schema’s, geluid, stilstaand en bewegend beeld. In de klas kan dit gebeuren door het gebruik van computers en digitale borden.

Het gebruik van een elektronische leeromgeving biedt leerlingen kansen om zelfstandig leerinhouden te verwerken en opdrachten op eigen tempo uit te voeren. Sommige softwareprogramma’s/leerpaden zijn interactief zodat een meer geïndividualiseerd leerproces kan worden doorlopen. De leerling kan op eigen tempo werken en eventueel een eigen parcours kiezen. Een aantal programma’s oefenen vaardigheden en oplossingsstrategieën of zijn geschikt om individueel of in groep te differentiëren en te remediëren.

Via tests kan worden nagegaan in hoeverre kennis en vaardigheden verworven zijn. Dit heeft zeker voordelen als het programma een goede feedback aan de leerling geeft en kansen biedt om op verschillende niveaus te werken.

**Informatie verwerven en verwerken met ICT**

Er bestaan heel wat bronnen die allerlei informatie interactief aanbieden. Via de talrijke ‘links’ bouwt de leerling een individueel leerparcours op. Er zijn dus andere ‘leesstrategieën nodig dan bij een lineaire tekst. Om leerlingen hierbij te ondersteunen zijn gerichte zoekopdrachten en verwerkingstaken noodzakelijk (informatie ordenen, schema’s aanvullen, informatie vergelijken, verbanden leggen, woordbetekenissen afleiden…).

Het internet is een onuitputtelijke bron van informatie. Om zich een weg te banen door het grote aanbod is een kritische ingesteldheid noodzakelijk. Deze houding moet worden aangeleerd. Als leerlingen binnen of buiten de klas informatie op het web zoeken, moeten ze over een aantal beoordelingscriteria voor ‘tekstmateriaal’ beschikken.

Sommige opdrachten kunnen de leerlingen van ‘huiswerksites’ plukken. Opgaven zullen met deze nieuwe realiteit rekening moeten houden, willen ze zinvol blijven: bronvermelding eisen, meer vergelijkende opdrachten, meer persoonlijke en kritische verwerking. Aan groepsopdrachten en -eindproducten kunnen kwalitatief hogere eisen worden gesteld qua vormgeving en presentatie. Aan bepaalde opdrachten kan een mondelinge presentatie gekoppeld worden, een presentatiepakket kan hier ondersteunend werken. Samenwerken met andere leerkrachten is noodzakelijk om de vakoverschrijdende eindtermen ICT van de eerste graad na te streven. Om de continuïteit van het gebruik van ICT in alle vakken te verzekeren kan een ICT-leerlijn voor de tweede en derde graad ontwikkeld worden op basis van het OVSG-model.

**Communiceren met ICT**

ICT geeft de mogelijkheid om te communiceren via o.a. e-mail, sociale netwerken, een elektronische leeromgeving. Deze communicatie kan gebeuren binnen een klas of school, maar ook met leerlingen van andere scholen in binnen- en buitenland. Een gezamenlijk interscolair project opzetten behoort tot de mogelijkheden.

Communicatie tussen leerkracht en leerling(en) is ook mogelijk: de leerkracht kan cursusmateriaal elektronisch beschikbaar stellen, voorbeelden van toets- en examenvragen, jaarplanning, … Leerlingen kunnen verslagen, huistaken, digitaal portfolio e.d. elektronisch naar de leerkracht sturen.

OVSG ontwikkelde een model van een ICT-beleidsplan, ICT-leerlijnen en ICT-instructiekaart. U kunt deze documenten raadplegen via het extranet van OVSG: <http://extranet.ovsg.be/> (rubriek ‘Publicaties’).

# Taalontwikkelend vakonderwijs

Leren op school kan niet zonder taal: **taal**, **leren** en **denken** zijn onlosmakelijk verbonden. In alle vakken worden de vakinhouden overgebracht via taal, voornamelijk het Nederlands. Daarom moeten vakdoelen en taalontwikkeling in elk vak samen worden aangepakt. Elke leerkracht weet immers dat een te lage taalvaardigheid van de leerlingen het bereiken van vakdoelen in gevaar brengt.

De didactiek die leerstofdoelen en taaldoelen bewust aan elkaar koppelt in alle vakken en voor alle leerlingen met de bedoeling leerwinst te boeken, noemt men ‘taalontwikkelend vakonderwijs’.

Nederlands of PAV speelt een cruciale rol in het taalbeleid dat gericht is op taalontwikkelend vakonderwijs, het is als het ware het aanleverend vak voor het taalbeleid. De lees-, luister-, spreek-, schrijf- en kijkstrategieën worden hier aangeleerd met de OVUR-structuur (vaste opeenvolging van oriënteren, voorbereiden, uitvoeren en reflecteren bij het aanpakken van een taak). Deze leerstrategieën en de OVUR-structuur zijn echter ook vereist bij de opdrachten in andere vakken.

**Taalontwikkelend vakonderwijs is contextrijk onderwijs vol interactie en met taalsteun.**

1. Een rijk en overvloedig taalaanbod plaatst nieuwe leerstof in **bekende en bredere contexten**. De context geeft aanknopingspunten om de nieuwe stof te koppelen aan de aanwezige kennis en aan een concrete (levensechte) leersituatie. Meer context is nodig om leerlingen de nodige aanknopingspunten te geven om nieuwe informatie (leerstof) aan op te hangen.
2. Het **scheppen van interactiemogelijkheden** heeft de bedoeling natuurlijke, echte gesprekken met veel school- en vaktaal te doen plaatsvinden. De interactie in de klas gebeurt tussen leerkracht en leerlingen en tussen leerlingen onderling en is van enorm belang om leerlingen actief met de leerstof te laten bezig zijn. Deze interactie verplicht de leerlingen via schrijven en/of spreken de nieuwe informatie ook effectief te gebruiken en zo van het verwerven van informatie naar het verwerken ervan te gaan. Het nut van deze interactiemomenten in de les is dat alle leerlingen zelfstandig denk- en leeractiviteiten uitvoeren en de daarbij behorende taalvaardigheid verwerven en oefenen. Een taal leren doe je door die veel te gebruiken, dat geldt ook voor vaktaal.
3. Taalontwikkelend vakonderwijs voegt aan deze twee leerbevorderende principes een derde toe, namelijk het **geven van taalsteun**. Taalsteun wordt gegeven om de leerstof en opdrachten toegankelijker te maken voor de leerlingen. Het betekent niet de taal vereenvoudigen, maar wel leerlingen hulp bieden bij het omgaan met de voor hen soms moeilijke school- en vaktaal. Taalsteun geven begint met heldere doelen en structuren in de lessen aan te brengen, door leerlingen hulpmiddelen te laten gebruiken (instructiekaarten, stappenplannen, woordenlijsten…), door de OVUR-structuur toe te passen in de les, door tijd uit te trekken voor reflectie op het eindresultaat en het leerproces. Het geeft de leerlingen de mogelijkheid om te leren hoe ze iets moeten noteren, hoe ze iets moeten vertellen, hoe ze een tekst kunnen lezen, enzovoort.

Om dit te realiseren hou je rekening met de doelstellingen taal die in dit leerplan zijn opgenomen.

Meer informatie vind je in ***‘Een schoolbeleid voor taalontwikkelend vakonderwijs’***, op het extranet van OVSG <http://extranet.ovsg.be/> (rubriek ‘Publicaties’).

# Vakgroepwerking

Elke leerkracht maakt deel uit van een vakgroep. Die vakgroepen zijn een formele samenwerkingsvorm die het uitbouwen van een pedagogische werking mogelijk maakt. De samenwerking kan verschillende formele en informele vormen aannemen en dient o.a. om ervaringen uit te wisselen, elkaar te helpen, ideeën, materiaal en werk te delen, enz…[[1]](#footnote-1) Samenwerken betekent leren van elkaar: uit discussies en uitwisseling van ervaringen bouwt een groep kennis op die ze toepast bij het realiseren van diverse **onderwijsverbeteringen**. Een goede vakgroepwerking bevordert de kwaliteit van de klaspraktijk en de leerlingenresultaten en is een belangrijk element van **professionalisering** van een team. De leerkracht blijft zich bewust van de impact die hij/zij heeft op het leren van de leerling. Een goede vakgroepwerking heeft zichtbare effecten in de klas.

Lesgeven in een klas betekent leerplanrealisatie, leerlingenevaluatie, leerlingenbegeleiding en voortdurend de kwaliteit van het onderwijsproces in het oog houden. Deze thema’s vormen bij uitstek het uitgangspunt van discussie, bespreking en afstemming binnen de vakgroep.

Het leerplan bevat voor de leerkracht essentiële gegevens voor de concrete onderwijspraktijk. In het leerplan vindt de leerkracht de algemene en de specifieke doelstellingen met aansluitend de leerinhouden voor een bepaald vak, bepaalde vakken of vakgebieden. De verdeling van de vakdoelstellingen binnen een graad is een item dat in de vakgroep aan bod dient te komen. Een goede afstemming van de leerlijnen, zowel verticaal als horizontaal, en van alle vakoverschrijdende initiatieven vormt een belangrijk onderwerp binnen de vakgroepvergaderingen. De wenken voor de didactische aanpak en de bijkomende informatie kunnen nuttig zijn voor de realisatie van het leerplan. Ook het nastreven van de vakoverschrijdende eindtermen en ontwikkelingsdoelen binnen de verschillende contexten is een belangrijk itemvoor de vakgroepvergaderingen. Leerplanstudie en **leerplanrealisatie** vormen dus bij uitstek het onderwerp van een vakgroepvergadering.

**Leerlingenevaluatie** is in de eerste plaats afgestemd op de leerplandoelen. Zowel het leerproces als de eindresultaten zijn voorwerp van evaluatie. Helder en transparant geformuleerde evaluatiecriteria vormen de basis voor een evaluatie, afgestemd op het leerlingenprofiel. Ook in de vakgroep kan je afspraken maken omtrent evaluatie, bespreek je toets- en examenvragen en stem je op elkaar af.

**Leerlingenbegeleiding** begint in de klas in elk vak. Een gerichte leer- en studiebegeleiding in het vak biedt leerlingen een houvast bij het verwerken van de leerinhouden. Het gebruik van activerende werkvormen en aandacht voor verschillen bij leerlingen zorgen voor een grotere betrokkenheid en een stijging van de motivatie. Voor leerlingen met gedrags- en/of leerproblemen moeten de afspraken gemaakt met de leerlingbegeleider in de klas voor elk vak opgevolgd worden. De vakgroep bespreekt de manier van (gezamenlijke) aanpak van leerlingen met eventuele leerproblemen.

Kwaliteitsvol werken in de klas wordt bevorderd door (zelf)reflectie en evaluatie op basis van zowel interne als externe gegevens over de vorige drie thema’s (leerplanrealisatie, leerlingenevaluatie, leerlingenbegeleiding). De resultaten van de leerlingen (ook als klas) geven hier een belangrijke indicatie. Hieruit worden conclusies getrokken en acties ondernomen die op hun beurt opgenomen worden in de cirkel van **kwaliteitszorg**. Op die manier bewaakt de vakgroep constant de eigen werking en stuurt ze bij waar nodig. Deze kwaliteitsverbetering wordt vanuit een sterk en breed draagvlak gemotiveerd, wat de kans op effectiviteit verhoogt. Zo kan een kwaliteitsvolle vakgroepwerking echt renderen en heeft dit effect op de leerresultaten van de leerlingen.

Meer informatie vindt u in de ***Leidraad kwaliteitsvolle vakgroepwerking***, op het extranet van OVSG***,*** <http://extranet.ovsg.be/> (rubriek ‘Publicaties’).

# Evaluatie

**Waarom evalueren?**

Evaluatie kan zeer verschillende functies hebben:

* formatief;
* summatief.

**Formatieve** (of tussentijdse) **evaluatie** is een middel om het leren bij leerlingen te verbeteren. Ze moet opgevat worden als een leerkans voor leerlingen en niet louter als een beoordelingsmoment. Deze evaluatie signaleert en diagnosticeert individuele leerproblemen met de bedoeling te remediëren. Cruciaal is de feedback aan de leerlingen: de leerlingen krijgen informatie over de bereikte en niet-bereikte leerdoelen en over de effectiviteit en de efficiëntie van hun leerproces. Leerlingen kunnen ook zelf bewijsmateriaal verzamelen om aan te tonen dat ze bijleren, dat ze zichzelf bijsturen. Zo worden ze verplicht om na te denken over hun eigen werkmethodes, aanpak, manier van leren. Deze formatieve manier van evalueren geeft niet alleen de leerling de kans om bij te sturen. De leerkracht ziet meteen waar het fout loopt en kan tijdens het leerproces ingrijpen om grotere schade te voorkomen door het leerproces en het lesgeven bij te sturen.

**Summatieve** (of eind-) **evaluatie** heeft als doel resultaatbepaling, kwaliteitsbeoordeling van de leerling, een eindoordeel uitspreken over de leerprestaties van de leerling en dit om de leerling te oriënteren en te selecteren.

**Wat evalueren?**

Uitgangspunt voor de evaluatie blijven uiteraard de leerplandoelstellingen, die als inzichten, vaardigheden en attitudes geformuleerd zijn. Belangrijk is dat de leerkracht de leerdoelen duidelijk zichtbaar maakt voor de leerlingen zodat ze weten wat ze moeten leren en vooral waarop ze zullen beoordeeld worden. Deze criteria moeten duidelijk met hen besproken worden. Eventueel kunnen een aantal samen met hen worden opgesteld.

*Procesevaluatie*

Via procesevaluatie verzamelt men gegevens over het verloop van het leerproces: de aanpak van de leerling om doelstellingen na te streven staat centraal. Deze evaluatie stelt in staat om de vooruitgang van de leerling te bepalen en om sterke en zwakke kanten in kaart te brengen. Hierdoor kan het leerproces continu bijgestuurd worden.

*Productevaluatie*

Via productevaluatie verzamelt en beoordeelt men gegevens om na te gaan of de leerling de gestelde doelstellingen heeft bereikt. Hiervoor bekijkt men het resultaat.

**Wie evalueert?**

In een 'testcultuur' is alleen de leerkracht verantwoordelijk voor de evaluatie. In een 'evaluatiecultuur' werken leerkracht en leerlingen samen aan de evaluatie. De participatie van leerlingen aan het evaluatieproces vergroot hun betrokkenheid en verantwoordelijkheid bij de leerstof en helpt hen dit beter te verwerken.

Bij *zelfevaluatie* zal een leerling zichzelf moeten beoordelen. Bij *peerevaluatie* en *co-evaluatie* kunnen ook medeleerlingen evalueren volgens vooraf opgestelde en besproken criteria. De leerkracht begeleidt dit leerproces en blijft verantwoordelijk voor de eindbeoordeling. Bij deze twee vormen van evaluatie is de reflectie door de leerling en het formuleren van nieuwe werkpunten cruciaal om tot een beter leerproces te komen.

In sommige gevallen zullen derden de leerlingen mee evalueren. Dit zal bijvoorbeeld het geval zijn wanneer een leerling tijdens een stage door de stagementor geëvalueerd wordt.

**Hoe evalueren?**

Kwaliteitsvol evalueren heeft te maken met verschillende facetten zoals de vooropgestelde criteria, de gebruikte evaluatievorm en de kwaliteit van toets- en examenvragen.

Meer informatie vindt u in ***Kwaliteitsvolle toets- en examenvragen***, op het extranet van OVSG, <http://extranet.ovsg.be/> (rubriek ‘Publicaties’).

**Evaluatie in het vak Sport**

*Inleiding*

Tijdens de laatste decennia heeft zich een nieuwe ontwikkeling voorgedaan in het denken over evaluatie. Evaluatie wordt niet meer beschouwd als een afzonderlijke activiteit die louter gericht is op de beoorde­ling van de leerling, maar ze moet in tegendeel met het leerproces verweven zijn. De didactische evalua­tie is een inherent deel van leren en onderwijzen. Zij geeft informatie aan leerlingen en leraren over het succes van het doorlopen leerproces en biedt zodoende de kans om het rendement van leerlingen én leraren te optimaliseren.

*Basisprincipes*

De leerkracht zal aandacht hebben voor ***proces- en productevaluatie***.

Het onderscheid tussen proces- en productevaluatie is niet altijd even duidelijk.

De procesevaluatie slaat op de progressie die de leerling maakt en op beoordeeld wordt via tussentijdse evaluaties op regelmatige tijdstippen die resulteren in een eindevaluatie op het einde van het schooljaar. Hierbij wordt empirisch gewerkt via observatie, interpretatie, registratie, beoordeling, rapportering en remediëring. De progressie vertaalt zich in een conditioneel, een technisch-tactisch aspect en de competitieve prestaties. De conditionele progressie wordt gemeten via fysieke tests op basis van de krachtprogramma’s. De technisch-tactische beoordeling gebeurt in overleg met de vakgroep, net als de prestaties op wedstrijden, waarbij resultaat (nog) geen beperkende factor is.

***De evaluatiecriteria worden vooraf duidelijk aan de leerlingen medegedeeld***. Deze criteria worden ook best vooraf besproken in de vakwerkgroep.

Een evaluatie dient te vertrekken vanuit duidelijke en operationele doelstellingen. Zowel het proces als het product moeten op een zo objectief mogelijke manier geëvalueerd worden.

Bij de evaluatie wordt er rekening mee gehouden dat het om leerlingen gaat. Onnauwkeurig werken, kleine fouten maken … kunnen in zekere mate aanvaardbaar zijn. Belangrijk is de evolutie van hun prestaties, daarom zal de leraar voortdurend hun vorderingen nagaan en zo nodig remediërend optreden.

*Kwaliteitscriteria*

Zoals alle meetapparatuur moet ook het evaluatie-instrument aan bepaalde kwaliteitscriteria voldoen.

*Maak van de evaluatie een nuttig instrument*

De evaluatie is maar nuttig als de leerlingen (maar ook de leraar) uit de evaluatie iets kunnen leren, daarom is het essentieel:

* aan de leerling feedback te geven en te leren waarom een antwoord of praktijkoefening juist of fout is;
* conclusies te trekken voor de manier van onderwijzen (didactische aanpak);
* de samenhang van het aantal onvoldoendes met andere vakken te analyseren.

# Minimale materiële vereisten

Het betreft de materiële vereisten die minimum noodzakelijk zijn voor een goede uitvoering van het leerplan.

De sportaccommodatie dient te voldoen aan de vigerende regelgevingen. De leerlingen moeten kunnen beschikken over:

* Toegang tot een looppiste;
* uitgeruste zaal voor krachttraining voorzien van:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Gewichten** | **KG** | **aantal** |  | **Trekapparaten** | **KG** | **aantal** |
| Gewichtsstaaf | 10 | 7 |  | Groot (verticale) trekapparaat | 80 | 2 |
| gewichtsstaaf (vast gewicht) | 19 | 1 |  | klein trekapparaat (vast) | 24 | 1 |
| ronde rode staaf (hol) | 2 | 4 |  | klein trekapparaat (losstaand) | 24 | 2 |
| ronde rode staaf (dun) | 4 | 6 |  | Banaanstrop (riem) |  | 1 |
| ronde rode staaf (dik) | 7 | 6 |  | Schouderriem |  | 1 |
| vierkante rode staaf | 9 | 5 |  | enkelriem |  | 2 |
| ronde gekartelde rode staaf | 11 | 5 |  |  |  |  |
| Losse gewichten | 0,5 | 10 |  | **Overige materiaal** |  | **aantal** |
| Losse gewichten | 1 | 18 |  | Spinfiets |  | 2 |
| Losse gewichten | 1,25 | 5 |  | 2-delige tafel (bank) (grijs) |  | 1 |
| Losse gewichten | 1,75 | 3 |  | 2-delig fitness bankje (wit) |  | 2 |
| Losse gewichten | 2 | 16 |  | 3-delig fitness bankje (grijs) |  | 1 |
| Losse gewichten | 2,25 | 4 |  | Kleine valmat (1m-2m) (blauw) |  | 8 |
| Losse gewichten | 4 | 16 |  | grote valmat (blauw) (2m-3m) |  | 1 |
| Losse gewichten | 5 | 6 |  | schuine plank (verstelbaar) |  | 1 |
| Losse gewichten | 10 | 14 |  | Dijtrainer (quadricepstraining) |  | 1 |
| Losse gewichten | 20 | 12 |  | Opstapbox (hout) |  | 1 |
| Dumbells (halters) | 3 | 6 |  | Squatpaal (rood) (hoogte tot 2m) |  | 4 |
| Dumbells (halters) | 5 | 2 |  | heupgordel |  | 2 |
| Dumbells (halters) | 6 | 2 |  | ronde mousserol |  | 8 |
| Dumbells (halters) | 7 | 2 |  |  |  |  |
| Dumbells (halters) | 8 | 4 |  |  |  |  |
| Dumbells (halters) | 10 | 2 |  |  |  |  |
| Dumbells (halters) | 12 | 2 |  |  |  |  |
| Enkelgewichtjes (velcro) | 2,25 | 12 |  |  |  |  |
| Enkelgewichtjes (velcro) | 2,5 | 4 |  |  |  |  |

**In ideale omstandigheden uit te breiden met**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **KG** | **aantal** |
| Curlstang (gebogen staaf) |  | 3 |
| Dumbells (halters) | 4 | 4 |
| Dumbells (halters) | 6 | 2 |
| Dumbells (halters) | 8 | 2 |
| Dumbells (halters) | 14 | 2 |
| Dumbells (halters) | 16 | 2 |
| Triceps (touw) voor trekapparaat |  | 2 |
| Rekkers (lichte weerstand) |  | 8 paar |
| 3-delig bankje (grijs) |  | 1 |
| Curlbank (zitbank voor bicepstraining) |  | 1 |
| judovest klimtouwen |  | 2 |

**Judospecifiek**

Voor de Judospecifieke trainingen dienen de leerlingen te kunnen beschikken over:

Een goed verluchte en degelijk uitgeruste Dojo (oefenzaal), bij voorkeur de oppervlakte van 2 aaneensluitende officiële wedstrijdoppervlakten voorzien van:

- tatami met een oppervlakte gelijk aan 6m² per leerling;

- klimtouwen (5m hoogte): 1 touw per 3 leerlingen;

- grote valmatten: 1 per 8 leerlingen;

- kleine valmatjes: 1 per leerling;

- elastieken: 3 per gewichtsreeks en 1 per 2 leerlingen;

- werppoppen: 1 zwaar (35kg) en 1 licht (20kg).

# Vakspecifieke informatie

## Bibliografie

**Algemeen**

GEERLIGS, T., VAN DER VEEN, T.,

*Lesgeven en zelfstandig leren*

Van Gorcum, Assen, 1996

ISBN 90 232 3129 5

Zelfstandig leren (dat zowel individueel als samenwerkend leren omsluit) biedt vele mogelijkheden om tegemoet te komen aan verschillen tussen leerlingen in leertempo en belangstelling. Dit handboek combineert tekst en opdrachten.

HOOGEVEEN, P., WINKELS, J.,

*Het didactisch werkvormenboek*

Dekker & van de Vegt, Assen, 1992

Het didactische werkvormenboek bespreekt werkvormen gericht op zelfwerkzaamheid. Er wordt een aantal werkvormen beschreven, gericht op waarden en waardehantering. De literatuurlijst werd geactualiseerd. Dit boek is in ons taalgebied zeker hét referentiewerk op dit gebied van de didactiek. Na een eerste deel met achtergrondinformatie geeft het een encyclopedisch overzicht van ruim 150 werkvormen. Telkens wordt een bepaalde werkvorm omschreven, wordt het onderwijsleerproces geanalyseerd, worden richtlijnen gegeven wat de gebruiksvoorwaarden zoals tijdsduur en benodigde hulpmiddelen betreft, en worden sterke en zwakke kanten vermeld. De relatie tussen didactische werkvormen en de verhoopte leerprocessen zou in het licht van recente stromingen in de onderwijskunde grondiger kunnen uitgewerkt worden.

Rik Belmans

bron: [www.bib.vlaanderen.be](http://www.bib.vlaanderen.be)

STANDAERT, R., TROCH, F.,

*Leren en onderwijzen, Inleiding tot de algemene didactiek*

Acco, Leuven, 1999

ISBN 90 334 4122 5

STANDAERT, R., TROCH, F.,

*Leren en onderwijzen, Beheersingsboek*

Acco, Leuven, 1998

ISBN 90 334 4121 7

VAN DEN BROECK, H.,

*Opvoeden in de klas: wegwijzer voor leerkrachten*

Lannoo, Tielt, 1997

ISBN 90 209 2986 0

Vlaamse Onderwijsraad (VLOR), raad secundair onderwijs

*Inspiratiehandboek zelfgestuurd leren*

Garant, Antwerpen-Apeldoorn, 2003

**Psychologisch profiel**

BALK, D.,

###### *Adolescent Development*

Brooks/Cole Publishing Company, Pacific Grove

BRAL, L.,

###### *Hoe besteden jonge Vlamingen hun vrije tijd?*

In M. Elchardus (red.), *Jongeren en cultuur in beweging (p.69-87)*

Davidsfonds, Leuven, 1997

CROCKETT, L., CROUTER, A.,

*Pathways through Adolescence*

Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey, 1995

DE WIT, J., VAN DER VEER, G., SLOT, N.W.

*Psychologie van de adolescentie*

Intro, Baarn, 1995

DIELEMAN, A.J., VAN DER LINDEN, F.J., PERREIJN, A.C.

*Jeugd in Meervoud*

De Tijdstroom, Heerlen, 1993

PONJAERT-KRISTOFFERSEN, I.

###### *Jongeren en relaties*

OVSG, Brussel, 1990

**Sport - Topsport Judo**

*Eerste hulp bij sportongevallen*

Uitgeverij Thieme Meulenhoff

*Voeding en sport*

Uitgeverij De vrieseborgh, Haarlem

*Mentale training in de sport*

Uitgeverij Elsevier

*Sportanatomie*

Uitgeverij Elmar

*Gezond sporten met natuurlijke ‘Doping’*

Uitgeverij Kasmos

ADAMS, N.,

*Armlocks*

The Crowood Press, Wiltshire

BLOSO vlaamse trainerschool

Cursus trainer A Judo

De Vries Methodisch didactisch leer/werkplan voor het Judo onderwijs

De Vriesborgh

KANO, J.,

*Kodokan Judo*

Kodansha International Tokyo New York

## Bijkomende informatie

**Algemeen**

Pedagogische begeleidingsdienst OVSG

Ravensteingalerij 3 bus 7

1000 Brussel

tel.: 02 506 41 50

fax: 02 502 12 64

e-mail: info@ovsg.be

http://www.ovsg.be

Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap

Departement Onderwijs

[www.ond.vlaanderen.be](http://www.ond.vlaanderen.be)

VLOR

Vlaamse Onderwijsraad

Leuvenseplein 4

1000 Brussel

tel.: 02 219 42 99

fax: 02 219 81 18

e-mail: [vlaamse.onderwijsraad@vlor.be](mailto:vlaamse.onderwijsraad@vlor.be)

http://[www.vlor.be](http://www.vlor.be)

Vlaamse Openbare bibliotheken

[www.bib.vlaanderen.be](http://www.bib.vlaanderen.be)

De Vlaamse Centrale Catalogus (VLACC) is een project van de Vlaamse Gemeenschap, met als voornaamste doelstelling de uitbouw van een geautomatiseerde centrale catalogus.

Het is een bestand waarin dagelijks door de Centrale Openbare Bibliotheken van Antwerpen, Brugge, Brussel, Gent, Hasselt en Leuven evenals door het Vlaams Bibliografisch Centrum (VLABIN) de titels van nieuwe boeken, tijdschriften, en artikels worden ingevoerd. Ook informatieve video’s, speelfilms, cd-i’s en cd-rom’s worden opgenomen. De titelbeschrijvingen worden op uniforme wijze, volgens duidelijk omschreven regels ingebracht, voorzien van trefwoorden en classificatienummers. Dit maakt het mogelijk via de VLACC zeer snel boeken of tijdschriften, in gedrukte vorm, in braille of op cassette, terug te vinden, ook als bijvoorbeeld de auteur niet gekend is, of enkel een stuk van de titel of het onderwerp.

Bovendien kan worden opgezocht in welke Centrale Openbare Bibliotheek een werk zich bevindt, hoeveel pagina’s het telt, of het illustraties bevat en hoeveel het bij benadering kost.

CIS

Centrum Informatieve Spelen

Naamsesteenweg 164

3001 Leuven

tel.: 016 22 25 17

fax: 016 29 50 99

e-mail: [cis@spelinfo.be](mailto:cis@spelinfo.be)

http://[www.spelinfo.be](http://www.spelinfo.be)

Het CIS maakt, begeleidt en verkoopt informatieve spelen over een brede waaier van maatschappelijke thema’s: cultuur, democratie, economie, milieu, Europa, gezin, gezondheid, multicultureel, noord-zuid, relaties, spelenboeken, andere, …

Het Centrum Informatieve Spelen is een erkend jeugd- en vormingsdienst met meer dan 25 jaar ervaring in het onderwerp: de verspreiding en de begeleiding van spelen die specifieke informatie bevatten.

Het doel dat steeds wordt nagestreefd bij het werken met informatieve spelen is sensibilisering over een brede waaier van thema’s. De keuze voor spel ligt voor de hand. Uit onderzoek en ervaring is gebleken dat informatie, opgedaan via spel goed bijblijft en bovendien goed wordt verwerkt en begrepen. Daarnaast motiveert een spel, trekt het de aandacht van de deelnemers. Het is bovendien aangenaam en onderhoudend. De mogelijkheden van het behandelde thema worden door de spelers ontdekt en ervaren.

**Sport**

Bodytalk-VUB nieuwsbrief, Biblo, Brasschaatsesteenweg, 308, 2920 Kalmthout

Bond voor Lichamelijke Opvoeding, Waterkluiskaai 16, 9040 Gent/Sint-Amandsberg

<http://www.bvlo.be>

BLOSO, Koloniënstraat 31, 1000 Brussel

<http://www.bloso.be>

BUCHHEIT referenties en vergelijkingen tussen de Léger-test en de 30-15 test (interval)

<http://www.martin-buchheit.net>

Federatie van de voedingsindustrie, Kortenberglaan 172, 1000 Brussel

<http://www.fevia.be>

<http://www.brianmac.demon.co.uk/eval.htm>

<http://www.digischool.nl/lo>

<http://www.europa.eu.int/com/publications>

<http://www.exrx.net/Testing.html>

<http://www.members.tripod.com/pazz/lessons>

<http://www.sip.be/lo-internet>

<http://www.sportpaedagogik-online.de>

<http://www.sports-media.org>

<http://www.topendsports.com/testing>

Jeugd en Seksualiteit, Wollemarkt 28, 2800 Mechelen

Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Administratie Gezondheidszorg, Markiesstraat 1, 1000 Brussel

Nutriënten België, Esplanadegebouw, lokaal 11.04, 1040 Brussel

<http://www.nubel.com>

Nutrition Information Center, Treurenberg 16, 1000 Brussel

<http://www.nicevzw.be>

Pedagogische Begeleidingsdienst van het Gemeenschapsonderwijs, J. de Lalaingstraat 28, 1040 Brussel

<http://www.rago.be/pbd/>

Provinciaal Veiligheidsinstituut Antwerpen, Jezusstraat 28-30, 2000 Antwerpen

Rode Kruis - Vlaanderen, Dienst Gezondheidspromotie, Vleurgatsesteenweg 98, 1050 Brussel

<http://www.redcross.be>

SVS (Stichting Vlaamse Schoolsport), Steenweg op Jette, 1080 Brussel

<http://www.schoolsport.be>

Tips en Advies Gezondheid, Indicator N.V. Tiensesteenweg 269, 3000 Leuven

Vereniging voor Alcohol en Drugsproblemen (VAD), E. Tollenaerstraat 15, 1020 Brussel

Vlaams Aidscoördinaat, Marnixplaats 16/17, 2000 Antwerpen

<http://www.ipac.be>

Vlaamse Diabetes Vereniging, Ottergemsesteenweg 456, 9000 Gent

<http://www>.diabetes-vdv.be

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie, G.Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

<http://www.vig.be>

VLOR (Vlaamse Onderwijsraad), Leuvense Plein, 4, 1000 Brussel

VANDERGHOTE, J.,

*Bijzondere didactiek en methodiek van het Judo*

Acco Leuven.

**Evaluatie**

DECLERCQ, E.,

*De rol van ouders in de studiebegeleiding van hun kind*

HLBG - Ouders Methode, Afl. 23, juni 1998 - 183

DE BLOCK A. - HEENE J.,

*Attitudes en eindtermen*

Standaard Uitgeverij, Antwerpen, 1997

DE BLOCK, A.,

*Evaluatie van attitudes via observatie en gedragingen*

De Sikkel, Antwerpen, 1973

DOCHY, F., SCHELFHOUT, W., JANSSENS, S., (red.),

*Anders evalueren, assessment in de onderwijspraktijk*

LannooCampus, Heverlee-Leuven, 2005

GOLS, P., AUSUM, P.,

*Leerlingen bespreken op de klassenraad. Hoe wordt de leerling er wijzer van?*

Handboek voor Leerlingenbegeleiding - Begeleiding en schoolorganisatie,

Afl. 13, november 1994 - 45

MEURISSE, E.,

*Toetsvormen, vraagsoorten en beoordelingsschema’s*

Handboek voor Leerlingenbegeleiding,

Afl.25, februari 1999 - 183

STANDAERT, R., TROCH, F.,

*Leren en onderwijzen, Beheersingsboek*

Acco, Leuven/Amersfoort, 1998

TROCH, F.,

*Impuls, Themanummer; Evaluatie: geen model, geen punten*

Acco, Leuven, 1997

VAN PETEGEM, P., VANHOOF, J.,

*Een alternatieve kijk op evaluatie*

Wolters Plantyn, Mechelen, 2002

# Bijlagen

## Secundair onderwijs, derde graad: vakgebonden eindtermen lichamelijke opvoeding

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 Ontwikkeling van de motorische competenties** | | | |
| *1.1 Verantwoord en veilig bewegen* | | | |
|  |  | De leerlingen kunnen | |
| 1 |  | in nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen. | |
| 2 |  | medeleerlingen helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist. | |
| *1.2 Zelfstandig leren* | | | |
|  |  | De leerlingen kunnen | |
| 3 |  | uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg kiezen voor het aanpakken en oplossen van bewegingsopdrachten. | |
| 4 |  | zelfstandig leertaken uitvoeren om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen. | |
| 5 |  | bewegingssituaties alleen of in groep organiseren en aanpassen aan de deelnemers. | |
| 6 |  | volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten en hun leerproces bijsturen. | |
| *1.3 Reflecteren over bewegen* | | | |
|  |  | De leerlingen kunnen | |
| 7 |  | op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen geven. | |
| 8 |  | over bewegingssituaties hun mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor hun eigen uitvoering. | |
| *1.4 Verbreden en verdiepen van motorische competenties;* | | | |
|  |  | keuze uit verantwoorde vormen uit meerdere bewegingsgebieden: atletiek, gymnastiek, dans en expressie, zwemmen, spel en sportspel, zelfverdediging, natuurgebonden activiteiten, of andere verantwoorde bewegingsgebieden. | |
|  |  | De leerlingen kunnen | |
| 9 |  | eerder geleerde vaardigheden uit verschillende bewegingsgebieden toepassen in andere bewegingscontexten. | |
| 10 |  | motorische eigenschappen op een inzichtelijke wijze gebruiken in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen. | |
| 11 |  | met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen. | |
| 12 |  | gekende motorische vaardigheden uitvoeren op een hoger beheersingsniveau zoals: | |
|  |  | een betere controle  een meer esthetische uitvoering  een hogere moeilijkheidsgraad  een grotere efficiëntie. | |
| 13 | |  | in aangepaste vormen van een doelspel of een terugslagspel eenvoudige aanvallende en verdedigende strategieën toepassen |
| 14\* | |  | kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in hun leefomgeving. |
|  | |  | De leerlingen |
| 15\* | |  | ervaren duurzame bewegingsvreugde op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten. |
| **2 Ontwikkeling van een gezonde en veilige levensstijl** | | | |
|  | |  | De leerlingen kunnen |
| 16 | |  | het verband leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving. |
| 17 | |  | hun kennis rond reanimatie vertalen naar risicovolle bewegingssituaties. |
| 18 | |  | eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties. |
| 19 | |  | basisregels van houdings- en rugscholing integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties. |
| 20 | |  | met betrekking tot "fitheid" hun eigen doelen bepalen. |
|  | |  | De leerlingen |
| 21\* | |  | zijn bereid "bewegen" te integreren in hun levensstijl en zijn zich bewust van verschillende mogelijkheden hiervoor. |
| 22\* | |  | zien het belang in van een goede fysieke conditie. |
| **3 Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren** | | | |
|  | |  | De leerlingen kunnen |
| 23 | |  | in bewegingssituaties leiding nemen over en leiding aanvaarden van medeleerlingen. |
| 24 | |  | samen overleggen over en keuzes maken uit het mogelijke activiteitenaanbod van de school. |
| 25 | |  | aanduiden in welke bewegingsactiviteiten ze zich goed voelen en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij hun fysieke en relationele mogelijkheden. |
| *\* Met het oog op de controle door de inspectie werden de attitudes met een \* aangeduid in de kantlijn.* | | | |

## Programmatie judo + 14 jaar

Inleiding. Het programma is bestemd voor JUDOKA’s boven de veertien jaar. Het programma is volledig gebouwd op dat van de jeugd, dit vergemakkelijkt de overstap naar de groep boven de vijftien gemakkelijk tot aan oranje gordel. Bij de hogere KYU-graden moet men zich enkel toespitsen op de verwurgingen en armklemmen om zo als vijftien jarige in te springen in het programma en de training van de andere groep. Het jaar dat men 15 jaar wordt kan men de 1ste KYU-graad behalen. Deze graad moet meegedeeld worden aan de federatie en is van belang voor behalen van de 1ste DAN. Dit gebeurt via een wijziging op een vergunningsaanvraagformulier. Het jaar dat de bruine gordel zestien wordt, kan hij deelnemen aan de maandelijkse wedstrijd (TSUKINAMI SHIAI) om punten te behalen voor een DAN-graad.

**OEFENPROGRAMMA 6 de KYU.** - gedurende 3 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week. ALGEMEEN: Geschiedenis en geest van het JUDO. Persoonlijke hygiëne, respect en veiligheid voor anderen. De kledij, juist dragen van de JUDOGI en goed knopen van de gordel. Het groeten, zittend en rechtstaand. KUMI KATA, het juist grijpen van de partner, rechts en links. KUZUSHI, de acht mogelijkheden om uit evenwicht te brengen. Afspraken: HAJIME, MATE, REI,SORE MADE. UKEMI en KATA: USHIRO UKEMI, achterwaartse val uit stand. YOKO UKEMI, zijwaartse val rechts en links uit stand. ZEMPO KAITEN, voorwaartse rol rechts en links uit stand. NAGE WAZA: KOSHI GURUMA. O SOTO GARI. UKI GOSHI. O UCHI GARI. Eenvoudige schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep. Beveiliging van de partner door op te houden na een worp. KATAME WAZA: KUZURE KESA-GATAME. KAMI SHIHO-GATAME. YOKO SHIHO-GATAME. TATE SHIHO-GATAME. Aanval op grond: UKE op de rug, TORI aan de knieën. Aanval op grond: UKE op 4 punten, TORI naast met greep aan de ellebogen. Wedstrijd duur van houdgreep. Verboden handelingen bij houdgreep. Veiligheid voor UKE door opgeven en voor TORI door loslaten.

**OEFENPROGRAMMA 5 de KYU.** - gedurende 4 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week. ALGEMEEN: Houdingen: in NAGE WAZA, SHIZENTAI en JIGOTAI, in KATAME WAZA, ruglig en halve kniestand. Verplaatsingen: in NAGE WAZA, AYUMI ASHI en TSUGI ASHI (al glijdend), in KATAME WAZA, in ruglig en in halve kniestand. Wedstrijdregels: elementaire vormen om te kampen. Ceremonie in begin en op het einde van een wedstrijd. UKEMI en KATA: USHIRO UKEMI, in verplaatsing achterwaarts. YOKO UKEMI, in verplaatsing zijwaarts, rechts en links. ZEMPO KAITEN, in verplaatsing voorwaarts. MAE UKEMI, plankval uit stand. NAGE WAZA: Worpen van wit links en rechts uitvoeren. HIZA GURUMA. MOROTE SEOI NAGE. IPPON SEOI NAGE. O GOSHI. Schakelen van worp naar worp en van worp naar houdgreep. KATAME WAZA: Houdgrepen van wit links en rechts uitvoeren. Bevrijden uit de houdgrepen van wit. HON KESA-GATAME. KUZURE KAMI SHIHO-GATAME. USHIRO KESA-GATAME. Schakelen van houdgreep naar houdgreep. Aanval op grond: UKE op 4 punten, 2 vormen met TORI voor UKE. Aanval op grond: UKE op de rug, 2 vormen met TORI tussen de benen.

**OEFENPROGRAMMA 4 de KYU.** - gedurende 5 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week. ALGEMEEN: Wedstrijdregels: de voordelen en straffen. De gebaren van de scheidsrechter. Trainingsvormen: TANDOKU RENSHIU, UCHI KOMI, RANDORI. UKEMI en KATA: KATA: openen en sluiten van NAGE NO KATA. USHIRO UKEMI over hindernis. YOKO UKEMI rechts en links over hindernis. ZEMPO KAITEN rechts en links over hindernis. NAGE WAZA: Worpen van de vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing. HARAI GOSHI. SASAE TSURI KOMI ASHI. KO SOTO GARI. TSURI KOMI GOSHI. Schakels van worp naar worp en van worp naar houdgreep. KATAME WAZA: De vorige houdgrepen links en rechts uitvoeren. Bevrijden uit de houdgrepen van geel. Houdgrepen schakelen. KATA GATAME. MAKURA KESA-GATAME. Verdediging: TORI op de rug, UKE staat recht (2 vormen). Verdediging: TORI op de rug, UKE tussen de benen (2 vormen). NAMI JUJI-JIME, basis. GYAKU JUJI-JIME, basis. KATA JUJI-JIME, basis. UDE GARAMI, basis. JUJI-GATAME, basis.

**OEFENPROGRAMMA 3 de KYU.** - gedurende 6 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week. ALGEMEEN: Verschillende trainingsvormen: SOTAI RENSHYU, YAKUSOKU GEIKO, KAKARI GEIKO, SHIAI. TAI SABAKI: in NAGE WAZA, 180° en 90°. UKEMI en KATA: Het verbeteren van de verschillende valtechnieken. NAGE NO KATA: KOSHI WAZA. UKI GOSHI, links en rechts. HARAI GOSHI, rechts en links. TSURI KOMI GOSHI, rechts en links. NAGE WAZA: De worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing. Schakelen van worpen. Het overnemen van de worpen van wit en geel. TAI OTOSHI. OKURI ASHI BARAI. UCHI MATA. KO UCHI GARI. KATAME WAZA: Uitvoeren van de houdgrepen rechts en links. Bevrijding uit de houdgrepen van oranje. Schakelen van houdgrepen. Aanval op grond: UKE op de rug, TORI staat recht (3 vormen). Aanval op grond: UKE op de rug, TORI tussen de benen (3 vormen). Aanval op grond: UKE op 4 punten (3 vormen). JUJI-JIME, 2 toepassingen. HADAKA-JIME, basis en 2 toepassingen. OKURI ERI-JIME, basis en 2 toepassingen. KATAHA-JIME, basis en 2 toepassingen. UDE GARAMI, 2 toepassingen. JUJI-GATAME, 2 toepassingen. UDE-GATAME, basis en 2 toepassingen. HIZA-GATAME, basis en 2 toepassingen. WAKI-GATAME, basis en 2 toepassingen.

**OEFENPROGRAMMA 2 de KYU.** - gedurende 8 maanden oefenen aan 2 trainingen in de week. ALGEMEEN: Kennis van het verloop van wedstrijden: poule, lijn en uitschakeling met herkansing. Kennis van het wedstrijdreglement. UKEMI en KATA: NAGE NO KATA: ASHI WAZA. OKURI ASHI BARAI, rechts en links. SASAE TSURI KOMI ASHI, rechts en links. UCHI MATA, rechts en links. NAGE WAZA: Worpen van vorige graden rechts en links uitvoeren in verplaatsing. Schakelen van worpen. Overnemen van de worpen van oranje en groen. DE ASHI BARAI. HANE GOSHI. KATA GURUMA. UKI OTOSHI. KATAME WAZA: Schakelen van houdgrepen. Variante vormen van KESA-GATAME. Bevrijding uit verschillende houdgrepen. Aanval op grond: UKE op de rug, TORI recht (4 vormen). Aanval op grond: UKE op de rug, TORI tussen de benen (4 vormen). Aanval op grond: UKE op 4 punten, (4 vormen). Verdediging: TORI op de rug, UKE recht (4 vormen). Verdediging: TORI op de rug, UKE tussen de benen (4 vormen). Verdediging: TORI op vier punten, (4 vormen). SANKAKU-JIME, basis en 2 toepassingen. KATATE-JIME, basis en 2 toepassingen. RYOTE-JIME, basis en 2 toepassingen. SANKAKU-GATAME, basis en 2 toepassingen. HARA-GATAME, basis en 2 toepassingen. ASHI-GATAME, basis en 2 toepassingen.

**OEFENPROGRAMMA 1 ste KYU.** - deelname aan de maandelijkse SHIAI. ALGEMEEN: Levensfilosofie van het JUDO uitstralen. Het wedstrijdreglement kennen. Voorbereiding op wedstrijd: documenten, weging, leeftijds- en gewichtscategorieën. UKEMI en KATA: NAGE NO KATA: TE WAZA. UKI OTOSHI. IPPON SEOI NAGE. KATA GURUMA. De drie reeksen van het NAGE NO KATA oefenen in de normale volgorde. Voor niet wedstrijd-JUDOKA: 1 ste reeks van het JU NO KATA. NAGE WAZA: TOMOE NAGE. KO SOTO GAKE. HARAI TSURI KOMI ASHI. ASHI GURUMA. Schakelen en overnemen van worpen. KATAME WAZA: Schakelen en overnemen van houdgrepen. Variante vormen van de SHIHO-GATAME groep. Een ingesloten been vrij maken. TSUKKOMI-JIME, basis en 2 toepassingen. SODE-GURUMA-JIME, basis en 2 toepassingen. Verdedigen tegen verwurgingen. TE-GATAME, basis en 2 toepassingen. Verdedigen tegen armklemmen. Examen voor 1 ste DAN is afhankelijk van de wedstrijd resultaten.

# Colofon

Dit leerplan werd ontwikkeld door de sportfederatie Judo met ondersteuning van OVSG en vertegenwoordigers van de inrichtende macht.

1. Beleidsvoerend Vermogen – Platformtekst, Overkoepelend overlegplatform Inspectie-pedagogische begeleiding VlOR, p.7-8. [↑](#footnote-ref-1)