



|  |  |
| --- | --- |
| **LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS** | |
|  |  |
| **Studierichting** | **Sportwetenschappen** |
| **Onderwijsvorm** | **Algemeen secundair onderwijs** |
| **Graad** | **Derde graad** |
| **Leerjaar** | **Eerste leerjaar Tweede leerjaar** |
| **Leerplannummer** | **O/2/2017/492***Vervangt leerplan O/2/2006/492 vanaf 1 september 2017 in het eerste leerjaar en vanaf 1 september 2018 in beide leerjaren* |





|  |  |
| --- | --- |
| **LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS** | |
| **Vakken** | **Dit leerplan werd ingediend voor:**  **☑ AV Lichamelijke opvoeding** *2016/1302/3//D*  **☑ AV Sport** *2016/1302/3//D* |
| **Studierichting** | **Sportwetenschappen** |
| **Onderwijsvorm** | **Algemeen secundair onderwijs** |
| **Graad** | **Derde graad** |
| **Leerjaar** | **Eerste leerjaar Tweede leerjaar** |
| **Leerplannummer** | **O/2/2017/492***Vervangt leerplan O/2/2006/492 vanaf 1 september 2017 in het eerste leerjaar en vanaf 1 september 2018 in beide leerjaren* |

**Inhoudstafel**

[Woord vooraf 4](#_Toc442086232)

[1 Autonomie van de school 5](#_Toc442086233)

[2 Lessentabel 7](#_Toc442086234)

[3 Doelgroep 8](#_Toc442086235)

[4 Opbouw van het leerplan 9](#_Toc442086236)

[5 Leerplandoelstellingen en leerinhouden 12](#_Toc442086237)

[5.1 Algemene doelstellingen 13](#_Toc442086238)

[5.2 Taalontwikkelend vakonderwijs voor de derde graad 15](#_Toc442086239)

[5.3 ICT-integratie in het vak voor de derde graad 17](#_Toc442086240)

[5.4 Onderzoekscompetentie 19](#_Toc442086241)

[5.5 Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn 21](#_Toc442086242)

[5.6 Motorische competentie : situatief denken en handelen, leren en sturen 24](#_Toc442086243)

[5.7 Motorische bekwaamheden bij bewegingsuitvoeringen : vaardigheden, inzicht en bijsturen 28](#_Toc442086244)

[5.8 Motorische competentie : wetenschappelijke achtergronden 31](#_Toc442086245)

[5.8.1 Fysiologische en biochemische achtergronden 31](#_Toc442086246)

[5.8.2 Biomechanische achtergronden 33](#_Toc442086247)

[5.8.3 Anatomische achtergronden 35](#_Toc442086248)

[5.9 Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen 36](#_Toc442086249)

[5.10 Sportvakonderdelen 39](#_Toc442086250)

[6 Integratie ICT 77](#_Toc442086251)

[7 Taalontwikkelend vakonderwijs 78](#_Toc442086252)

[8 Vakgroepwerking 79](#_Toc442086253)

[9 Evaluatie 80](#_Toc442086254)

[10 Minimale materiële vereisten 82](#_Toc442086255)

[11 Bibliografie 85](#_Toc442086256)

[12 Bijlagen 87](#_Toc442086257)

[Colofon 88](#_Toc442086258)

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 2017-2018. Het werd ontwikkeld door de leerplancommissie van het OVSG naar aanleiding van de invoering van de specifieke eindtermen voor de pool Sportwetenschappen in de derde graad van het secundair onderwijs.

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 leerling-actieve didactische werkvormen, aan brede evaluatie, aan de integratie van ICT en aan het talenbeleid. 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. Enkel de basisdoelstellingen moeten met de leerlingen worden gerealiseerd. **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 indicatief. Zie ook hoofdstuk ‘Autonomie van de school’.

De actuele lessentabellen zijn te raadplegen op <http://www.ovsg.be/> en selecteer Leerplannen Secundair onderwijs.

# Doelgroep

Dit leerplan is bestemd voor de leerlingen van het eerste en tweede leerjaar van de derde graad van het algemeen secundair onderwijs

**Studierichting: SPORTWETENSCHAPPEN**

**Vakken: AV LICHAMELIJKE OPVOEDING en**

**AV SPORT: 7u**

**Bestaat uit:**

**basisvorming:** 2u Lichamelijke opvoeding

**aangevuld met :** 5u Sport uit het specifiek gedeelte

Het leerplan is opgebouwd als graadleerplan. De volgorde is niet bindend, de leerkracht kan zelf oordelen wat in de eerste of in de het tweede leerjaar van de derde graad behandeld wordt.

Indien de vakken in beide leerjaren niet door dezelfde leerkracht gegeven worden, is samenwerking en grondig overleg noodzakelijk, om zo te komen tot longitudinale planning. Overleg met de vakleerkrachten van biologie, fysica en chemie is wenselijk in functie van de afstemming bij gemeenschappelijke onderwerpen.

Toelatingsvoorwaarden: zie [omzendbrief SO 64](http://www.ond.vlaanderen.be/edulex/database/document/document.asp?docid=9418http://www.ond.vlaanderen.be/edulex/database/document/document.asp?docid=9418)

# Opbouw van het leerplan

*Graadleerplan*

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.

*Beginsituatie voor het vak*

In de tweede graad werden de reeds gekende basisvaardigheden verdiept en verbreed via activiteiten uit verschillende soorten bewegingsgebieden. Bij de opbouw van het leerproces werd rekening gehouden met een aansluiting op de eerste graad.

In het leerplan voor de tweede graad is binnen de bewegingsgebieden geen vaste, opgelegde keuze gemaakt. Hierdoor kan de voorkennis van de leerlingen bij de aanvang van de derde graad erg heterogeen zijn.

Sommige leerlingen volgden bovendien,via het complementair gedeelte in de tweede graad, meer wekelijkse lestijden Lichamelijke opvoeding. Zij kwamen zo in contact met meer bewegingsgebieden en vakonderdelen.

Daarenboven kunnen sommige leerlingen de tweede graad Sportwetenschappen hebben gevolgd, waar zij intensiever geoefend werden op bepaalde sportvakonderdelen.

*De studierichting Sportwetenschappen in de derde graad aso*

Leerlingen die voor de studierichting Sportwetenschappen kiezen, beschikken over een basis aan motorische en fysieke capaciteiten en zijn op sportief vlak polyvalent. Ze zijn bereid hun grenzen te verleggen en afgesproken normen na te streven. Ze zijn gemotiveerd om inzicht te verwerven in de wijze waarop ze tot betere prestaties kunnen komen. Hiervoor nemen ze actief en intensief deel aan individuele en collectieve sport- en bewegingsactiviteiten, krijgen ze zicht op de wijze waarop een leerproces verloopt, ontwikkelen ze een realistisch zelfbeeld en maken ze zich begrippen, concepten en theorieën uit de sport eigen.

Deze leerlingen hebben vanuit bewegingssituaties en bewegingservaringen interesse voor inzichten die aan de basis liggen van sport en bewegen als individueel en maatschappelijk gebeuren en ontwikkelen hierbij een kritische houding. Ze ervaren beweging en sport als een sociaal gebeuren, zien in dat teamgeest en samenwerking essentieel zijn en hebben ook aandacht voor creatieve, expressieve en esthetische aspecten van bewegen. Ze vinden plezier en voldoening in bewegen met aandacht voor een gezond, veilig en verantwoordelijk gedrag.

De leerlingen trachten om op een bepaalde manier ‘bewegen’ in hun levensstijl in te bouwen.

In de derde graad verschuift de sturing nog meer dan in de tweede graad van de leerkracht naar de leerling. Zelfevaluatie en zelfbijsturing worden gestimuleerd en structureel ingebouwd. De leerkracht wordt begeleider en mentor van de zelflerende.

De studierichting Sportwetenschappen in de derde graad aso beoogt een integratie van de sport en ondersteunende wetenschappen. Dit houdt in dat de doelstellingen als geheel werken aan:

* verdieping van de wetenschappen uit de basisvorming in sportcontexten en aansluitende sport-gerelateerde contexten: medische, maatschappelijke, gezondheid, enzovoort;
* bijkomende relevante onderdelen uit wetenschapsdomeinen die nodig zijn om bepaalde specifieke fenomenen en onderwerpen uit de sport- en sport-gerelateerde contexten te onderbouwen;
* een voldoende hoog sportief fysiek niveau door gerichte sportbeoefening, met aandacht voor kennis van en inzicht in de wetenschappelijke aspecten ervan.

Via hun interesse voor sport maken leerlingen kennis met een sterk pakket wetenschappen vanuit sport- en sport-gerelateerde contexten. Die contexten zijn tegelijk het uitgangspunt én het toepassingsgebied van de wetenschappelijke vorming. In de toepassingen kunnen het verband en de wisselwerking tussen de diverse wetenschappelijke disciplines zichtbaar worden gemaakt. Voor jongeren kan dat een motivatie en tegelijk een initiatie zijn.

Voor de studierichting Sportwetenschappen in de derde graad aso zijn decretale specifieke eindtermen ontwikkeld die geordend zijn volgens volgende onderdelen:

* **Motorische competenties: motorische bekwaamheden**.

Cluster: vaardig in bewegingsuitvoeringen

Cluster: inzicht in bewegingsuitvoeringen

Cluster: bijsturen van bewegingsuitvoeringen

* **Motorische competentie: wetenschappelijke achtergronden**

Cluster: fysiologische en biochemische achtergronden

Cluster: biomechanische achtergronden

Cluster: anatomische achtergronden

* **Gezondheid en veiligheid**

Cluster: sport, welzijn, fitheid en gezondheid

* **Zelfconcept en sociaal functioneren**

Cluster: zelfconcept en sociaal functioneren

* **Samenleving**

Cluster: wisselwerking sport en maatschappij

* **Wetenschappelijke onderzoekmethodes**

Cluster: onderzoekscompetentie

Uit de grote hoeveelheid aan bewegingskansen, individuele en interactieve activiteiten, die zowel indoor als outdoor kunnen beoefend worden, kiest de school vormen van sport en beweging die de beste kansen geven om de specifieke eindtermen aan bod te laten komen.

De school bewaakt dat **meerdere bewegingsgebieden** aan bod komen tijdens een schooljaar. Keuze uit volgende bewegingsgebieden:

* individuele activiteiten zoals gymnastiek, atletiek, zwemmen, acrobatiek;
* ritmische en dansante activiteiten zoals jazz dans, Afrikaanse dans, moderne dans, ritmische gymnastiek, acro-rock, rope skipping;
* sportspelen zoals doelspelen, terugslagspelen;
* verdedigingssporten zoals judo, jiujitsu, aikido;
* openluchtactiviteiten.

Dit leerplan integreert de specifieke eindtermen van de studierichting Sportwetenschappen met de eindtermen voor de basisvorming van het vak Lichamelijke opvoeding.

* De bewegingsgebieden van Lichamelijke opvoeding worden enerzijds uitgebreid en anderzijds voor een beperkt aantal uitgediept. De verdieping richt zich op de verfijning van bewegingsvaardigheden, op het inzichtelijk toepassen van strategieën en op het verbeteren van het individuele niveau. Ze slaat ook op achterliggende theoretische inzichten over bewegen, op meer systematische reflectie door analyse van bewegingsuitvoeringen, op sturingsmechanismen om bewegingsuitvoeringen te verbeteren en op theoretische aspecten van gezondheid en welzijn in relatie tot sportbeoefening. De rol van het zelfconcept en het sociaal functioneren bij sportprestaties en sportbeleving, wordt uitgediept.
* De specifieke eindtermen streven naar een zinvolle en aangepaste integratie van theorie en praktijk.
* Naast verdieping is er ook verbreding van de activiteiten. Nieuwe bewegingsgebieden die niet in de basisvorming worden aangeboden, kunnen worden geëxploreerd.
* De component ‘samenleving’ is een bijkomende invalshoek van waaruit sport en beweging worden benaderd. In de component ‘samenleving’ gaat het over de maatschappelijke betekenis van sport en bewegen, over maatschappelijke effecten van sport en over de manier waarop de bewegings- en sportcultuur zich manifesteert.

De vakken Lichamelijke opvoeding en Sport in de studierichting Sportwetenschappen integreren de belangrijkste opdrachten van beide vakken:

1. bewegingsgebonden competenties ontwikkelen waarmee de leerlingen in de maatschappij kunnen functioneren;
2. de leerlingen voorbereiden om zich in te passen in een bewegingscultuur die ze met kritische zin kunnen benaderen.

Om deze opdrachten te vervullen, vertrekt men vanuit bewegingssituaties en integreert men hierin andere aspecten van het persoonlijk en sociaal functioneren.

De componenten moeten *evenwichtig* aan bod komen in de lessen. In verschillende lessen kan een andere nadruk worden gelegd. Het evenwicht moet worden beoordeeld per grote periode, bijvoorbeeld per trimester. De componenten vormen dus ook de basis van de evaluatie. Elke school kan dus op een andere manier haar evenwicht tussen de vijf componenten organiseren, waarbij ze ook zorgt voor voldoende *variatie* in de sportvakonderdelen.

Tot slot waken de leerkrachten Lichamelijke opvoeding en Sport er samen over dat alle doelstellingen bereikt worden.

# Leerplandoelstellingen en leerinhouden

**Leeswijzer**

Het leerplan wordt 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 |
| ET | Eindterm met decretaal nummer |
| SET | Specifieke eindterm |
| 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 en op vakoverschrijdende eindtermen.

Codering:

|  |  |
| --- | --- |
| CHE | Chemie |
| FYS | Fysica |
| ICT | Informatie- en communicatietechnologie |
| NED | Nederlands |
| TA.BE | Talenbeleid |
|  |  |
| **Vakoverschrijdende eindtermen (VOET)** | |
|  |  |
| LER | Leren leren |
| LGV | Lichamelijke gezondheid en veiligheid |
| MGZ | Mentale gezondheid |
| SOC | Sociorelationele ontwikkeling |
| ODO | Omgeving en duurzame ontwikkeling |
| PJS | Politiek-juridische samenleving |
| SES | Socio-economische samenleving |
| SCS | Socioculturele samenleving |

## Algemene doelstellingen

In de pool Sportwetenschappen worden voor de vakken AV Lichamelijke opvoeding en AV Sport de volgende algemene doelstellingen gerealiseerd:

- een hoog niveau van polyvalente motorische competentie door middel van intensieve sportbeoefening ontwikkelen;

- bewegingservaringen en -contexten zelf kunnen evalueren en hierover kunnen communiceren;

- competenties om een gezonde en bewegingsactieve levensstijl in het dagelijkse leven te optimaliseren met aandacht voor milieu, de eigen veiligheid en die van anderen, ontwikkelen;

- vanuit een realistisch zelfconcept verantwoorde keuzes kunnen maken uit het bewegingsaanbod;

- in bewegingscontexten vreugdevol, sociaal en communicatief kunnen handelen;

- achterliggende informatie en theoretische inzichten over sport en bewegen in het algemeen en het eigen presteren in het bijzonder verwerven;

- een duurzame interesse voor actieve sportdeelname ontwikkelen;

- het belang van sportbeoefening voor zichzelf, in relatie met de anderen en voor de samenleving onderkennen.

**Stappenplan voor de vakwerkgroep Lichamelijke opvoeding en Sport.**

**Beginsituatie**

leerlingenpopulatie, accommodatie, rooster

*Keuze van vakonderdelen*

voldoende gevarieerd en met het oog op de realisatie van de eindtermen

*Vastleggen van leerlinggebonden minimumcriteria*

dit wil ik bereiken, specifieke doelstellingen

*Bepalen van de leerwegen*

van directief tot zelfstandig leren

vanuit de drie doelstellingendomeinen

*Vastleggen van de evaluatie*

van product- tot procesevaluatie; zelfevaluatie inbouwen

*Opstellen van het jaarplan*

lesonderwerpen per periode

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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** |  |  |
|  |  | | | Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen, schriftelijk ook in de theoretische lessen ‘sportwetenschappen’. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden omschrijven, mondeling of schriftelijk (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, …).  Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan de vakbegrippen correct te gebruiken. |  |
|  | **Vakgerichte teksten begrijpend kunnen lezen en er gericht informatie kunnen uithalen.** | **EDV LER 3 LER 4** | **B** |  |  |
|  | O.a.: - cursus - opgaven - artikels - instructies, spelregels. | | | Vooral van toepassing bij het vakonderdeel ‘sportwetenschappen’, of bij het lezen van sportreglementen, vakgerichte artikels (bv. bij de onderzoekscompetentie, …).  Leesstrategieën bij begrijpend lezen van vakgerichte teksten zijn:   * gebruik kunnen maken van de titels, tussenkopjes, indeling in paragrafen, afbeeldingen, lay-out.   De leerlingen leren deze strategieën in de vakken Nederlands en Frans/Engels. | TA.BE NED ENG FR |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
|  | **Vakgerichte teksten kunnen schrijven.** | **EDV LER 4 LER 5** | **B** |  |  |
|  | Vakgerichte teksten: - verwerken van gegevens of leerstof - gegeven informatie onder begeleiding samenvatten - antwoorden op toetsvragen - onderschriften bij afbeeldingen - een aangereikt schema aanvullen - informatie samenvatten - verslag van practica | | | Leer aandacht besteden aan spelling en zinsbouw. Maak samen met de andere leerkrachten afspraken over de evaluatie.  Deze doelstelling wordt in hoofdzaak aangeboden bij de onderzoekscompetentie, bij het schrijven van practicaverslagen en bij toetsing in het vakonderdeel ‘sportwetenschappen’. | TA.BE |
|  | **Een schriftelijke en/of mondelinge opdracht bij een waarnemingsoefening kunnen vervullen.** | **EDV LER 4** | **B** |  |  |
|  | Waarnemingsoefening waarbij leerlingen gegeven informatie samenvatten. | | | Mondeling of schriftelijk verslag uitbrengen bij observaties in het vakonderdeel ‘sportwetenschappen’. Dit kan bv. tijdens een bezoek aan een inspanningslabo, bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling of schriftelijk feedback aan elkaar geven. | TA.BE |
|  | **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 het vak.  Bv.: de logische volgorde van het fysisch proces. Gebruik om dit in te oefenen het schema van het fysisch proces. | TA.BE |
|  | **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. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
| ICT-integratie in het vak voor de derde graad | | | |  | |
|  | **Op een probleemoplossende manier met toepassingsprogramma’s kunnen werken.** | **EDV LER 7** | **B** |  |  |
|  |  | | | Dit kan bij verslagen van observaties, bij de onderzoekscompetentie, bij verslaggeving van practica of bezoeken. Gebruik van tekstverwerking, rekenblad, presentatieprogramma, multimediaprogramma’s. Laat leerlingen de gekozen oplossingswijze evalueren. Voorbeelden van probleemoplossende strategieën zijn de OVUR-strategie (oriënteren, voorbereiden, uitvoeren, reflecteren), de kwaliteitscirkel PDCA-cyclus (Plan, Do, Check, Act). |  |
|  | **Een positieve houding hebben tegenover ICT en bereid zijn ICT te gebruiken als ondersteuning bij het leren.** | **EDV** | **B** |  |  |
|  |  | | | Benadruk het belang van beeldopnames om bewegingsuitvoeringen te optimaliseren. Leerlingen krijgen bv. de opdracht om elkaar of zichzelf te filmen en de bewegingen te observeren en analyseren. Benadruk hierbij het belang van discretie, privacy en nettiquette. |  |
|  | **ICT kunnen gebruiken op een veilige, ergonomische, verantwoorde en doelmatige manier.** | **EDV LER 4** | **B** |  |  |
|  | Alertheid bij het gebruik van ICT.   Aandacht voor de houding bij computergebruik.   Bestandsbeheer en gebruik van het netwerk. | | | Leer de leerlingen alert te zijn voor schadelijke of discriminerende inhouden en voor het bestaan van virussen, spam en pop-ups. Wijs hen op de risico’s van het doorgeven van persoonlijke en vertrouwelijke informatie door aan onbekenden. Op [www.ergonomiesite.be/computer.htm](http://www.ergonomiesite.be/computer.htm) staan tips voor de inrichting van een werkplek. Maak leerlingen attent op de gevolgen van RSI-klachten en het voorkomen van deze klachten door een goede houding. Maak afspraken met de ICT-coördinator over het efficiënt organiseren van bestanden. Het is belangrijk dat bestanden een betekenisvolle naam hebben en op de juiste plaats bewaard worden. Maak hierover heldere afspraken. |  |
|  | **Zelfstandig kunnen oefenen en leren in een door ICT ondersteunde leeromgeving.** | **EDV LER 9** | **U** |  |  |
|  | Zelfstandige opdrachten. Gebruik van een elektronische leeromgeving. | | | Laat de leerlingen zelf leerdoelen stellen en zich evalueren in functie van vooropgestelde criteria. Laat leerlingen een wiki, blog, podcast, filmpje, … aanmaken als eindproduct van een opdracht. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
|  | **ICT kunnen gebruiken om eigen ideeën creatief vorm te geven.** | **EDV STM 2** | **B** |  |  |
|  |  | | | Laat dit aan bod komen bij de onderzoekscompetentie. Leerlingen leren tekst, tabellen, grafieken, multimedia integreren. Laat leerlingen originele ideeën en oplossingen ontwikkelen en uitvoeren.  Laat de leerlingen bestaand of eigen bewegend en stilstaand beeld, tekst, geluid integreren in een presentatie. Maak opnames tijdens praktijklessen. |  |
|  | **Met behulp van ICT digitale informatie kunnen opzoeken, verwerken en bewaren.** | **EDV LER 6** | **B** |  |  |
|  |  | | | Mogelijk hebben de leerlingen in de tweede graad ASO het vak Informatica gevolgd. Ze kennen mogelijk reeds:   * gebruik van stijlen en inhoudsopgave bij tekstmateriaal. * gebruik van tabellen en grafieken bij cijfermateriaal. * gebruik van multimediatoepassingen bij beeldmateriaal.   Indien leerlingen deze vaardigheden niet beheersen, hen dit zelf laten opzoeken. Laat leerlingen bestaand beeldmateriaal observeren of analyseren. Laat de leerlingen informatie opzoeken en verwerken op basis van eigen criteria. Besteed aandacht aan de opmaakmogelijkheden van tekstverwerking bij de indeling van een tekst in titels, tussenkopjes, paragrafen, afbeeldingen, … Laat de leerlingen werken met stijlen/opmaakprofielen en inhoudsopgave om een tekst efficiënt op te maken. Overleg met de ICT-coördinator met het oog op de noodzakelijke ICT-vaardigheden. Maak afspraken voor de onderzoekscompetentie. |  |
|  | **ICT kunnen gebruiken bij het voorstellen van informatie aan anderen.** | **EDV LER 8** | **B** |  |  |
|  |  | | | Combinatie van tekst, grafieken, tabellen, multimedia.  Gebruik dezelfde afspraken als voor de onderzoeksopdracht van de derde graad. Hou rekening met de tips voor een professionele presentatie. <http://www.vacature.com/carriere/presentatietechnieken> Bekijk op YouTube een filmpje over effectief presenteren en laat de leerlingen de belangrijkste criteria selecteren. Laat de leerlingen ook kennis maken met de mogelijkheden van online-presentaties zoals bv. Prezi, Moodshare, Wordle, Capzles, ... of andere presentatievormen zoals mindmapping. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
| Onderzoekscompetentie | | | |  | |
|  | **Zich kunnen oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken.** | **SET 33** | **B** |  | ICT |
|  |  | | |  |  |
|  | **Een onderzoeksopdracht over sportwetenschappen kunnen voorbereiden, uitvoeren en evalueren.** | **SET 34** | **B** |  |  |
|  |  | | | Met ‘een onderzoeksopdracht over sportwetenschappen’ wordt bv. bedoeld: een onderzoeksopdracht uit de sport ( trainingsprincipes uit verschillende bewegingsgebieden, methodes om verschillende bewegingsuitvoeringen te analyseren, …) of uit een sport-gerelateerde context (zoals de geneeskunde, een maatschappelijke context, een context gerelateerd aan gezondheid, aan groepspsychologische dynamieken, …). | TA.BE |
|  | **Over de onderzoeksresultaten en conclusies kunnen rapporteren en ze confronteren met andere standpunten.** | **SET 35** | **B** |  | TA.BE |
|  | Fasen:  - onderzoeksopdracht voorbereiden:  → zich oriënteren op het onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen,  kritisch te selecteren en te ordenen aan de hand van diverse informatiebronnen en  -kanalen.  → zich oriënteren op het onderzoeksprobleem door een mogelijke oplossingswijze  realistisch in te schatten.    → voor complexe opdrachten: een realistische werk- en tijdsplanning op langere  termijn maken.  - onderzoeksopdracht uitvoeren:  → de informatie verwerken.   → conclusies formuleren.  - over de onderzoeksopdracht rapporteren:  → resultaten weergeven.  - de onderzoeksopdracht evalueren:  → resultaten verantwoorden.  → resultaten confronteren met andere standpunten of andere conclusies.  → het eigen leerproces beoordelen (en bijsturen). | | | Het is niet de bedoeling bij elke onderzoeksopdracht alle fasen te doorlopen. Zeker bij aanvang wordt elke fase apart besproken en ingeoefend.  Met voorbereiden wordt bedoeld: - de leerlingen zoeken, selecteren en ordenen de informatie zelf. De infrastructuur en het werkmateriaal van de school zijn hierop afgestemd: bronnenmateriaal is minstens ten dele in de school aanwezig.  Het internet is toegankelijk, het gebruik van ICT wordt in de les geïntegreerd. - de leerlingen worden aangezet om kritisch ingesteld te zijn t.o.v. bronnen-  materiaal en het informatiekanaal. Ze leren in de derde graad de betrouwbaarheid van bron en kanaal inschatten. Ze hanteren hiervoor een aantal criteria. - de leerlingen gebruiken een zoekstrategie die overeenkomstig is met bron en kanaal. - de leerlingen worden aangezet de informatie zelfstandig en actief te verwerven. Bij sommige opdrachten kan dit ook buiten de school (excursie, bibliotheekbezoek, …).  - de leerlingen worden aangezet om het onderzoeksprobleem zelfstandig te analyseren, te herformuleren en eventueel op te splitsen in deelproblemen. - ze worden aangezet om een oplossingswijze te benaderen. - dit kan alleen of in groep. - ook over deze voorbereiding wordt gerapporteerd. Dit geeft immers de   mogelijkheid om over de aanpak te reflecteren.  Met uitvoeren wordt bedoeld: - de verkregen informatie zelfstandig analyseren. - hoofd- en bijzaken zelfstandig selecteren. - zelfstandig delen tot een geheel structureren. - verbanden leggen, vergelijken (op grond van verworven criteria). - voorbeelden zoeken. - kritische vragen formuleren. - interpreteren, conclusies trekken.  Met rapporteren wordt bedoeld: - resultaten en conclusies weergeven: schriftelijk of mondeling (uit)beeldend,  grafisch, individueel of in groep.  Met evalueren wordt bedoeld: - niet alleen de resultaten maar ook het leerproces. - zeker bij een langere, complexere onderzoeksopdracht maken de leerlingen een planning, gaan ze na of het onderzoek volgens plan verloopt, kunnen ze nagaan waarom iets fout ging, kunnen ze nagaan of er doelgericht gewerkt en geleerd werd, kunnen ze aangeven hoe de opdracht beter was uitgevoerd en trekken ze conclusies uit deze leerervaring.  Voor complexere taken kan een logboekje bijgehouden worden.  Onderzoeksopdrachten worden als probleemstelling vanuit de actualiteit geformuleerd.  Opdrachten passend bij de keuzesporten en de interessesfeer van de leerlingen. | TA.BE   ICT      NED TA.BE |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
| Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn | | | |  | |
|  | **In nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid kunnen opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen.** | **ET 1** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Medeleerlingen kunnen helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist.** | **ET 2** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Kritisch kunnen omgaan met het bewegingsaanbod in de eigen leefomgeving.** | **ET 14** | **B** |  |  |
|  |  | | | Groene omgeving in je buurt zoeken. |  |
|  | **Duurzame bewegingsvreugde kunnen ervaren op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten.** | **ET 15** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Het verband kunnen leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving.** | **ET 16** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Principes van inspanning en training kunnen koppelen aan wetenschappelijke aspecten van fysieke fitheid en het fysiek prestatievermogen.** | **SET 9** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Kennis rond reanimatie kunnen vertalen naar risicovolle bewegingssituaties.** | **ET 17** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
|  | **Evenwicht kunnen nastreven tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid en kunnen duiden aan de hand van de interpretatie van meetresultaten.** | **SET 25** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Eerste hulp kunnen bieden bij ongevallen in bewegingssituaties.** | **ET 18** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Basisregels van houdings- en rugscholing kunnen integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties.** | **ET 19** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Met betrekking tot “fitheid” eigen doelen kunnen bepalen.** | **ET 20** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Bereid zijn “bewegen” te integreren in de eigen levensstijl en zich bewust zijn van verschillende mogelijkheden hiervoor.** | **ET 21** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Het belang inzien van een goede fysieke conditie.** | **ET 22** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Bij de eigen sportbeoefening belangrijke principes kunnen toepassen van fitheid, veiligheid, blessurepreventie, voeding en middelengebruik.** | **SET 26** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Kunnen aanduiden in welke bewegingsactiviteiten men zich goed voelt en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij de eigen fysieke en relationele mogelijkheden.** | **ET 25** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Didactische wenken en hulpmiddelen |  |
| Om het doel, het “bewegen” een plaats te geven in de latere levensstijl van de leerlingen neemt de leerkracht Sport de rol op van mentor en stuwende kracht.  Door een enthousiaste en methodische aanpak benadrukt hij:   * de link tussen verantwoord bewegen, plezier, fitheid, gezondheid en sociaal welbevinden; * de kritische zin ten aanzien van het bewegingsaanbod in de omgeving; * de verantwoordelijkheid voor eigen veiligheid en die van anderen; * zelfstandigheid.   De leerkracht moet ten allen tijde conditieverbetering bij de leerlingen nastreven. Dit kan onder andere door in elke les zoveel mogelijk activiteiten te voorzien. Enthousiast aanmoedigen, motiveren, zorgen voor plezierige, uitdagende opdrachten en werkvormen helpen hierbij.  De lerende is dan actief bezig maar blijft een passieve uitvoerder van opdrachten. Hij hoeft er als het ware niet te veel bij na te denken. In de derde graad verschuiven we de aandacht meer en meer naar bewustwording.  Om werkelijk inzicht te krijgen in de wijze waarop conditievooruitgang kan worden gerealiseerd, leert de leerkracht de leerlingen naar zichzelf te kijken. Om een minimaal niveau van bewegingsbekwaamheid te bereiken, moeten de basiseigenschappen kracht – uithouding – lenigheid – snelkracht onderhouden en verbeterd worden. Door een aantal parameters na te gaan, krijgen de leerlingen een idee over hun persoonlijk conditiepeil. Dan kan een doel vooropgesteld worden. Dit doel moet alleszins realistisch en haalbaar zijn. In overleg kan een eenvoudig programma opgesteld worden waardoor het doel binnen een redelijke termijn kan worden bereikt. Geconfronteerd met verbetering en vooruitgang groeit een positieve attitude ten aanzien van beweging en training.  Organisatie van:   * specifieke conditiewerkvormen (Légertest, Coopertest, Eurofit, bosloop, circuittraining, …); * conditiewerkvormen in combinatie met andere vakonderdelen; * conditieverbetering via andere vakonderdelen.   Oog hebben voor het volledige activiteitenpatroon van elke leerling. Naast de lessen Sport is de leerling actief in andere omstandigheden: schoolsport, vrije tijd, fitness, clubverband, occasionele organisaties. Bij het meten van prestaties of het evalueren van progressie wordt hiermee rekening gehouden.  Extra accenten leggen rond de volgende thema’s:   * hygiëne; * natuur: indien mogelijk regelmatig buiten sporten; * veiligheid: in het omgaan met elkaar en met materiaal; * rug- en houdingsscholing.   Bewustwording rond het bewegingsaanbod in de leefomgeving kan via projecten gerealiseerd worden. Zo kan er informatie verzameld worden over sportclubs in de omgeving, evenementen, fitnesscentra, gemeentelijke initiatieven, een sportraad in de gemeente, vrijblijvende mogelijkheden, enz.  Het kritisch doornemen, bespreken en verwerken van deze informatie en het situeren van hun eigen voorkeuren en fysieke mogelijkheden, moet de leerlingen toelaten om verantwoorde keuzes te maken bij het invullen van een actieve vrijetijdsbesteding. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
| Motorische competentie : situatief denken en handelen, leren en sturen | | | | | |
|  | **In nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid kunnen opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen.** | **ET 1** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Medeleerlingen kunnen helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist.** | **ET 2** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg kunnen kiezen voor het aanpakken van bewegingsopdrachten.** | **ET 3** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Zelfstandig leertaken kunnen uitvoeren om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen.** | **ET 4** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Bewegingssituaties alleen of in groep kunnen organiseren en kunnen aanpassen aan de deelnemers.** | **ET 5** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, kunnen aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen kunnen geven.** | **ET 7** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
|  | **De bewegingsuitvoering zelfstandig kunnen bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en anderen door:**   * **bewegingskenmerken en bewegingssituaties te analyseren;** * **het motorische leerproces te begrijpen;**   **aangepaste oefenvormen te zoeken en in te oefenen.** | **SET 6** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Over bewegingssituaties een eigen mening kunnen geven, bewegingservaringen kunnen uitwisselen en hieruit conclusies kunnen trekken voor de eigen uitvoering.** | **ET 8** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Motorische eigenschappen op een inzichtelijke wijze kunnen gebruiken in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen.** | **ET 10** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie kunnen samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen.** | **ET 11** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **In aangepaste vormen van een doelspel of een terugslagspel eenvoudige aanvallende en verdedigende strategieën kunnen toepassen.** | **ET 13** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Haalbare tactische, technische, mentale, conditionele en cognitieve doelen kunnen bepalen voor zichzelf en voor een groep en prioriteiten kunnen stellen.** | **SET 7** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
|  | **De kennis rond reanimatie kunnen vertalen naar risicovolle bewegingssituaties.** | **ET 17** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Eerste hulp kunnen bieden bij ongevallen in bewegingssituaties.** | **ET 18** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Basisregels van houdings- en rugscholing kunnen integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties.** | **ET 19** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **In bewegingssituaties leiding kunnen nemen over en leiding kunnen aanvaarden van medeleerlingen.** | **ET 23** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Samen kunnen overleggen over en keuzes kunnen maken uit het mogelijke activiteitenaanbod van de school.** | **ET 24** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Didactische wenken en hulpmiddelen |  |
| Handelen in nieuwe situaties vereist een probleemoplossend vermogen.  Door probleemsituaties aan te bieden in de lessen Sport, ˿eerst eenvoudige, later meer complexe˿ wordt het probleemoplossend vermogen en het zelfstandig handelen gestimuleerd.  De voorgekauwde en vastomlijnde oefenvormen kunnen plaats maken voor meer open opdrachten die nog een persoonlijke invulling moeten krijgen. De leerkracht begeleidt en moedigt aan.  Eerder verworven motorische vaardigheden worden toegepast in nieuwe en moeilijker situaties. Strategie en tactiek in spel- en wedstrijdvormen en het inzicht daaromtrent komen aan bod.  Een participerende werkwijze kan binnen de lessen, maar ook in een ruimere context rond het sportaanbod in de school georganiseerd worden.  De leerlingen kunnen betrokken worden bij de organisatie van middagactiviteiten, schoolsportcompetitie, buitenschoolse projecten, de sportdag, e.d.  Dit kan gaan van kiezen uit een bepaald aanbod tot het zelfstandig organiseren van bepaalde activiteiten, het evalueren ervan en het bijsturen.  Het juist inschatten van bewegingssituaties met het oog op veiligheid en een adequaat reageren en de bereidheid om kennis rond eerste hulp bij sportongevallen te vergaren en toe te passen, vergroten de verantwoordelijkheidszin.  Open opdrachten met de leerkracht als begeleider.  Accent op inzicht in sportspelen maar ook in andere vakonderdelen. Probleemsituaties ontwerpen die aanzetten tot nadenken en handelen.  Doelen vooropstellen die op verschillende wijzen bereikt kunnen worden, waartoe verschillende wegen leiden. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
| Motorische bekwaamheden bij bewegingsuitvoeringen : vaardigheden, inzicht en bijsturen | | | | | |
|  | **Conditionele, perceptuele, mentale, technische en tactische vaardigheden ontwikkelen om tot effectieve bewegingsuitvoering te komen.** | **SET 1** | **B** |  |  |
|  |  | | | Dit wordt geïmplementeerd in de verschillende sporten. |  |
|  | **Individueel en in groep bewegingen en acties kunnen uitvoeren met inzicht en vaardigheid.** | **SET 2** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Motorische vaardigheden en fysieke bekwaamheden op het gepaste moment kunnen inzetten om te komen tot effectieve bewegingsuitvoeringen of om een bepaald spel- of bewegingsdoel te bereiken.** | **SET 3** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Inzicht tonen in bewegingen en acties door:**   * **het in acht nemen van geldende regels, wedstrijdvormen en vooropgestelde normen;** * **gebruikmaken van procedures en strategieën bij het nemen van beslissingen over de ploegopstelling of het spelsysteem;** * **het inzetten van gepaste technische en tactische vaardigheden in complexe spelsituaties;** * **trainingsprincipes voor fysieke bekwaamheden en de toepassing ervan in verschillende bewegingsgebieden, correct te interpreteren.** | **SET 4** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
|  | **De samenhang van kwalitatieve aspecten zoals ruimtegebruik, timing, houding, vormspanning, ritmisch verloop en bewegingsimpulsen kunnen integreren in bewegingsuitvoeringen.** | **SET 5** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Zelfstandig leertaken kunnen uitvoeren om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen.** | **ET 4** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Eerder geleerde vaardigheden uit verschillende bewegingsgebieden kunnen toepassen in andere bewegingscontexten.** | **ET 9** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Motorische eigenschappen op een inzichtelijke wijze kunnen gebruiken in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen.** | **ET 10** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie kunnen samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen.** | **ET 11** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Gekende motorische vaardigheden kunnen uitvoeren op een hoger beheersingsniveau zoals:**   * **een betere controle;** * **een meer esthetische uitvoering;** * **een hogere moeilijkheidsgraad;**   **een grotere efficiëntie.** | **ET 12** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Didactische wenken en hulpmiddelen |  |
| Het vergroten van de bewegingscompetenties in alle mogelijke domeinen blijft een doelstelling binnen de lessen Sport. Laat leerlingen doen ondervinden dat oefening en herhaling leiden naar prestatieverbetering en beheersing. Zet de hierbij gepaard gaande voldoening in om de leerlingen hun grenzen te laten verkennen op allerlei vlak.  Waardeer progressie boven absolute prestaties. Het beste persoonlijke resultaat is het maximaal haalbare en dat moet dan ook maximaal gevalideerd worden. Wanneer het verleggen van een persoonlijke grens als succesvol ervaren wordt, verdwijnt de frustratie van het streven naar onbereikbare doelen.  Hanteer zelfevaluatie en -bijsturing hanteren als middel dat tot zelfkennis en zelfstandigheid moet leiden.  Alle mogelijke bewegingsvaardigheden met veel zin voor variatie aanbieden:   * vanuit basisvoorwaarden naar de ruwe vorm van een beweging; * vanuit een ruwe vorm naar een hoger technisch en esthetisch niveau; * vanuit de beweging naar de toepassing in andere en nieuwe situaties; * vanuit de enkelvoudige beweging naar combinaties van bewegingen. | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
| Motorische competentie : wetenschappelijke achtergronden | | | | | |
| Fysiologische en biochemische achtergronden | | | | | |
|  | **Biochemische principes kunnen hanteren om de energiehuishouding bij een sportinspanning te verklaren vanuit 3 verschillende energiesystemen.** | **SET 8** | **B** |  |  |
|  | Biochemische principes  Energiesystemen:   * anaeroob alactisch * anaeroob lactisch * aeroob.   Energie uit voeding:   * voedingswaardentabel * invloed van een dieet | | | Biochemische principes, bijvoorbeeld melkzuurcyclus, glycolyse.  Energiehuishouding: hoe wordt energie aangesproken en verbrand?  Energiesystemen benoemen, de brandstof waarop ze werken.  Bij lopen: van joggen naar sprint.  Welk systeem wordt er gebruikt bij welke sporttak?  Diëten en hun invloed op prestatievermogen:  bv. de eigen voedselinname per week laten bijhouden via een **A**pp. Voedingswaardetabel.  Verband laten leggen met de eigen favoriete sport. Volg ik het juiste voedingspatroon?  Definitie van energie, begrip van calorieën en Joules, systemen koppelen aan snelheid, weerstand en uithouding. Laat de leerlingen voorbeelden van sporttakken geven. |  |
|  | **Principes van inspanning en training kunnen koppelen aan wetenschappelijke aspecten van fysieke fitheid en fysiek prestatievermogen.** | **SET 9** | **B** |  |  |
|  | Principes van inspanning en training: het FITT-principe.  Elke vorm van lichaamsbeweging of training kan objectief beschreven worden aan de hand van:  • de frequentie van training (F)  • de intensiteit (I), die op verschillende manieren kan uitgedrukt worden  • de tijdsduur (T) per training (of trainingsonderdeel)  • het type training (T)  Begrippen: overload, individualiteit, specificiteit, reversibiliteit. Principes van supercompensatie. | | | Trainbaarheid van de energiesystemen.  Bezoek van een inspanningslabo, bv. in een ziekenhuis, een privélabo.  Lactaattest, ergometertesten.  Hartslagzones laten koppelen aan energiesystemen. Hartslag in rust, maximale hartslag via inspanningstest maar ook theoretisch laten bepalen. Metingen laten uitvoeren met hartslagmeters : <https://cjsm.be/gezondsporten/themas/training/testen/uithoudingstesten/anaerobe-drempel> |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
|  | **Statische (isometrische) en dynamische spiercontractie kunnen herkennen en kunnen verklaren in concrete sport- of trainingssituaties.** | **SET 10** | **B** |  |  |
|  | The sliding filament theory:   * actine en myosine: sarcomeer * spiercontractie: excentrisch, concentrisch en isometrisch | | | De theorie laten verklaren tijdens de sportlessen. |  |
|  | **Het verband kunnen leggen tussen homeostatische controlemechanismen en sportbeoefening.** | **SET 11** | **B** |  |  |
|  | Homeostatische controlemechanismen**:**   * thermoregulatie * osmoregulatie * excretie * zuurbasenregeling. | | | Zie ook: [www.bioplek.org](http://www.bioplek.org)  Mogelijk te gebruiken voor zelfstandig werk.  Thermoregulatie: vasodilatatie, verbranding glucose geeft ook warmte, zweten = excretie eveneens.  Bv. waarom verhoging van het ademhalingsritme bij inspanning ? Waarom vochtverlies op hoogte? zweten bij inspanning? |  |
|  | **Mogelijkheden en beperkingen van sporters in het nemen van beslissingen kunnen verklaren vanuit perceptuele vaardigheden.** | **SET 12** | **B** |  |  |
|  | Reflecteren over eigen bewegingen tijdens sporten. | | | Koppelen aan de lessen sport.  Gebrek aan techniek hindert de perceptuele vaardigheden.  Invloed van stress op beslissingen. Een sporter met goede techniek heeft hersenruimte over om tactische beslissingen te kunnen nemen. Een sporter met beperkte techniek heeft hersenruimte tekort om tactische beslissingen te nemen. Het verbeteren van perceptuele motorische vaardigheden, zoals het slaan van een honkbal of het uitvoeren van een bepaalde dansbeweging, vereist oefening en herhaling. In eerste instantie zal men waarschijnlijk moeten langzaam bewegen door de actie, maar met de tijd men de neiging om vertrouwd te raken met de relevante fysische, perceptuele, en omgevingsfactoren worden. Met voldoende ervaring, kunnen nieuwe fysieke vaardigheden die afhankelijk zijn van de perceptie volledig automatisch geworden.  • Praktijk kan helpen bij het verbeteren van een slagman perceptuele motorische vaardigheden en zijn slaggemiddelde.  • Perceptuele motorische vaardigheden vereisen de coördinatie van de handen en de visuele waarneming.  Werken met opnames tijdens sporten om te reflecteren over bewegingen. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
| Biomechanische achtergronden | | | | | |
|  | **In sport- of bewegingssituaties gebruik kunnen maken van geschikte methoden om bewegingen te observeren en te analyseren.** | **SET 13** | **B** |  |  |
|  | Het slagen of falen van een beweging aan de hand van video-feedback. | | | Toepassingen om bewegingen te kunnen registreren. Via apps om bewegingen te filmen, hoeken te bepalen. Beginsnelheid, afstootkracht, …. Eveneens gegevens laten invoeren in bestanden om effectief zaken er uit te halen.  Bewegingsanalyse via Ubersense  Observeren  Om over bewegen te kunnen spreken zullen we bewegingspatronen moeten kunnen analyseren.  Daarvoor is een systematische aanpak van observeren een noodzaak. Het moeilijke van het observeren van een beweging en specifiek snelle bewegingen, zoals gooien en vangen, is het kunnen waarnemen van de daadwerkelijke oorzaken van het resultaat. Bijvoorbeeld: is te hoog gooien resultaat van simpelweg te vroeg loslaten of schuilt er een afzet of stapfout achter. Om het observeren te vereenvoudigen is het handig om stelselmatig te werk te gaan. Dit kan in eerste instantie globaal gebeuren vanuit het totaalbeeld van een beweging.  Een globale observatie is kijken naar beweeglijkheid, balans, richting, coördinatie, ritme. Deze vijf punten kan men niet los van elkaar zien. Zij hebben alle vijf met elkaar te maken en kunnen elkaar sterk beïnvloeden.  Koppelen aan praktijklessen met opnames van bewegingen voor analyse. |  |
|  | **Een technische beschrijving van de bewegingsuitvoering kunnen geven.** | **SET 14** | **B** |  |  |
|  | Bewegingsverloop. | | | Leerling laten verwoorden hoe een beweging verloopt. Aan de hand van verschillende foto’s van bewegingen. bv. beschrijving van layup, schot op doel, fosbury flop, … <http://bewegingsanalyse.weebly.com/website-als-platform.html>  Mogelijke uitbreidingen :   * Met woorden beschrijven hoe een beweging verloopt qua spierwerk. * Wiskundig een beweging kunnen weergeven in grafiek?   Eventueel met gebruik van de indeling in vier fasen: voorbereidende fase, inleidende fase, kernfase eindfase. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
|  | **In sport- of bewegingssituaties beweging en verandering in bewegingstoestand kwalitatief kunnen beschrijven en in eenvoudige gevallen kunnen berekenen.** | **SET 15** | **B** |  |  |
|  |  | | | Enkele voorbeelden:   * Verplaatsing van het lichaamszwaartepunt berekenen aan de hand van 3 opeenvolgende beelden * Aan de hand van videofragmenten: van stilstand naar beweging, van loop tot afstoot, verticale afstoot. |  |
|  | **In sport- of bewegingssituaties wetten van de klassieke mechanica kunnen toepassen om de beweging te begrijpen en bij te sturen met het doel de prestatie te verhogen.** | **SET 16** | **B** |  |  |
|  | Verplaatsing van krachten | | | De toepassing op het bijsturen van bewegingen: in de sportvakken.  Werk met beeldmateriaal.  Samenwerken met het vak Fysica: afstemmen van de leerstof.  Sportbewegingen uitleggen aan de hand van de richting van de kracht. (zwaaien aan de rekstok). Botsen bij rugbyspel.  Waarom zijn er gewichtsklassen bij bepaalde sporten?  Translatie en rotatie. Krachtimpuls, Samenwerkende krachten. Actie en reactie  <http://www.trimovere.nl/cms/wp-content/uploads/2012/06/Samenvatting-Biomechanica-HF1.pdf> | FYS |
|  | **In sport- of bewegingssituaties de invloed van de plaats van het zwaartepunt bij een beweging of evenwichtstoestand kunnen beschrijven.** | **SET 17** | **B** |  |  |
|  |  | | | Aan de hand van afbeeldingen: berekening lichaamszwaartepunt en projectie van zwaartepunt. |  |
|  | **In sport- of bewegingssituaties principes van hydrostatica en hydrodynamica kunnen toepassen om de beweging in een middenstof te begrijpen en te optimaliseren.** | **SET 18** | **B** |  |  |
|  |  | | | Dit zou kunnen aansluiten bij hydrostatica in de lessen fysica en de zwemlessen. Bv. minder of meer lucht in de longen. Bewegingen van de handen bij zwemmen. Bij andere watersporten: surfen, zeilen, … Kan in extramurale activiteiten aangeboden worden. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
|  | **In sport- of bewegingssituaties de begrippen krachtstoot en hoeveelheid van beweging inzichtelijk kunnen toepassen bij verandering van bewegingstoestand.** | **SET 19** | **B** |  |  |
|  |  | | | Permanent toepassen bij atletieklessen.  Bv. kipbeweging bij turnen, afstoot bij hoogspringen, krachtstoot bij kogelstoten, stoot bij biljart, … |  |
| Anatomische achtergronden | | | | | |
|  | **In functie van bewegingsanalyse de structuur en functies van de voornaamste beenderen, gewrichten en spieren in het menselijk lichaam begrijpen en kunnen benoemen.** | **SET 20** | **B** |  |  |
|  | Structuur en functies van:   * Botten van het skelet, behalve de extremiteiten (hand en voet). * Gewrichten met hun belangrijkste structuren: knie, romp (bekken, wervelkolom) en schouder (kogel, scharnier, zadelgewricht) * Grote spiergroepen | | | Bouw van de botten. Verschillende type botten. Functie van de botten.  Soorten gewrichten.  Functies van de gewrichten.  Bouw van het gewricht.  Grote spiergroepen, grote beenderen, insertie en aanhechting.  Gewrichtsbanden, pezen.  Kunnen herkennen, zelf ruw kunnen tekenen en benoemen.  Benaming in het latijn: wetenschappelijke taal hanteren. |  |
|  | **In functie van bewegingsanalyse het verband tussen spierkracht en lichaamsbeweging kunnen begrijpen.** | **SET 21** | **B** |  |  |
|  | Antagonisten – agonisten  Functie van de spieren gekoppeld aan beweging:   * flexie * extensie * endo-exorotatie * abductie * adductie | | | Fijne motoriek, grove motoriek  Stabilisatie versus beweging  Functie van de spieren koppelen aan de beweging:  Toepassen bij de technische beschrijving van een beweging. |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
| Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen | | | | | |
|  | **Volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf kunnen nagaan of men vorderingen maakt bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten en het eigen leerproces kunnen bijsturen.** | **ET 6** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |
|  | **Kunnen ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij sportbeoefening, sportbeleving en sportief presteren.** | **SET 27** | **B** |  |  |
|  |  | | | Integreren in elke sportles. |  |
|  | **Verantwoorde methoden kunnen gebruiken om controle te behouden, stressgevoeligheid te verlagen en mentale weerbaarheid te verhogen.** | **SET 29** | **B** |  |  |
|  |  | | | Methoden zoals: ademhalingstechnieken, relaxatietechnieken, yoga. |  |
|  | **Bij sportbeoefening mechanismen in het tot stand komen van (sport)groepen en teams kunnen herkennen en verklaren.** | **SET 28** | **B** |  |  |
|  |  | | | Samen met de leerlingen reflecteren over de samenstelling van zelfgekozen teams. Mechanismen bij het ontstaan van groepen: |  |
|  | **Sociaal aanvaardbaar gedrag vertonen op vlak van fair play, loyaliteit, regelgeving en hiërarchie en bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens.** | **SET 30** | **B** |  |  |
|  |  | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Leerplandoelstelling en leerinhoud | Code | B/U | Didactische wenken en hulpmiddelen | Link |
|  | **Kunnen aantonen dat sport en beweging verweven zijn met en effecten hebben op verschillende maatschappelijke domeinen en omgekeerd.** | **SET 31** | **B** |  |  |
|  |  | | | Maatschappelijke domeinen: economisch, cultureel, sociaal, politiek  Positief:   * Volksgezondheid. * Samenhorigheid en sociale cohesie.   Negatief:   * supportersgeweld, * misbruik van pijnstillers, * commercialisering van sportdranken   Eventueel integreren in onderzoekscompetentie. |  |
|  | **Technische innovaties bij sport en bewegingssituaties kunnen illustreren.** | **SET 32** | **B** |  |  |
|  |  | | | Bijvoorbeeld:   * materialen van sportkleding, * sportmateriaal (bv. een voetbal vroeger en nu), * nauwkeurigheid van sportregistraties * Paralympisch (prothesen) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Didactische wenken en hulpmiddelen |  |
| Een actieve levensstijl met veel ruimte voor sportieve en gezonde vrijetijdsbesteding draagt bij tot een positief zelfbeeld en een persoonlijk en sociaal welbevinden. Om deze bewustwording bij de leerlingen te realiseren, treedt de leerkracht Lichamelijke opvoeding en Sport op als mentor en stuwende kracht.  Door een enthousiaste en methodische aanpak benadrukt hij:   * de link tussen verantwoord bewegen, plezier, fitheid, gezondheid en sociaal welbevinden; * de rol, de attitude en de betrokkenheid van elke persoon binnen een groep of gemeenschap; * de kritische zin ten aanzien van het bewegingsaanbod in de omgeving; * de verantwoordelijkheid voor eigen veiligheid en die van anderen.   De meeste bewegingsactiviteiten houden een afwegen in van eigen mogelijkheden tegenover die van anderen, van de mogelijkheden van een groep tegenover die van een andere groep. De leerkracht Lichamelijke opvoeding streeft naar het ontwikkelen van een gezonde mentaliteit hier tegenover bij de leerlingen, door ze kennis te laten maken met alle mogelijke rollen binnen de organisatie van sportieve activiteiten of competitie. Als lid van een ploeg gedraagt de leerling zich als aanvaller of verdediger, in balbezit of balverlies, als leider, als spelbepaler, als sterkere of als zwakkere medespeler, als verliezer of als winnaar.  De houding tegenover leiding, scheidsrechter, coach of organisator wordt gestuurd door leerlingen zelf in deze rollen te plaatsen en erover te laten reflecteren.  De houding tegenover prestaties wordt gerelativeerd door het benadrukken en belonen van attitudes zoals regelmatige aanwezigheid, orde en netheid, polyvalentie, prestaties op eigen niveau (niet vergelijken met anderen maar met jezelf).  Organisatie van allerhande bewegingsactiviteiten met hoge participatie van de leerlingen. De leerkracht als begeleider met veel ruimte voor initiatief van de leerlingen. Doorbreken van de les Lichamelijke opvoeding via de bewegingscultuur op school of binnen de scholengemeenschap naar de bewegingscultuur in de samenleving. | |

## Sportvakonderdelen

De school bewaakt dat **meerdere bewegingsgebieden** aan bod komen tijdens een schooljaar. Uit volgende bewegingsgebieden worden sportvakonderdelen gekozen:

* uit ‘individuele activiteiten’ sportvakonderdelen zoals turnen, atletiek, zwemmen, acrobatiek;
* uit ‘ritmische en dansante activiteiten’ sportvakonderdelen zoals jazz dans, Afrikaanse dans, moderne dans, ritmische gymnastiek, acro-rock, rope skipping;
* uit ‘sportspelen’ sportvakonderdelen zoals doelspelen, terugslagspelen;
* uit ‘verdedigingssporten’ sportvakonderdelen zoals judo, jiujitsu, aikido;
* uit ‘openluchtactiviteiten’.

Uit de grote hoeveelheid aan bewegingskansen, individuele en interactieve activiteiten, die zowel indoor als outdoor kunnen beoefend worden, worden vormen van sport en beweging gekozen die binnen de context van de school de beste kansen geven om de (specifieke) eindtermen aan bod te laten komen.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bewegingsgebied** | **Integratie van** | | **Sportvakonderdelen** |
| individuele activiteiten | *praktische vaardigheden* | *reflectieve vaardigheden, bijsturen en toepassing van wetenschappelijke achtergronden* | gymnastiek, atletiek, zwemmen |
| ritmische en dansante activiteiten | *praktische vaardigheden* | *reflectieve vaardigheden, bijsturen en toepassing van wetenschappelijke achtergronden* | ritmische vaardigheden |
| sportspelen: doelspelen | *praktische vaardigheden* | *reflectieve vaardigheden, bijsturen en toepassing van wetenschappelijke achtergronden* | handbal, voetbal, korfbal, basketbal |
| sportspelen: terugslagspelen | *praktische vaardigheden* | *reflectieve vaardigheden, bijsturen en toepassing van wetenschappelijke achtergronden* | volleybal, raketsporten |
| verdedigingssporten | *praktische vaardigheden* | *reflectieve vaardigheden, bijsturen en toepassing van wetenschappelijke achtergronden* | interne en externe verdedigingstechnieken |
| openluchtactiviteiten | *praktische vaardigheden* | *reflectieve vaardigheden, bijsturen en toepassing van wetenschappelijke achtergronden* | openluchtactiviteiten |

Bij de hierna volgende beschrijving van ‘sportvakonderdelen’ worden de eindtermen van het vak Lichamelijke opvoeding voor de derde graad én de specifieke eindtermen voor de studierichting Sportwetenschappen, vermeld bij de componenten ‘**Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn, ‘Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen’, ‘Wetenschappelijke achtergronden’** en bij **‘Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen’.**

De leraar krijgt per sportvakonderdeel suggesties voor concrete activiteiten waaruit kan worden gekozen met het oog op de invulling van deze componenten.

Tevens wordt de codering van de eindtermen vermeld:

* vakgebonden eindtermen en specifieke eindtermen: telkens in de tweede, vierde, zesde en achtste kolom
* vakoverschrijdende eindtermen: onderaan (VOET)

Het vakonderdeel ‘Praktische vaardigheden’ wordt apart vermeld, maar volledig geïntegreerd in de andere sportvakonderdelen aangeboden.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORTVAKONDERDEEL PRAKTISCHE VAARDIGHEDEN  geïntegreerd aanbieden in alle andere sportvakonderdelen** | | | | | | | |
| **Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn** | | **Motorische competenties** | | | | **Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen** | |
| **Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen** | | **Wetenschappelijke achtergronden** | |
| Zelf toestellen, omlopen, opstellingen en situaties creëren waarbij veiligheid centraal staat.  Vorderingen testen.  Conditionele (cardiovasculaire) tests inbouwen. | ET 9  ET 16  ET 20  SET 25  SET 26  ET 16  SET 23  SET 25  SET 26 | Deelgebied**: balanceren, gaan, lopen en springen**:  Deelgebied: **zwaaien, klimmen en klauteren;** combinaties klimtouw en rek.  Deelgebied: **duwen, trekken, heffen en dragen;** lasten eigen lichaam, partner.  Combineren van de deelgebieden. | ET 9  ET 10  ET 11  ET 12  SET 1  SET 2  3 | Probleemoefeningen oplossen: individueel en in groep.  Hindernisparcours individueel of in teamverband afleggen. | ET 3  SET 6  SET 2  SET  ET 23  SET 1  SET 2 | **Samenwerking** is een basisgegeven in dit vakonderdeel.  Vaardigheden in **teamverband** laten uitvoeren om samenwerking op te bouwen (partneracro, begeleiding leerling met blinddoek).  Aangeven waarom iets lukt of niet lukt.  Uitdaging en grenzen verleggen. | ET 23  SET 28  SET 2  ET 23  SET 28  SET 2  TA.BE  ET 8  TA.BE  ET 20  ET 4  SET 23  SET 25  SET 26 |

TA.BE:

* Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden mondeling omschrijven (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, bewegingsverloop,…). Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan om de vakbegrippen correct te gebruiken.
* Mondelinge reflecties bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling feedback aan elkaar geven.
* 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.
* Leer aandacht besteden aan verzorgd taalgebruik als kapitein, scheidsrechter, tijdbewaker, organisator, verslaggever, … tijdens teamwork of bij overleg- en keuzemomenten.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORTVAKONDERDEEL GYMNASTIEK** | | | | | | | |
| **Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn** | | **Motorische competenties** | | | | **Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen** | |
| **Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen** | | **Wetenschappelijke achtergronden** | |
| Het belang van sportbeoefening onderkennen.  Toestellen kunnen plaatsen en bergen met zin voor verantwoordelijkheid voor materiaal en veiligheid.  Gezien de stijgende moeilijkheidsgraad van de bewegingen, een bijzondere inzet en concentratie eisen van de leerlingen bij het juist en veilig helpen.  Inzicht krijgen in het correct en verantwoord gebruik van steunverbanden, beschermingsmiddelen en veiligheidsmiddelen.  Douchegelegenheid voorzien.  Belang van goede hygiëne toelichten. | ET 18  ET 22  SET 22  SET 25  SET 26  SET 27  ET 1  ET 2  SET 26  ET 18  SET 24  SET 23  SET 26 | Ruimte-, tijd- en lichaamsperspectie verwerven door de wisselende omstandigheden in de diverse disciplines van het toestelturnen: steun, hang, zwaai, …  Samenstellen van combinatie-oefeningen in een adequate fysische coherentie.  Oefenreeks vlot (zonder tussenzwaai) kunnen uitvoeren.  Bewegingen op correcte wijze uitvoeren en op creatieve wijze kunnen combineren (o.a. grond, rek, brug, balk, ringen, paard).  Trainingsopdrachten naar nauwkeurigheid, tempo, zelf combinaties maken.  Ontdekken van specifieke handelingen bij een toestel.  Helperstechnieken kunnen gebruiken overeenstemmend met de beweging en het turntoestel.  Bewust zijn van een juiste houding, beweging en vormspanning. | ET 10  ET 4  ET 11  ET 10  ET 1  ET 2  ET 19 |  |  | Een ernstige oefenmentaliteit verwerven zodat zelfstandig werken in kleine groepen mogelijk wordt.  Door elkaar spontaan te helpen, tonen dat men elkaar wil helpen, slagen in het uitvoeren van bewegingen.  Samen symmetrische combinaties zoeken.  Positief zelfbeeld ontwikkelen.  Het verband kunnen leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving. | ET 4  ET 1  ET 2  ET 7  TA.BE  ET 10  ET 11  ET \*15  ET 16  SET 22 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Veilig kunnen landen en vallen.  Vormspanningsscholing is de basisvoorwaarde om veilig gymnastische vormen te leren.  Turnen als veelzijdige sportieve discipline erkennen. Deze waarde aanwenden om de eigen fysieke en psychomotorische vaardigheden op te bouwen en te onderhouden. | SET 2  SET 3  SET 5  SET 25  SET 26  SET 28  SET 29  SET 30  SET 3  SET 26  SET 1  SET 2  SET 4  SET 5  SET 6  SET 27  SET 28  SET 30 | **SPRONGEN AAN TOESTELLEN**  **Vrije sprongen met afstootmiddelen**   * vanuit stand en op hulpopstel-lingen; * met voorhup, beperkte en vrije aanloop: * streksprongen en varianten; * draaisprongen (lengte- en breedteas); * combinatiesprongen.   Op diverse helpersplaatsen functioneren.  Taakverdeling en afspraken maken.  **Evenwicht**   * op de grond; * op stabiele vlakken; * op labiele vlakken (U): * individueel en met partners; * houdingen en bewegingen.   Probleemoplossend werken.  De creatieve inbreng samen veilig hanteren.  **Zwaaien en hangen aan toestellen**  ***Meer nadruk op verbindingen!***   * vanuit stnd en stn vw en rgw draaien aan verschillende toestellen; * manieren van opkomen / afsprongen aan rek (H + L) , bv.: felgopzwaai + onderzwaai); * felg met 2 Bn. Tss. de greep   en Vw. dr. van zit tot zit (U);   * en brug ( felgopzw.) behendig vanuit de voorkeurpositie een uitvoerder helpen; * 2 of meer bovenstaande vormen in combinatie met of zonder hulp(oefenverbinding).   Voorbeelden: brug: felgopzw./  Sch.stnd. + aw. Rollen tot steun/  Valkip.  Hoog Rek: felg/ vw. Buikdr/ aw.  Buikdr./ onderzw.  Zin ontwikkelen voor de correcte uitvoering van de gymnastische vaardigheden en de bijhorende helperstechnieken.  **TUMBLING**  **Elementaire elementen:**  Draaien rond de lengteas  Vw en rgw draaien rond de brdteas.  **Grondvormen**   * arabier * Vw. Rollen kopsteunoverslag (U); * Flik –flak met verder werken naar arabier flik – flak; * combinatie van elementaire elementen + een grondvorm   (oefenverbinding);   * aaneenschakeling van aanloop, afstoot en één of meerdere grondvormen(rad bijtrekpas   loopoverslag en arabier–flik-flak).  De beweging als middel zien; de helpers houden rekening met het bewegingsverloop en koppelen dit aan de hulpopstellingen en toestellen als onvermijdelijk obstakel.  **Attractieve elementen**  Proprioceptief aanvoelen, benaderd vanuit het situatief denken en handelen | SET 3  SET 5  SET 6  SET 28  SET 29  SET 1  SET 3  SET 6  SET 7  SET 5  SET 6  SET 30  SET 1  SET 2  SET 3  SET 5  SET 6  SET 26  SET 3  SET 5  SET 27  SET 1  SET 3  SET 4  SET 28  SET 29 | Hulpopstellingen gebruiken om inzicht te krijgen in de analyse van de beweging.; eigen fouten en die van anderen helpen verbeteren. | SET 6  SET 13  SET 14  SET 28  SET 30 | De vrije sprongen als middel in een samenwerkend leerverband plaatsen waarbij de helpersfunctie centraal staat.  Zorg dragen voor elkaar bij acrogym-elementen.  Samenwerken in speelse situaties creëert de attitude van hulp willen krijgen en hulp willen verlenen.  De helpersfunctie centraal plaatsen in samenwerkend leren. | SET 28  SET 26  SET 30  SET 14  SET 15  SET 16  ICO |

TA.BE:

* Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden mondeling omschrijven (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, bewegingsverloop,…). Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan om de vakbegrippen correct te gebruiken.
* Mondelinge reflecties bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling feedback aan elkaar geven.
* 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.
* Leer aandacht besteden aan verzorgd taalgebruik als kapitein, scheidsrechter, tijdbewaker, organisator, verslaggever, … tijdens teamwork of bij overleg- en keuzemomenten.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORTVAKONDERDEEL ATLETIEK** | | | | | | | |
| **Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn** | | **Motorische competenties** | | | | **Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen** | |
| **Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen** | | **Wetenschappelijke achtergronden** | |
| Via individuele en realistische doelstellingen inzicht verschaffen in conditieverbetering.  Streven naar meerdere conditionele prikkels per week.  Gevarieerd tempolopen in de natuur, de piste of zelfs indoor.  Belonen van een ‘juist tempo’ of ‘minimale vooruitgang’ in plaats van absolute tijden. Vooruitgang, hoe klein ook, leidt tot succesbeleving en stimuleert het plezier in lopen.  Afspraken maken om de veiligheid te verzekeren.  Het plezier van het sporten in de open lucht laten ondervinden.  Het belang van een goede opwarming, stretching en cooling-down laten ontdekken. | ET 16  ET \*21  ET \*22  SET 22  ET 9  ET 25  ET 16  ET 20  ET 3  ET \*21  ET \*22  ET 16 | Ontwikkelen van een natuurlijke en ontspannen loopstijl via een gevarieerd aanbod van loopvormen en -spelen:   * aflossingen; * korte en langere sprints; * reactiespelen; * boslopen; * hindernislopen; * fartlek.   Aandacht voor looptechniek, ontwikkeling van snelheid en explosiviteit, aanpassen ademhalingsritme. | ET 12  ET 12 | De leerlingen een complex bewegingsverloop leren visualiseren en zo komen tot techniekverbetering.  Leerlingen leren elkaars houding verbeteren.  Leerlingen aansporen om technische raad uit te wisselen met elkaar. | ET 7  ET 8  SET 7  SET 13  SET 14  ET 12  ET 7  SET 13  SET 14 | Wijzen op de atletische mogelijk-heden van de mens en de prestatiegrenzen.  Leren inschatten van eigen mogelijkheden.  Plezier beleven aan prestatie-verbetering.  Leerlingen wijzen op de kracht van de aanmoediging en de negatieve invloed van ondoordachte kritiek.  De leerlingen laten ontdekken dat fitheid leidt naar een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen.  Evenwicht nastreven tussen sportprestaties, fysieke conditie, gezondheid en sportief zelfbeeld.    Ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij sportbeoefening.  Leerlingen wijzen op de kracht van aanmoedigingen en de negatieve invloed van ondoordachte kritiek.  Verantwoordelijkheidszin en leiding nemen. | ET 16  ET 20  SET 26  ET 25  ET 8  ET 25  SET 27  SET 27  SET 27  ET 8  TA.BE  ET 23  ET 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| De gevaren van onnatuurlijke prestatieverhogende middelen bespreken en hun kritische zin hieromtrent versterken.  Eerste zorg bij veel voorkomende sportblessures (ijs, immobiliseren).  De invloed van bewegen op de fysieke, mentale, en sociale gezondheid duiden en vergelijken met andere factoren, die de gezondheid beïnvloeden.  Bij bewegingsuitvoeringen,  aandacht hebben voor de samenhang van kwalitatieve aspecten zoals ruimtegebruik, timing, houding, vormspanning, ritmisch verloop en bewegingsimpulsen.  Conditionele, perceptuele, mentale, technische en tactische basisvaardigheden ontwikkelen om tot bewegingsuitvoering en bewegingsontwikkeling te komen. | ET 16  ET 20  SET26  ET 18  SET 24  ET 16  ET 8  SET 2  SET 23  SET 5  SET 1  SET 5 | Verbreden en verdiepen van technische discipline:  afhankelijk van de mogelijkheden, aanbieden van:   * hoogspringen; * verspringen; * kogelstoten; * speerwerpen; * discuswerpen.   De leerlingen zien in dat de ontwikkeling van techniek, kracht en snelheid leidt tot prestatieverbetering.  Duurlopen progressief opvoeren van 10’ tot 30’ en 1u.  Fartlek over geaccidenteerde omlopen.  Tempolopen over 1’, 2’, en 3’: weerstandstrainingen.  Spurt:starttechnieken uit startblok: reactiestarts op audio-en visuele prikkels.  Spurt: 100m, 200 en 400m  Aandacht voor de verschillen in looptechniek (spurt en fondloper), ontwikkeling van snelheid en explosiviteit.  Individuele sterke punten nog verbeteren.  Progressies en deeloefening inschakelen om tot techniekverbetering te komen. | ET 12  ET 1  ET 3  ET 4  ET 7  ET 8  ET 9  ET 10  ET 11  ET 12  SET 1  SET 3  SET 4  SET 5  SET 6  SET 7  ET 12  ET 7 | Duurtijd en looptempo op elkaar afstemmen;rekening houdend met de moderne inzichten op trainingsgebied.  Met behulp van moderne apparatuur, zoals hartslagmeter, de  individuele trainingszones bepalen  De correlatie tussen hartfr. en verzuringsgraad inzien.  Wijzen op verschillen in looptechniek in de verschillende disciplines (spurt, horden en fond). | ET 7  ET 8  SET 5  SET 9  SET 6  SET 13  SET 23  SET 25  SET 6  SET 14  ET 7 | Loopspelvormen (reactiespelen, aflossingen, achtervolgingen, hindernissenparcours) in team-verband aanbieden. Samenwerken en omgaan met eigen emoties en de emoties van anderen.  Elkaar aansporen technische raad uit te wisselen.  Leerlingen ervaren het verschil tussen oud- en nieuw materiaal.  Zichzelf discipline opleggen voor studie en sport.  Wijzen op de atletische mogelijkheden van de mens en de prestatiegrenzen.  Duiden op het gevaar van grensverleggende stimulerende middelen in de kringen van krachttraining. | ET 11  SET 28  SET 30  ET 2  TA.BE  SET 32  SET 26  ET 16  ET 20  SET 26  SET 27  ET 15  SET 23 |
|  |  | Elkaars houding verbeteren. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bij de eigen sportbeoefening, belangrijke principes van fitheid,  veiligheid, blessurepreventie, voeding en middelengebruik toepassen.  Bij bewegingsuitvoeringen aandacht hebben, voor de samenhang van kwalitatieve aspecten zoals ruimtegebruik, timing, houding, vormspanning, ritmisch verloop en bewegingsimpulsen.  Het belang aangeven van regelmatig leveren van fysieke inspanningen.  Evenwicht nastreven in realiseren van realistische doelstellingen. | SET 26  SET 5  SET 22  SET 7  ET \*21  ET \*22 | Intervaltraining in aflossingsvorm aanbieden.  Verbreden en verdiepen van technische discipline:  Aflossingen: 4 x 100  stokwisselingstechnieken  met zone:merktekens plaatsen.  Hordenlopen: 3-pasritme, afstand en hoogte differentiëren, impulspas correct uitvoeren en afstoot.zijw.bijtrekken.  Verspringen en hinkstapspringen: ritmische veelsprongen.  Aanloop en afstootoefeningen bep. van afstootplaats.  Hurkstijl en schaarbeweging uitvoeren.  Speerwerpen: werpen met aanloop: 3-pas, 5-pas en 7-pas: het ‘stemmen’ en inrollen benadrukken.  Discuswerpen: techniekoefening standworpen.  Hoge uitzwaai en snelle heupinzet.  Werpen na ½ en hele draai.  Indoor: krachtraining: circuitvorm. |  | De bewegingsuitvoering bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en anderen door:   * bewegingskenmerken analyseren; * motorisch proces begrijpen en zo komen tot techniek-verbetering.   De leerlingen zien in dat de ontwikkeling van techniek, kracht en snelheid leidt tot prestatieverbetering. | SET 6  SET 7  SET 13  SET 14  SET 25  SET 6  SET 7  SET 21 |  |  |

TA.BE:

* Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden mondeling omschrijven (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, bewegingsverloop,…). Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan om de vakbegrippen correct te gebruiken.
* Mondelinge reflecties bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling feedback aan elkaar geven.
* 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.
* Leer aandacht besteden aan verzorgd taalgebruik als kapitein, scheidsrechter, tijdbewaker, organisator, verslaggever, … tijdens teamwork of bij overleg- en keuzemomenten.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORTVAKONDERDEEL ZWEMMEN** | | | | | | | | |
| **Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn** | | **Motorische competenties** | | | | **Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen** | | |
| **Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen** | | **Wetenschappelijke achtergronden** | |
| Afspraken en regels naleven om veilig te sporten  Douchen verplichten voor en na de les. Belang van een goede hygiëne benadrukken. (bv. voethygiëne)  Aangepaste opwarming en/of voorbereidende oefeningen om kwetsuren te vermijden. Opbouw in oefenstof en belasting is noodzakelijk.  Conditionele prikkels stimuleren:  -aflossingen;  -wedstrijdvormen.  Werken aan reactiesnelheid en afstandszwemmen.  Kunnen doseren en efficiënt benutten van eigen krachten.  Noodsituaties herkennen en op de efficiënte manier leren handelen.  Vorderingen testen  (snelheids- en uithoudingsproeven). | ET 16  SET 4  SET 26  ET 16  SET 4  SET 25  SET 23  SET 24  SET 25  SET 26  ET 20  SET 1  SET 3  ET 9  ET 20  ET 25  SET 9  SET 21  SET 23  SET 25  SET 26  ET 16  SET 26  ET 6  ET 16  SET 1  SET 3  SET 25 | Technomotorische uitbouw in 3 genormde zwemslagen: crawl, rugcrawl en schoolslag.  Inleiding techniek vlinderslag.  Lichamelijke bewustwording nastreven i.v.m.:  -lichaamshouding;  -watergevoel;  -stuwing en remming;  -ademhaling.  Technomotorische uitbouw:  -evenwicht – balans – positie;  -bovenste ledematen;  -onderste ledematen;  -ademhaling;  -ritme.  Opbouw tuimelkeerpunt crawl:  -benenfunctie;  -voorwaartse versnelde rotatie;  -plaatsing voeten;  -krachtige uitduw, gestroomlijnd drijven.  Lichamelijke bewustwording en oriëntatie voor, tijdens en nà het keerpunt nastreven.  Technomotorische uitbouw starttechnieken crawl, rugcrawl en schoolslag.  Inzicht in de verschillende starttechnieken i.f.v. een verdere snelle uitbouw.  Elementaire vaardigheden uit het reddend zwemmen inoefenen (U)  -reddersprong;  -eendenduik;  -watertrappen;  -onder water zwemmen;  -gekleed zwemmen;  -vervoeren van drenkeling.  Inzicht verwerven in probleemsituaties en elementaire kennis verwerven van hulp en bijstand. Bewust worden van tekorten in beweging en/of gedragingen.  Snelheidsvormen:  -25 m – 50 m – 100 m  crawl-rugcrawl-schoolslag;  -aflossingen;  -wisselslagen ( 4 technieken).  Uithoudingszwemmen:  -20’ : -vrije slag;  -wisselslag (3 technieken);  -1000 m vrije slag.  Economische zwemtechniek toepassen in functie van uithouding. | ET 12  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  ET 11  ET 23  SET 5  ET 11  ET 12  SET 4  6ET 5  SET 6  SET 4  SET 5  SET 6  SET 7  SET 4  SET 5  SET 4  SET 6  ET 11  ET 12  SET 2  SET 3  SET 4  ET 17  ET 18  SET 6  SET 7  ET 11  ET 23  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 5 | Een bewegingsbeeld kunnen vormen op basis van verbale en visuele aanwijzingen.  Zo trachten we te komen tot een bewegingsuitvoering conform het gevormde bewegingsbeeld.  Foutenanalyse, reflectie over eigen beweging, ondersteuning van medeleerlingen bevorderen het aanleerproces.  Verbeteren van motorische basiseigenschappen (kracht, snelheid, snelkracht, coördinatie).  Doen inzien dat in combinatie met een verbeterde technische uitvoering, het resultaat ook zal verbeteren. | ET 7  ET 8  SET 4  SET 6  SET 13  SET 14  SET 27  SET 28  SET 6  SET 7 | | Leerlingen kunnen zichzelf en anderen juist inschatten op gebied van aanleg en progressie.  Zich houden aan een ethisch verantwoorde gedragscode in en uit het water.  Doen inzien dat het volgen van de afgesproken criteria automatisch leidt tot vorderingen.  Inleven in verschillende rollen:  -drenkeling;  -redder.  Het pratisch nut van deze technieken benadrukken.  Begeleiden van winst of verlies bij een wedstrijd. Elkaar aanmoedigen en helpen.  Teambeleving nastreven.  Blijvende motivatie met het oog op sportieve vrijetijdsbesteding. | ET 23  ET 7  ET 25  SET 28  SET 30  SET 27  SET 30  ET 16  ET 25  SET 28  ET 7  ET 8  SET 27  SET 28  SET 30  ET 11  ET 23  SET 30  TA.BE  ET 16  SET 27  SET 30 |

TA.BE:

* Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden mondeling omschrijven (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, bewegingsverloop,…). Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan om de vakbegrippen correct te gebruiken.
* Mondelinge reflecties bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling feedback aan elkaar geven.
* 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.
* Leer aandacht besteden aan verzorgd taalgebruik als kapitein, scheidsrechter, tijdbewaker, organisator, verslaggever, … tijdens teamwork of bij overleg- en keuzemomenten.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORTVAKONDERDEEL RITMISCHE EN DANSANTE VAARDIGHEDEN** | | | | | | | |
| **Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn** | | **Motorische competenties** | | | | **Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen** | |
| **Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen** | | **Wetenschappelijke achtergronden** | |
| Belang van sportbeoefening onderkennen.  Kritische kijk op commercialisering verwerven.  Door inzicht in houding en beweging de eigen vaardigheden inschatten en verfijnen.  Belang van stretchen erkennen.  Correcte houding kunnen toepassen in bewegingszinnen. | ET 18  ET 22  SET 23  SET 25  SET 26  SET 30  ET 24  SET 30  ET 6  SET 28  ET 1  ET 22  ET 19 | Trainingsopdrachten:  nauwkeurigheid, tempo, zelf combinaties maken.  Oefen zowel rechts als links.    Ontdekken van specifieke handelingen bij een tuig.  Begin en einde van een muzikale zin horen, een passende beweging vinden.  Choreografische basisprincipes toepassen.  Opstellingen, doorschuiven; de ruimte creatief gebruiken. | ET 9  ET 3  ET 3  ET 4  ET 5 |  |  | Samen de symmetrische combinatie zoeken en dansen.  Probleemoplossend:  groepsopdracht of met partner  bewegingsopdracht kunnen uit-  voeren.  Zich expressief durven uiten in groep en ten aanzien van publiek.  Effecten van subgroepjes, die alternerend, samen en tegen elkaar werken, vorm geven en op muziek plaatsen. | ET 8  ET 7  ET 23 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Verbeteren van aëroob uithoudingsvermogen, kracht en lenigheid.  Veiligheidsaspecten naleven bij gebruik van tuigen. | SET 6  SET 26 | 1. **Conditionele dansvormen**   Opbouw van de les en doel van de verschillende delen kennen.  Leerlingen kunnen de combinaties memoriseren.  Coördinatie tussen arm- en beenbeweging.  Inzicht en oriëntatie in de ruimte.  1.Fitness gerelateerde (bv.aerobics, step, zumba, …):  -*warming up*: eenvoudige combinaties waarbij tempo en intensiteit geleidelijk aan opgedreven worden.  -*stretching*: lichte stretchoefeningen zonder veren of uitoefenen van kracht.  -k*ern* : de basispassen (step, step touch, V-step, grape vine, jumping jack, knielift, hop, …) worden in combinaties uitgevoerd. De bewegingen en verplaatsingen worden zoveel mogelijk uitgevoerd in combinatie met armbewegingen  Leerlingen werken individueel of in groep een oefenblok uit en leren die verder aan de ganse groep.  Moeilijkheidsgraad kan verhoogd worden door de oefenreeksen te laten uitvoeren in verschillende richtingen of in symmetrie te laten uitvoeren.  -*spierversterkende oefeningen*  -s*tretching*  -*relaxatie en cooldown*  2.Rope skipping:  -*warming up:* lopen en springen voorwaarts en rugwaarts;  -*stretching;*  -*kern*: specifieke oefenvormen uit rope skipping:  -single rope: Herhaling van individuele oef. die uitgevoerd worden in langere combinaties:  springen met traag en snel draaiend touw, lopen met traag en snel draaiend touw, side swing,  criss cross. Overgang van voorwaarts naar rugwaarts draaiend touw d.m.v. side swing.  Diff.+: speed step, toad, caboose cross, crougar, push up,  -single rope: oef. per twee: 1 touw per twee: 2 touwen per 2 : chinese wheel, double dutch.  Diff. + : inspringen en tegelijkertijd springen, inspringen met rondat.  Draaiers wisselen terwijl touw blijft draaien.  Coördinatie oefenen tussen draaien en springen al of niet in samenwerking met medeleerlingen.  Leerlingen kunnen zelf varianten bedenken en uitproberen.  Draaitechniek kennen.  weten wanneer in en uit te springen  -*relaxatie en stretching.*  3. Conditiecircuit  -loop- en sprongritmes voor uithoudingstraining  -stretching  -krachttraining van de verschillende spiergroepen  -relaxatie  Maatstructuren herkennen.  Juist bewegen op een tijdsstructuur.  Inzicht in ruimtelijke structuren.  Inzicht in de coördinatie tussen beweging van tuigen , beweging van het lichaam en ruimtelijke verplaatsingen.  Synchronisatie van beweging en muziek.  Verwerken van tempowijzigingen.  Observatievermogen en bewegingsvermogen ontwikkelen.  Kennismaken met dansstijlen en culturen.  Typische houdingen, passen, figuren, ritmes, en muziekgenres eigen aan de stijl kennen en accentueren.  Leerlingen kunnen zelf bepaalde lesonderdelen samenstellen.  Toepassen van choreografische elementen in gekende bewegingscombinaties.  Concentratie opbrengen bij coördinatie-oefeningen en combinaties.  Dansrages verkennen.  Houdingen kiezen om een gegeven situatie juist weer te geven.  Oplossen van een denkopdracht.  B. Ritmische bewegingsvormen   1. Natuurlijke vormen van bewegen met + coördinatie van armbewegingen, in eenzelfde ritme kunnen combineren individueel, met partner of in groep. Hierbij in verschillende richtingen werken en ernaar streven de ganse ruimte te benutten.   Diff.+: uitwerken van vijfdelig, zevendelig ritme.   1. Werken met gebruik van tuigen zoals touw, bal, hoepel: er wordt gewerkt naar een combinatie op muziek waarin loop-en sprongbewegingen vervat zijn alsook kreitsbewegingen, werp-en vangtechnieken afhankelijk van het gebruikte tuig. Leerlingen worden er regelmatig toe aangezet zelf combinaties uit te denken en te werken per twee of in groep.   **C. Danstechnische bewegings-**  **vormen**  1*.Etnische dans*: volksdans, Afrikaanse dans, …: moeilijkere ronde-, kring- sliertdansen of individuele dansen met moeilijkere passen, meer figuren en met moeilijkere structuur.  De dansen worden uitgevoerd in groep met aandacht voor groepsopstelling, karakteristieke uitvoering eigen aan de dans.  Partnerdansen, vierkantsdansen,…  2*.Sociale dans*: partnerdansen, cha-cha, disco-swing,… : basispassen en eenvoudige figuren  **D.** **Actuele dansvormen**: jazz, hip hop, taebo, streetdance: uitvoeren van een combinatie met gebruik van typische bewegingen op bijbehorende muziek gekozen uit de verschillende dansrages.  **E.** **Bewegingsexpressie**  -exploraties van jaarplan tweede graad hernemen maar toepassen in groepsverband.  -exploratie van bewegingspatronen, geïnspireerd op arbeids- en sportbewegingen, acties en gevoelens.  -exploraties van ritmes toepassen van individu naar partner en groep.  -uitwerken van thema’s met of zonder muziek. | SET 7  SET 5  SET 1  ET 9  ET 1  ET 22  SET 2  SET 3  SET 6  ET 1  ET 22  SET 1  ET 1  ET 22  ET 9  SET 1  SET 3  SET 4  ET 1  ET 22  SET 2  SET 5  SET 3  SET 5  SET 1  SET 5  SET 6  ET 1  ET 22  SET 2  SET 6  SET 5  SET 5  SET 5  SET 6  SET 7  SET 7  SET 2  SET 3  SET 5  SET 6  SET 7  SET 2  SET 3  SET 5  SET 2  SET 3  SET 5  SET 30  SET 30 |  |  | Creativiteit tonen.  Samen combinatie zoeken.  Elkaar verbeteren en ideeën geven.  Doorzettingsvermogen ontwikkelen: blijven oefenen tot oefening lukt;  Kunnen samenwerken en afspraken maken.  Komen tot een samenhangend geheel door correcte individuele inbreng in de groep.  Creativiteit en doorzettingsvermogen ontwikkelen.  Durven tonen wat men kan.  Elkaar iets kunnen en willen aanleren.  Elkaars fouten verbeteren.  Respect voor elkaars inbreng.  Ruimtelijke plaatsing respecteren ten opzichte van de groep.  Respect opbrengen voor andere culturen en stijlen.  Nastreven van zin voor afwerking.  Houdings-en bewegingsgevoel ervaren en verbeteren.  Elkaar aanleren van mogelijk elders opgedane danservaring.  Zich durven uiten met de nodige expressiviteit.  Creatief samenwerken.  Kennen van eigen expressiemogelijkheden.  Respect tonen voor wat anderen doen. | SET 28  SET 30  SET 6  SET 7  TA.BE  SET 27  SET 28  SET 30  TA.BE  SET 28  SET 30  SET 6  SET 7  SET 27  SET 28  SET 30  TA.BE  SET 5  SET 28  SET 6  SET 6  TA.BE  TA.BE |

TA.BE:

* Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden mondeling omschrijven (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, bewegingsverloop,…). Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan om de vakbegrippen correct te gebruiken.
* Mondelinge reflecties bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling feedback aan elkaar geven.
* 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.
* Leer aandacht besteden aan verzorgd taalgebruik als kapitein, scheidsrechter, tijdbewaker, organisator, verslaggever, … tijdens teamwork of bij overleg- en keuzemomenten.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORTVAKONDERDEEL DOELSPEL HANDBAL** | | | | | | | |
| **Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn** | | **Motorische competenties** | | | | **Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen** | |
| **Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen** | | **Wetenschappelijke achtergronden** | |
| Conditionele prikkels onder de vorm van wedstrijd- en spelvormen.  Aangepaste opwarming (met of zonder bal) om mogelijke kwetsuren te vermijden.  Spelregels kennen en toepassen om veilig de betrokken balsport te beoefenen.  Regels aanpassen aan de accommodatie en samenstelling van de groep met het oog op de veiligheid.  Aangepaste ballen (bv. softbal) aan niveau van de groep met het oog op de veiligheid.  Veilig omgaan met de mogelijkheid om ‘contact’ te maken in verdediging.  Aangepaste kledij en schoeisel om veilig te sporten. | SET 1  SET 4  SET 26  ET 16  ET 22  ET 19  ET 22  SET 1  SET 23  SET 24  SET 26  ET 1  SET 4  SET 26  ET 1  ET 25  SET 4  SET 26  ET 16  SET 26  ET 16  SET 26 | Aangepaste spelvormen met nadruk op vangen en werpen, vrijlopen, samenspel.  -aanpassen speelveld  -aantal spelers variëren  -pass-volgorde wijzigen  -individuele verdediging  Inoefenen basisvaardigheden ‘vangen’ en ‘werpen’ in doelgerichte structuratiespelen.  Basistechnieken inoefenen in combinatie- en oefenvormen:   * slagworp en sprongworp als pass (balsnelheid verhogen) en als doelworp; * loopregel, 3-passenritme; * nulcontact; * dribbel; * hoekworp; * uitklinken; * schijnbeweging + handbaldribbel; * valworp (U).   Aangepaste spelvormen met nadruk op pass-combinaties en afwerken.  Inbreng van (passieve) verdedigers | ET 4  ET 5  ET 7  ET 11  ET 9  ET 10  ET 11  ET 12  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 5  ET 7  ET 10  ET 13  SET 1  SET 4  SET 6  SET 7 | De inbreng van verdedigers (passief – actief) in welbepaalde functies en posities, dwingt de leerling zijn handelingen aan te passen aan de specifieke spelsituatie. | SET 4  SET 5  SET 7  SET 8 | Voldoende individuele en speltactische vaardigheid verwerven om met inzicht binnen de ploeg te functioneren.  Zich houden aan een ethisch verantwoorde gedragscode tegenover ploegmaat, tegenstrever en scheidsrechter.  Inzien waarom samenwerking een noodzakelijk element is in elke ploegsport.  Kunnen samenspelen met gelijkwaardige en met minder vaardige spelers. | ET 3  ET 7  ET 8  SET 2  SET 7  SET 27  SET 28  ET1  ET23  SET 29  SET 30  TA.BE  ET 6  ET 10  ET \*15  SET 28  ET 2  ET 5  ET 7  SET 28  SET 30 |
| Eerste hulp bij veel voorkomende sportblessures (ijs, immobiliseren).  Douchegelegenheid voorzien.  Belang van goede hygiëne toelichten.  Onderkennen van het belang van sportbeoefening voor een fitte en gezonde levensstijl. | ET 18  SET 24  SET 26  SET 23  SET 26  ET 18  ET 22  SET 22  SET 23 | Structuratiespelen met aangepaste spelregels om specifieke motorische vaardigheden in te oefenen.  Aangeleerde basistechnieken combineren, zoveel mogelijk afgerond met een doelpoging, uit verschillende aanvallende posities voor de cirkel.  Na schijnbeweging vrijlopen zonder bal, balaanname in beweging gevolgd door een aanvallende actie.  Aangepaste spelvormen met het accent op vrijlopen, steeds gevolgd door een doelworp (passieve, later actieve verdediger)  Basistechnieken in verdediging:  teruglopen, schuiven, in- en uitstappen  Spelvormen aanval tegen verdediging met specifieke opdrachten.  Uitspelen meerderheidssituaties en 1-1 situatie.  Het gericht lopen in een ‘snelle’ en  ‘verlengde’ tegenaanval (U).  Zich opstellen en verplaatsen tegen een georganiseerde verdediging i.f.v. balbezitter, verdedigers en doel.  Kunnen rondspelen in aanval (harmonicabeweging).  Via schijnbewegingen, wissels, blokplaatsing, … tracht men een overtalsituatie te creëren. | ET 5  ET 10  ET 12  ET 13  SET 1  SET 4  SET 6  SET 7  ET 9  ET 10  ET 11  ET 12  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 5  SET 6  SET 7  ET 11  ET 12  ET 3  ET 10  ET 11  ET 13  ET 4  ET 10  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 7  ET 7  ET 10  ET 13  SET 4  SET 6  SET 7  ET 11  ET 13  ET 10  ET 11  ET 12  SET 2  SET 3  SET 4  ET 1  ET 4  ET 5  ET 6  ET 14  SET 2  SET 3  SET 6  SET 7  SET 2  SET 4  SET 5  SET 6 | Via aangepaste structuratiespelen verplichten we de leerlingen na te denken hoe ze steeds veranderde probleemsituaties kunnen oplossen. | SET 1  SET 4  SET 6  SET 7  SET 12 | Zich psychisch leren instellen op de overgang van aanval naar verdediging en omgekeerd.  Trachten voor beide aspecten dezelfde motivatie op te brengen.  Tactische afspraken binnen een team zijn noodzakelijk om met overleg winst te behalen.  Begeleiden van winst of verlies bij een wedstrijd. | ET 22  SET 28  SET 29  SET 30  TA.BE  SET 27  SET 28  TA.BE  ET 23  SET 29  TA.BE |

TA.BE:

* Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden mondeling omschrijven (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, bewegingsverloop,…). Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan om de vakbegrippen correct te gebruiken.
* Mondelinge reflecties bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling feedback aan elkaar geven.
* 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.
* Leer aandacht besteden aan verzorgd taalgebruik als kapitein, scheidsrechter, tijdbewaker, organisator, verslaggever, … tijdens teamwork of bij overleg- en keuzemomenten.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORTVAKONDERDEEL DOELSPEL VOETBAL** | | | | | | | |
| **Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn** | | **Motorische competenties** | | | | **Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen** | |
| **Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen** | | **Wetenschappelijke achtergronden** | |
| Cardiovasculaire, conditionele prikkels onder de vorm van wedstrijd- en spelvormen met een **hoge** **bewegingsintensiteit**.  Specifieke **fysieke** basiseigen-schappen voetbal: snelheid, explosiviteit, wendbaarheid, beweeglijkheid.  Afspraken en regels naleven om o.a. kwetsuren te vermijden (gevaarlijke contacten vermijden).  Spelregels kennen om veilig de betrokken balsport te beoefenen.  Eventueel regels aanpassen aan de weersomstandigheden en de samenstelling van de groep.  Aangepaste kledij en schoeisel voorzien om veilig de betrokken balsport te beoefenen (voetbalschoenen i.f.v. het speelveld, scheenbeschermers, …).  Aangepaste opwarming (bij voorkeur met bal) om mogelijke kwetsuren te vermijden).  Preventief optreden in verband met blessures inherent aan balsporten.  Eerste zorg bij veel voorkomende sportblessures (ijs, immobiliseren).  Douchegelegenheid voorzien.  Belang van goede hygiëne toelichten.  Het belang van sportbeoefening onderkennen. | ET 1  ET \*15  ET 19  ET 22  ET 16  SET 1  SET 4  SET 28  SET 1  SET 25  SET 26  SET 24  SET 26  SET 4  SET 26  ET 1  SET 26  ET 16  ET 19  ET 22  SET 23  SET 24  SET 26  ET 1  SET 26  ET 18  SET 26  SET 23  SET 26  ET 18  ET 22  SET 9  SET 22  SET 23  SET 25  SET 26  SET 30 | Moeilijkheidsgraad verhogen door arbeidsintensiteit en snelheid van uitvoering op te drijven.  Herhaling en uitbreiding individuele basistechniek:   * leiden en dribbelen, kappen en draaien, schijn- en passeerbeweging; * kopspel; * verschillende vormen van balaanname; * traptechnieken als pass of als doelschot: L + R, binnen- en buitenkant, stilliggende, rollende en botsende bal, trap met wreef; * afschermen van de bal; * balveroveringstechnieken; * inworp uit stand en na aanloop; * dubbelpas.   Niveauverschil opvangen via individuele remediëring.  Basistechniek: automatiseren en laten toepassen in veranderende situaties, door inbreng van verdedigers.  Aangeleerde basistechnieken combineren, zoveel mogelijk doelgericht, vanuit verschillende posities op het speelveld.  Structuratiespelen op de kleine ruimte waarbij wordt gestreefd naar hoge balcirculatie, vrijlopen, balaanname i.f.v. een te voorziene vervolgactie.  Benutten van de vrije ruimte op de flanken, gevolgd door voorzetten afgewerkt door inkomende spitsen (inbreng doelwachter).  Structuratiespelen met als doel zowel basistechnieken toe te passen als spelinzicht te verwerven.  Aangepaste speltactische wedstrijdvormen:  \* ploeg in balbezit:   * vrijlopen, komen in steun; * overschakelen balverlies/balbezit; * uitspelen ‘overtalsituatie’;   \* ploeg niet in balbezit:   * overschakelen balbezit/balverlies; * man- of zonedekking; * openstellen buitenspelval.   Vereenvoudigde wedstrijdvormen waarin de leerlingen gelijktijdig basistechnieken en spelinzicht verwerven. Beperkingen of aanpassingen inbouwen die bepaalde technieken accentueren:   * enkel over de grond spelen; * de bal max. drie maal raken; * vrij spel, scoren in één tijd; * één tegen één verdedigen; * grote of kleine doelen (scoringstechnieken).   Vereenvoudigde wedstrijdvormen waarin de leerlingen gelijktijdig basistechnieken en spelinzicht verwerven. Aangepaste wedstrijdvormen ontwerpen die het spelinzicht doen toenemen:   * aanpassing van het speelveld (weinig ruimte of veel ruimte); * de bal max. drie maal raken (snel zoeken naar vrijkomende medespelers); * vrij spel, scoren in één tijd; * mandekking; * verdedigen in zone; * meerderheidssituaties creëren.   Beperk het aantal spelers in wedstrijdvormen tot 4 tegen 4, tot 6 tegen 6 (met of zonder doelmannen).  Opteer voor een verdeling van de beschikbare ruimte in meerdere veldjes boven grotere ploegen. | SET 1  SET 4  SET 6  ET 4  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 1  SET 6  SET 6  SET 7  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 2  SET 3  SET 4  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 5  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 6  SET 4  SET 6  SET 7  ET 4  ET 9  ET 10  ET 10  ET 11  ET 12 | Zowel bij balaanname als gedurende een vervolgactie blijft het speloverzicht cruciaal.  Inoefenen door te werken met meerdere ballen en door verschillende opdrachten te combineren (perifeer zicht).  Leerlingen creatief laten meedenken in bepaalde wedstrijdsituaties (zowel aanvallend als verdedigend).  De leerlingen laten inzien dat het soms noodzakelijk is bepaalde bewegingsuitvoeringen bij te sturen en te optimaliseren om tot resultaat te komen.  Streefdoel blijft om na analyse van de eigen situaties en die van de tegenstrever de best mogelijke oplossing te vinden.  Eenvoudige spelvormen waarbij leerlingen spelinzicht verwerven:   * spelvormen op balbezit zonder doelen; * 5 tegen 1, 4 tegen 1; * spelvormen met kaatsers: * kopbalspel.   Spelinzicht: vrijkomen, aanspelen van vrijkomende medespeler, ruimte gebruiken om aan te vallen, ruimte beperken om te verdedigen, verdedigen in zone (basisprincipes). | SET 4  SET 6  SET 7  SET 5 SET 6  SET 7  SET 12  SET 4  SET 6  SET 7  SET 4  SET 6  SET 7  SET 12  SET 13  ET 13  SET 12  SET 12 | In team spelen is samenwerken. Via het aanleren van het spelen in zone wordt het samenwerken benadrukt. Een team is sterker dan de som van de delen. De houding van de leerlingen bijsturen door in te grijpen in de situatie (beperkingen, organisatievormen, ploegsamenstelling), door coaching en motivering, door rolverdeling (kapitein, coach, scheidsrechter).  De accentuering van het aandeel van een leerling aan een teamprestatie werkt enorm motiverend. Het is een bron van bewegingsvreugde en gezonde competitiebeleving.  Voldoende individuele en speltactische vaardigheid verwerven om met inzicht binnen de ploeg te functioneren.  Kunnen samenspelen met gelijkwaardige en met minder vaardige spelers.  De leerlingen doen ondervinden dat er in elke ploegsport een onlosmakelijk verband bestaat tussen de graad van samenwerking en teamvorming en het behaalde resultaat.  Samenspelen is cruciaal, zowel in balbezit als bij balverlies.  De groep dient als collectief te functioneren en niet als aparte individuen.  Zich psychisch leren instellen op de overgang van aanval naar verdediging en omgekeerd.  Trachten voor beide aspecten dezelfde motivatie op te brengen.  Keuzemomenten inbouwen, overleg organiseren.  Regels en afspraken in verband met lichamelijk contact, bestraffing van fouten, aanmoedigen en belonen van fair play.  Verbeterde motorische vaardigheid leidt tot verhoogde motivatie, bewegingsvreugde en positief zelfbeeld.  Verder opbouwen op uitdagende opdrachten.  Zelfbeoordeling introduceren (scorekaarten, evaluatiefiches, evaluatie van de vordering).  Aandacht voor de verhouding  winnaar - verliezer.  Rol van een scheidsrechter. Leerlingen regelmatig het spel laten leiden. Eigen houding tegenover de scheidsrechter bijsturen.  Rol van de coach: leerlingen als leider laten optreden.  Begeleiden van winst of verlies bij een wedstrijd.  Samen met de leerlingen een tornooi organiseren. | ET 5  ET 6  ET 1  ET 25  SET 29  ET 15  ET 16  TA.BE  SET 27  SET 28  SET 30  SET 6  SET 7  SET 28  SET 28  TA.BE  ET 5  TA.BE  ET 12  ET 14  ET 15  ET 6  ET 7  ET 8  TA.BE  ET 23  TA.BE  ET 4 |

TA.BE:

* Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden mondeling omschrijven (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, bewegingsverloop,…). Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan om de vakbegrippen correct te gebruiken.
* Mondelinge reflecties bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling feedback aan elkaar geven.
* 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.
* Leer aandacht besteden aan verzorgd taalgebruik als kapitein, scheidsrechter, tijdbewaker, organisator, verslaggever, … tijdens teamwork of bij overleg- en keuzemomenten.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORTVAKONDERDEEL DOELSPEL KORFBAL** | | | | | | | |
| **Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn** | | **Motorische competenties** | | | | **Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen** | |
| **Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen** | | **Wetenschappelijke achtergronden** | |
| Plezier en voldoening ondervinden in activiteiten in de openlucht.  Cardiovasculaire conditionele prikkels onder de vorm van wedstrijd- en spelvormen met een **hoge** **bewegingsintensiteit**.  Specifieke **fysieke** basiseigenschappen korfbal: snelheid, explosiviteit, wendbaarheid, beweeglijkheid.  Afspraken en regels naleven om o.a. kwetsuren te vermijden (gevaarlijke contacten vermijden).  Spelregels kennen om veilig de betrokken balsport te beoefenen.  Eventueel regels aanpassen aan de weersomstandigheden en de samenstelling van de groep.  Aangepaste kledij en schoeisel voorzien om veilig de betrokken balsport te beoefenen.  Aangepaste opwarming (bij voorkeur met bal) om mogelijke kwetsuren te vermijden).  Preventief optreden in verband met blessures inherent aan balsporten.  Eerste zorg bij veel voorkomende sportblessures (ijs, immobiliseren).  Douchegelegenheid voorzien.  Belang van goede hygiëne toelichten.  Het belang van sportbeoefening onderkennen. | ET 1  ET 1  ET \*15  ET 19  ET 22  ET 16  SET 1  SET 4  SET 28  SET 1  SET 25  SET 26  SET 24  SET 26  SET 4  SET 26  ET 1  SET 26  ET 16  ET 19  ET 22  SET 23  SET 24  SET 26  ET 1  SET 24  SET 26  ET 18  SET 24  SET 26  SET 23  SET 26  ET 18  ET 22  SET 22  SET 23  SET 25  SET 26  SET 30 | Vereenvoudigde wedstrijdvormen waarin de leerlingen gelijktijdig **basistechnieken** en spelinzicht verwerven.  Basistechnieken en vaardigheden:   * lopen; * werpen; * vangen; * stappen (met/zonder bal); * doelen (uit stand en in beweging); * doelen bovenhands en onderhands; * verdedigen; * uitverdedigen. | ET 4  ET 9  ET 10  ET 11  ET 12  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 6  SET 7 | **Spelinzicht**: vrijkomen, aanspelen van vrijkomende medespeler.  Wedstrijd- en spelvormen waarin de leerlingen gelijktijdig techniek en **inzicht** verwerven.  Spelinzicht verhogen via specifieke opdrachten of taken zowel aanvallend als verdedigend. | ET 10  ET 11  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 6  SET 7  SET 12 | Korfbal is uniek als enig volwaardig doelspel met gemengde teams (co-instructie).  In team spelen is samenwerken.  De bijdrage van elk teamlid is belangrijk.  De verschillen tussen meisjes en jongens staan een optimale teamprestatie niet in de weg.  De houding van de leerlingen bijsturen door in te grijpen in de situatie (beperkingen, organisatievormen, ploegsamenstelling), door coaching en motivering, door rolverdeling.  De accentuering van het aandeel van een leerling aan een teamprestatie werkt enorm motiverend. Het is een bron van bewegingsvreugde en gezonde competitiebeleving.  Regels en afspraken in verband met lichamelijk contact, bestraffing van fouten, aanmoedigen en belonen van fair-play.  Samen met de leerlingen een tornooi organiseren.  Keuzemomenten inbouwen, overleg organiseren.  Verder bouwen op uitdagende opdrachten.  Zelfbeoordeling introduceren (scorekaarten, evaluatiefiches, evaluatie van de vordering).  Aandacht voor de verhouding  winnaar - verliezer.  Rol van een scheidsrechter.  Leerlingen regelmatig het spel laten leiden. Eigen houding tegenover de scheidsrechter bijsturen.  Rol van de coach: leerlingen als leider laten optreden. | ET 5  ET 6  SET 31  ET 6  ET \*10  ET \*15  SET 1  SET 3  SET 28  SET 30  ET 25  SET 6  SET 7  TA.BE  ET 4  ET 5  SET 27  SET 28  TA.BE  ET 6  ET 7  ET 8  ET 4  TA.BE  ET 23  TA.BE  TA.BE  ET 1  ET 23  SET 29  SET 30  SET 16  TA.BE  TA.BE |

TA.BE:

* Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden mondeling omschrijven (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, bewegingsverloop,…). Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan om de vakbegrippen correct te gebruiken.
* Mondelinge reflecties bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling feedback aan elkaar geven.
* 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.
* Leer aandacht besteden aan verzorgd taalgebruik als kapitein, scheidsrechter, tijdbewaker, organisator, verslaggever, … tijdens teamwork of bij overleg- en keuzemomenten.

.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORTVAKONDERDEEL DOELSPEL BASKETBAL** | | | | | | | |
| **Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn** | | **Motorische competenties** | | | | **Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen** | |
| **Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen** | | **Wetenschappelijke achtergronden** | |
| Cardiovasculaire conditionele prikkels onder de vorm van wedstrijd- en spelvormen met een **hoge** **bewegingsintensiteit**.  Specifieke **fysieke** basiseigenschappen basketbal: snelheid, explosiviteit, sprongkracht, beweeglijkheid.  Afspraken en regels naleven om o.a. kwetsuren te vermijden.  Spelregels kennen om veilig de betrokken balsport te beoefenen (nadruk op netfouten, voetfouten, ...).  Aangepaste opwarming (bij voorkeur met bal) om mogelijke kwetsuren te vermijden).  Preventief optreden in verband met blessures inherent aan balsporten.  Eerste zorg bij veel voorkomende sportblessures (ijs,immobiliseren).  Douchegelegenheid voorzien.  Belang van goede hygiëne toelichten.  Het belang van sportbeoefening onderkennen. | ET 1  ET \*15  ET 16  SET 1  SET 26  ET 22  SET 1  SET 22  SET 25  SET 26  SET 24  SET 26  SET 4  SET 26  SET 23  SET 24  SET 26  ET 18  SET 11  ET 18  SET 24  SET 26  SET 23  SET 26  ET 18  ET 22  SET 23  SET 25  SET 26  SET 27 | Moeilijkheidsgraad verhogen door arbeidsintensiteit en snelheid van uitvoering op te drijven.  Herhaling en uitbreiding individuele basistechniek:   * passen en vangen; * voetenwerk: aanval/verdediging; * dribbel –verandering van richting; * doelen: set-shot, jump-shot, varianten lay-up; * verdediging: verplaatsingen, rebound, verdediging op bal-bezitter; * vrijlopen, schijnbewegingen, stoppen, pivoteren.   Niveauverschil opvangen via individuele remediëring.  Aangeleerde basistechnieken combineren, zoveel mogelijk doelgericht afgerond met een doelpoging, vanuit verschillende posities op het speelveld.  Balaanname rug naar het doel, pivot-beweging, uitspelen 1/1 situatie of aanspelen insnijdende aanvaller (U).  Uitspelen meerderheidssituaties: 3-1; 2-1; 3-2.  De leerlingen trachten steeds te zoeken naar een ‘overtalsituatie’ om te komen tot een vrije doelkans.  Georganiseerde aanvalsopbouw vanuit een 1-2-2 opstelling(U).  De gehanteerde aanvalsopstelling  gebaseerd op rondspelen, insnijden en innemen vrijgekomen plaats, wordt bemoeilijkt door inbreng verdedigers.  Gecombineerde oefenvormen gaande van balrecuperatie (verdedigende rebound) tot snelle overschakeling naar aanval (fast break).  De tactisch afgesproken looplijnen soepel kunnen aanpassen aan veranderende acties van de verdedigers.  Ploegaanval tegen ‘man-to-man’ en ‘zoneverdediging’ (U).  De voor- en nadelen van beide verdedigingssystemen onderkennen.  Via minispelen en structuratiespelen evolueren naar een wedstrijdvorm 5-5.  Variaties oefen- en spelvormen met progressieve klimming.  Permanent remediërings-oefeningen inbouwen; individuele remediëring blijft noodzakelijk.  Tactieken:   * aanvallende; * verdedigende; * in omschakeling; * man to man; * zoneverdediging; * tegenaanval opbouwen in meerderheidsituaties; * schijnbewegingen met of zonder bal; * give and go, in & out; * insnijden; * individueel tactisch handelen; * organisatie van de tegenaanval. | SET 4  SET 6  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 5  SET 6  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 5  SET 3  SET 4  SET 5  SET 3  SET 4  SET 3  SET 4  SET 6  SET 7  SET 3  SET 4  SET 4  SET 6  SET 7  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 2  SET 4  SET 6  SET 7  SET 4  SET 5  SET 4  SET 6  SET 7  ET 9  ET 12  ET 9  ET 10  ET 11  ET 12  ET 3  ET 8  ET 20  ET 3  ET 10  ET 11  ET 13  SET 7 | De inbreng van ‘passieve’, later ‘actieve’ verdedigers, dwingt de leerlingen hun basistechniek inzichtelijk toe te passen.  Veranderde specifieke opdrachten voor de verdedigers, dwingen de aanvallers continu hun bewegingsuitvoering bij te sturen en te optimaliseren. | SET 4  SET 6  SET 7  SET 12  SET 4  SET 6  SET 7 | In team spelen is samenwerken. Via het aanleren van het spelen in zone wordt het samenwerken benadrukt. Een team is sterker dan de som van de delen. De houding van de leerlingen bijsturen door in te grijpen in de situatie (beperkingen, organisatievormen, ploegsamenstelling), door coaching en motivering, door rolverdeling (kapitein, coach, scheidsrechter).  De accentuering van het aandeel van een leerling aan een teamprestatie werkt enorm motiverend. Het is een bron van bewegingsvreugde en gezonde competitiebeleving.  Voldoende individuele en speltactische vaardigheid verwerven om met inzicht binnen de ploeg te functioneren.  Kunnen samenspelen met gelijkwaardige en met minder vaardige spelers.  De leerlingen doen ondervinden dat er in elke ploegsport een onlosmakelijk verband bestaat tussen de graad van samenwerking en teamvorming en het behaalde resultaat.  Zich psychisch leren instellen op de overgang van aanval naar verdediging en omgekeerd.  Trachten voor beide aspecten dezelfde motivatie op te brengen.  Keuzemomenten inbouwen, overleg organiseren.  Regels en afspraken in verband met lichamelijk contact, bestraffing van fouten, aanmoedigen en belonen van fair play.  Verbeterde motorische vaardigheid leidt tot verhoogde motivatie, bewegingsvreugde en positief zelfbeeld.  Verder opbouwen op uitdagende opdrachten.  Zelfbeoordeling introduceren (scorekaarten, evaluatiefiches, evaluatie van de vordering).  Aandacht voor de verhouding  winnaar - verliezer).  Rol van een scheidsrechter. Leerlingen regelmatig het spel laten leiden. Eigen houding tegenover de scheidsrechter bijsturen.  Rol van de coach: leerlingen als leider laten optreden.  Begeleiden van winst of verlies bij een wedstrijd.  Samen met de leerlingen een tornooi organiseren. | ET 5  ET 6  ET 1  ET 25  SET 29  ET 15  ET 16  TA.BE  SET 27  SET 28  SET 30  SET 31  SET 28  TA.BE  ET 5  TA.BE  ET 12  ET 14  ET 15  ET 6  ET 7  ET 8  TA.BE  ET 23  TA.BE  ET 4 |

TA.BE:

* Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden mondeling omschrijven (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, bewegingsverloop,…). Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan om de vakbegrippen correct te gebruiken.
* Mondelinge reflecties bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling feedback aan elkaar geven.
* 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.
* Leer aandacht besteden aan verzorgd taalgebruik als kapitein, scheidsrechter, tijdbewaker, organisator, verslaggever, … tijdens teamwork of bij overleg- en keuzemomenten.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORTVAKONDERDEEL TERUGSLAGSPEL VOLLEYBAL** | | | | | | | |
| **Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn** | | **Motorische competenties** | | | | **Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen** | |
| **Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen** | | **Wetenschappelijke achtergronden** | |
| Cardiovasculaire, conditionele prikkels onder de vorm van wedstrijd- en spelvormen met een **hoge** **bewegingsintensiteit**.  Specifieke **fysieke** basiseigenschappen volleybal: snelheid, explosiviteit, sprongkracht, beweeglijkheid.  Afspraken en regels naleven om o.a. kwetsuren te vermijden.  Spelregels kennen om veilig de betrokken balsport te beoefenen (nadruk netfouten, voetfouten, …)  Aangepaste opwarming (met en zonder bal) om mogelijke kwetsuren te voorkomen.  Typische volleybalkwetsuren trachten te voorkomen.  Eerste zorg bij veel voorkomende sportblessuren (ijs, immobiliseren).  Douchegelegenheid voorzien.  Belang van goede hygiëne toelichten.  Het belang van sportbeoefening onderkennen.  Een gezonde competitiebeleving met veel speelvreugde. | ET 1  ET \*15  ET 16  SET 1  SET 26  ET 22  SET 1  SET 25  SET 26  ET 18  SET 24  SET 26  SET 23  SET 26  ET 18  SET 24  SET 26  SET 24  SET 23  SET 24  SET 26  ET 18  ET 22  SET 23  SET 26  SET 22  SET 22 | Basistechnieken: voetenwerk, receptie, pas, aanval, opslag, blok  Basistechnieken eigen maken en kunnen toepassen na verplaatsing:   * combinaties boven- en onderhandse toets; * opslag onder- en bovenhands; * smash; * blok; * lage receptie.   Verschillende combinaties doelgericht aanbieden:   * opslag, receptie, gerichte pass; * receptie, pass, smash; * aanval, blok; * aanval lage receptie.   Evolueren van een statische tot dynamische aanvalsopbouw met aandacht voor voetenplaatsing en looplijnen.  Een dynamische spelopbouw vereist van de leerlingen een gepaste inzet van technische en tactische vaardigheden.  Spelvormen waarbij de leerlingen de basistechnieken oefenen. Snel terugkeren naar wedstrijdvormen.  Doorlopende wedstrijdgerichte wisseloefeningen, waarbij de leerlingen doorschuiven in verschillende functies.  Inbouwen van structuratiespelen 2/2 en 3/3 met vaste doelgerichte opdrachten:   * enkel scoren in achterveld; * enkel scoren na smash; * spelen met vaste functies; * nadruk op blokfunctie.   Opbouwen van mini-spelen 2/2 tot een volwaardige wedstrijdvorm 6/6.  Haalbare tactische, technische, mentale, conditionele en cognitieve doelen bepalen voor de ploeg.  Wedstrijdvormen waarin de leerlingen gelijktijdig **techniek** en spelinzicht verwerven. Beperkingen of opdrachten inbouwen die bepaalde technieken accentueren. Van 1 tegen 1 tot 6 tegen 6.  Slechts evolueren naar 6 tegen 6 wanneer de groep technisch klaar is.  Organisatievormen met veel uitdaging en speelvreugde. | ET 9  SET 1  SET 2  SET 3  ET 9  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 3  SET 4  SET 6  SET 4  ET 9  SET 3  SET 4  SET 2  SET 3  SET 4  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 7  ET 4  ET 10  ET 11  ET 12  ET \*15 | Via aangepaste oefenvormen trachten de bewegingsuitvoering te optimaliseren.  Het aandeel van elk lid van een team benadrukken in functie van het te bereiken doel.  Door complexere en meer dynamische techniekoefeningen in te bouwen, zijn de leerlingen verplicht na te denken en samen te werken om oplossingen te vinden.  Om tot resultaat te komen moet de bewegingsuitvoering bij de leerling constant worden bijgestuurd en geoptimaliseerd.  In functie van de doelgerichte opdrachten moeten de leerlingen hun bewegingsopdrachten kunnen bijsturen, taakgericht kunnen werken en met inzicht hun motorische vaardigheden kunnen toepassen.  Doen inzien waarom samenwerking noodzakelijk is zowel in aanval als verdediging.  Wedstrijdvormen waarin de leerlingen gelijktijdig techniek en spelinzicht verwerven. Beperkingen inbouwen die specifieke vormen van spelinzicht accentueren. Van 1 tegen 1 tot 6 tegen 6.  **Spelinzicht**: bewegen in functie van de baan van de bal, actie voor het spelen van de bal, actie na het spelen van de bal, diep of kort spelen in functie van de positie van de tegenstrever.  Specifieke taken van de spelers: receptie, passeur, aanvaller, blokker.  Posities (opstelling) op het veld  en positiewisselingen.  Spelvormen waarbij de leerlingen specifiek spelinzicht verwerven.  Eenvoudige strategische en tactische benadering van het volleybal. | SET 3  SET 6  SET 13  ET 3  ET 5  ET 8  SET 12  SET 28  SET 30  SET 2  SET 4  SET 6  SET 7  SET 12  SET 6  SET 13  SET 14  SET 6  SET 7  SET 13  SET 14  SET 12  SET 28  TA.BE  ET 3  ET 8  ET 10  ET 11  ET 13  SET 12  ET 10  ET 11  ET 13  SET 12  ET 9  SET 12  ET 9  SET 12  ET 9  SET 12  SET 13  ET 9  SET 12 | Voldoende individuele en speltactische vaardigheid verwerven om met inzicht te functioneren binnen een ploeg.  Samenwerking onderstrepen en activeren.  De meest begaafde leerlingen ondersteunen en helpen de minder begaafden.  Een positieve houding eisen tegenover ploeggenoten, de tegenstrever en de wedstrijdleiding.  Aanmoedigen en belonen van fair-play.  Het onderling coachen invoeren en verbeteren als ondersteuning van de teamprestatie.  De kenmerken van een efficiënte coaching bespreken: positieve coaching en coachen vooraf (geen commentaar na de fase).  Door middel van doordachte organisatievormen, ploegsamenstellingen en rolverdelingen het aandeel van elke leerling benadrukken. | SET 2  SET 27  SET 28  TA.BE  ET 23  SET 28  TA.BE  ET 23  SET 30  TA.BE  ET 23  SET 29  TA.BE  ET 23  SET 27  SET 28  ET \*15  SET 12  SET 13  SET 12  SET 13 |

TA.BE:

* Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden mondeling omschrijven (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, bewegingsverloop,…). Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan om de vakbegrippen correct te gebruiken.
* Mondelinge reflecties bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling feedback aan elkaar geven.
* 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORTVAKONDERDEEL RACKETSPORTEN** | | | | | | | |
| **Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn** | | **Motorische competenties** | | | | **Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen** | |
| **Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen** | | **Wetenschappelijke achtergronden** | |
| Afspraken en regels naleven i.v.m.:  -plaatsen materiaal  -kleding, schoeisel, racket  -spelregels  om veilig te sporten.  Aangepaste specifieke opwarming (met of zonder shuttle)  om mogelijke kwetsuren te voorkomen.  Preventief optreden om typisch badminton-kwetsuren te vermijden  (aangepaste stretching)  Steeds de organisatie van oefenvormen, spel- en wedstrijdvormen aanpassen aan de accommodatie  (bezetting per terrein) en het niveau van de spelers.  Conditionele prikkels onder vorm van intensieve spel- en wedstrijdvormen.  Noodzaak doen inzien van goede hygiëne.  Douchegelegenheid trachten te voorzien. | ET 1  ET \*14  SET 4  SET 26  SET 29  ET 18  ET 20  ET 22  SET 23  SET 24  SET 25  SET 26  ET 1  ET 16  ET 18  ET 19  SET 24  SET 25  SET 26  SET 26  ET 20  ET 22  SET 23  SET 25  SET 26  SET 23  SET 26 | Optimaliseren van slagtechniek, coördinatie, voetenwerk en plaatsing via o.a.:   * slagenreeksen per 2; * spelvormen ter bevordering van reactiesnelheid – perifeer zicht * inbreng meerdere shuttles/ballen. * vaste looplijnen.   Individuele basistechniek verbeteren:   * basishouding; * basisgrepen; * verplaatsingen-looplijnen; * voetenwerk; * opslag enkel/dubbel; * aanvallende en verdedigende; * forehand + backhandslagen; * cross-slagen (U).   We evolueren van makkelijk naar moeilijk, van traag naar snel, van statisch naar dynamisch, steeds aangepast aan het niveau van de leerlingen  De voor- en nadelen van een bepaalde slagvolgorde op taktisch gebied leren ondervinden  Inoefenen van slagenreeksen per twee ter bevordering van het enkel- en dubbelspel. Nadruk op techniek basishouding en voetenwerk.  Steeds het verband leggen tussen het correct kunnen uitvoeren van een bepaalde slagenreeks en het latere voordeel in een wedstrijd-  Situatie.  Specifieke taktiekoefeningen voor het enkel- en dubbelspel om tot een efficiëntere wedstrijdopbouw te komen.  Geleidelijk aan de techniek automatisch linken aan taktiek en spelinzicht.  In de spelvormen steeds haalbare tactische en technische doelen voor ogen houden.  Technische en taktische toepassingen in:   * enkel- en dubbelwedstrijden; * structuratiespelen; * tornooivormen. | ET 4  ET 9  ET 10  ET 12  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 5  SET 1  SET 2  SET 3  SET4  SET 5  ET 4  ET 9  ET 10  ET 12  ET 7  ET 8  ET 10  SET 6  ET 7  ET 8  SET 7  SET 8  ET 4  ET 9  ET 10  ET 12  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 4  SET 6  SET 7  ET 11  SET 4  ET 13  SET 6  SET 7  ET 13  SET 3  SET 6  SET 7  ET 11  SET 3  SET 4  SET 5 | We bieden verschillende situaties aan waarvoor de leerlingen oplossingen moeten bedenken.  Doel is de leerlingen inzicht te verschaffen in een bewegingsverloop. Via aangepaste oefenvormen sturen we de bewegingsuitvoering bij. | SET4  SET 6  SET 13  ET 10  ET 11  SET 6  SET 7  SET 13  SET 14 | Voldoende individuele speltechnische vaardigheid ontwikkelen om met inzicht een wedstrijd te kunnen spelen.  Doen inzien en ondervinden dat individuele motorische basisvaardigheden verwerven, essentieel is en de spelvreugde verhoogt, zowel voor de speler, zijn partner als de tegenstrevers  Samenwerken is essentieel om technische vaardigheden te verwerven. De aangever is in grote mate mee bepalend voor het resultaat.  De leerlingen motiveren om haalbare doelen te bereiken.  Kunnen spelen met en tegen vaardige en minder vaardige medeleerlingen  Het belang van de wisselwerking met de partner benadrukken in het dubbelspel.  Begeleiden van winst of verlies na een wedstrijd  Zelf een vorm van arbitrage tijdens de spelvormen laten uitvoeren. | ET 10  ET 14  SET 27  SET 28  ET 6  ET 7  ET 8  ET 10  SET 27  SET 29  ET 2  ET 6  SET 28  SET 30  SET 27  SET 29  TA.BE  ET 2  ET \*15  ET 25  SET 28  ET 1  ET 23  SET 29  SET 30  TA.BE  ET 23  SET 29  SET 30  TA.BE |

TA.BE:

* Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden mondeling omschrijven (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, bewegingsverloop,…). Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan om de vakbegrippen correct te gebruiken.
* Mondelinge reflecties bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling feedback aan elkaar geven.
* 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.
* Leer aandacht besteden aan verzorgd taalgebruik als kapitein, scheidsrechter, tijdbewaker, organisator, verslaggever, … tijdens teamwork of bij overleg- en keuzemomenten.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORTVAKONDERDEEL ZELFVERDEDIGING** | | | | | | | |
| **Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn** | | **Motorische competenties** | | | | **Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen** | |
| **Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen** | | **Wetenschappelijke achtergronden** | |
| Inzien dat men de eigen leerstijl kan veranderen (bv. door meditatie, realisatie, …).  Inzicht en verschil tussen externe en interne bewegingsvormen.  Kritisch omgaan met interne bewegingsdisciplines.  Grondige informatieverwerving aangepast aan elk individu.  Het verband kunnen leggen tussen de gekozen discipline, gezondheid en samenleving.  Het belang van sportbeoefening onderkennen.  Veilig vallen vanuit alle richtingen.  Zich kunnen verdedigen door de kracht van je tegenstander te gebruiken.  Vorderingen voor specifieke verdedigingstechnieken testen.  Zich kunnen verdedigen door het overmeesteren en uitschakelen van de tegenstrever.  Belang van verzorging en hygiëne.  Douchegelegenheid voorzien.  Veilig omgaan met klemmen en wurgingen. | ET 1  ET \*15  ET 25  ET \*14  ET 21  ET 16  ET 18  ET 22  SET 22  SET 23  SET 25  SET 26  SET 27  ET 18  ET 22  SET 22  SET 23  SET 25  SET 26  SET 27  ET 15  SET 4  SET 26  SET 3  SET 5  SET 5  SET 27  SET 29  SET 23  SET 26  SET 4  SET 26 | Elke oefening situeren op de plaats in je lichaam.  Bewustwording controleren.  Kennismakingspakket toepassen in eigen lichaam en op medestander of tegenstander.  Kennismaken met :   * **externe** technieken:     karate;  judo;  jiu-jitsu;  …  Spelvormen voor valbreken op verschillende wijzen:   * achterwaartse val; * zijwaartse val; * voorwaartse val; * voorwaartse val als plank.   Duw en trekspelen / kamp en worstelspelen.  Worpen  Timing leren: niet te hard van stapel lopen.  Opstelling tijdens het uitvoeren zo organiseren dat iedere deelnemer ongehinderd en veilig kan werken.  Inzicht krijgen in de doeltreffendste oefenvormen.  Rechtstaande leren het evenwicht te verbreken.  Met deze worpen veel schakelworpen kunnen uitvoeren,  en zich specialiseren in 1 of 2  van die schakelworpen  Oefenvormen op de grond met omkeertechnieken:    uit buiklig  uit bankzit  uit zit    De grondbeginselen van het grondwerken onder de knie hebben   * zoveel mogelijk steunpunten wegnemen; * De kracht en snelheid van de partner leren gebruiken. * Leren vlot van de ene naar een andere houdgreep over te gaan.   De leerlingen de regels van het afkloppen leren en streng toepassen  Motorische vaardigheden verbeteren zoals: kracht, snelkracht  en weerstand in verschillende vormen. (circuit, estafetten of spelvormen)  In oefenvormen klemmen en wurgingen toepassen.  Kennismaken met   * **interne** technieken (gericht op eigen technieken)   Tai-chi;  Shiatsu;  Yoga;  Meditatie: vrije  gecontroleerde | ET 1  ET 2  ET 3  ET 4  ET 7  ET 8  ET 9  SET 3  SET 4  SET 3  SET 4  SET 2  SET 6  SET 7  SET4  SET 5  SET 5  SET 26  SET 4  SET 6  SET 3  SET 4  SET 5  SET 6  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 5  SET 6  SET 3  SET 4  SET 5  SET 2  SET 28  SET 21 |  |  | Zelfconceptverheldering: de leerlingen communiceren over eigen interesses, capaciteiten en waarden.  Positief zelfbeeld ontwikkelen:   * bijsturen van je zelfbeeld op basis van eigen ervaringen en betrouwbare externe gegevens; * bereid zijn je zelfbeeld te confronteren met het beeld dat anderen hebben.   Bewust worden van je horizonverruiming en de omgevingsinvloeden:   * toepasbaar in studieloopbaan en beroep; * zich kunnen positioneren in nieuwe levensomgeving.   Het vreugdevol beleven van de wedstrijden moet steeds gepaard gaan met een gewaarborgde veiligheid.  Dit begint door de leerlingen van hetzelfde geslacht, gewicht, leeftijd, niveau en instelling met elkaar te laten werken.  -Aandacht voor de verhouding winnaar / verliezer.  -Aandacht voor de leraar als scheidsrechter.  -Afspraken naleven.  De leerlingen moeten leren zich aan  te passen aan hun partner.  De technieken toepassen. | ET 23  ET 24  ET 25  TA.BE  TA.BE  SET 31  TA.BE  SET 4  SET 26  SET 29  TA.BE  SET 30  SET 2  SET 3  SET 4 |

TA.BE:

* Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden mondeling omschrijven (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, bewegingsverloop,…). Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan om de vakbegrippen correct te gebruiken.
* Mondelinge reflecties bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling feedback aan elkaar geven.
* 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.
* Leer aandacht besteden aan verzorgd taalgebruik als kapitein, scheidsrechter, tijdbewaker, organisator, verslaggever, … tijdens teamwork of bij overleg- en keuzemomenten.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SPORTVAKONDERDEEL OPENLUCHTACTIVITEITEN** | | | | | | | |
| **Fitheid, gezonde en veilige levensstijl en welzijn** | | **Motorische competenties** | | | | **Sociaal functioneren in de samenleving en zelfconcept ontwikkelen** | |
| **Motorische bekwaamheden : vaardigheden, inzicht, bijsturen** | | **Wetenschappelijke achtergronden** | |
| Plezier en voldoening ondervinden in activiteiten in de openlucht.  Plezier en voldoening ondervinden bij uitdagende of fysiek veeleisende activiteiten.  Het belang inzien van een goed getraind lichaam bij het beoefenen van uitdagende en fysiek veeleisende activiteiten.  Het belang ondervinden van veiligheidsregels en -afspraken bij uitdagende en risicodragende activiteiten.  Preventief optreden in verband met blessures inherent aan natuursporten.  Notie hebben van eerste hulp bij ongevallen. | ET \*15  SET 27  ET 16  SET 27  ET 16  ET 18  ET 20  ET 22  SET 23  SET 25  SET 26  SET 30  ET 1  SET 26  ET 24  ET17  ET 18  SET 26 | Inzicht verwerven in de relatie van de mens tot de natuur.  Inzicht verwerven in de beperkingen en de mogelijkheden van de mens in nieuwe en uitdagende situaties.  Het aanbieden en organiseren van allerhande activiteiten in de natuur, afhankelijk van de mogelijkheden, de keuzes van de leerlingen en het aanbod.  Voorbeelden:  muur- en rotsklimmen, rappel, oriëntatieloop, dropping, survivalloop, avonturentocht, hindernissenparcours, paracommandopiste, camping, actief openluchtleven, skiën en langlaufen, mountainbike en fietsen, boogschieten, schaatsen, in-line-skating, kano en kayak;, zeilen, windsurfing, waterski, wandelen en bergwandelen, trektochten, paardrijden, softbal, golf, frisbee, hockey, … | ET 1  ET 2  ET 16  SET 27  SET 29  SET 18  ET 4  ET 9  ET 10  ET 11  ET 12  SET 1  SET 2  SET 3  SET 4  SET 5  SET 6  SET 7  SET 23  SET 25  SET 26  SET 27  SET 28  SET 29  SET 30 |  |  | Participatie van de leerlingen organiseren rond:   * een kritische analyse van het aanbod in natuurgebonden activiteiten (commerciële organisaties); * het maken van verantwoorde keuzes uit de verschillende mogelijkheden.   In nieuwe en uitdagende situaties het accent leggen op:   * samenwerken; * helpen; * ervaringen uitwisselen; * omgaan met emoties (eigen emoties en emoties van anderen); * motiveren; * vertrouwen opbouwen; * veiligheid; * verantwoordelijkheid dragen.   Inzien dat een aantal eigenschappen, vaardigheden en instincten van de mens steeds minder aangesproken worden in onze beschermde moderne maatschappij. | ET 3  ET \*14  TA.BE  ET 5  ET 24  ET 18  ET 2  ET 25  ET \*15  ET 23  ET 18  ET 1  SET 23  SET 26  TA.BE  ET \*21  ET \*22  SET 30 |

TA.BE:

* Mondeling gebruik van vaktermen in de sportlessen. Laat leerlingen een nieuw vakbegrip met eigen woorden mondeling omschrijven (bv. verschillende soorten materialen, technieken, belijningen, doelen, bewegingsverloop,…). Door vraagstelling het begrip zo duidelijk mogelijk laten omschrijven. Moedig leerlingen aan om de vakbegrippen correct te gebruiken.
* Mondelinge reflecties bij het bespreken van vakgebonden beeldmateriaal of bij peerevaluatie wanneer leerlingen medeleerlingen observeren en mondeling feedback aan elkaar geven.
* 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.
* Leer aandacht besteden aan verzorgd taalgebruik als kapitein, scheidsrechter, tijdbewaker, organisator, verslaggever, … tijdens teamwork of bij overleg- en keuzemomenten.

# 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 item voor 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’).

# Minimale materiële vereisten

***Veiligheid en welzijn op school***

Raadpleeg hiervoor [www.ond.vlaanderen.be](http://www.ond.vlaanderen.be) waar men de controle op ‘Veiligheid en welzijn’ kan nagaan aan de hand van het document ‘Dynamisch welzijnsbeleid van instellingen’. De variabelen zijn:

* de organisatie van het welzijnsbeleid
* de veiligheid van de werk- en leeromgeving (bv. de veiligheid van toestellen, de aanwezigheid van beschermingsmiddelen, …)
* gezondheid en hygiëne
* milieu (bv. omgaan met gevaarlijke producten)

Voor deze laatste variabele gelden een aantal basisvereisten:

* ontvlambare producten zijn reglementair opgeslagen.
* radioactieve producten, indien aanwezig, zijn veilig opgeslagen.
* er is een geactualiseerde inventaris van de producten met gevaarlijke eigenschappen.
* de risicoanalyse van elke gevaarlijke stof of preparaat bevat minimaal de veiligheids- en gezondheidskaart (MSDS-fiche).
* producten met gevaarlijke eigenschappen zijn voorzien van een genormeerd etiket met de voorgeschreven informatie.
* de instelling beschikt over een milieumelding (klasse 3) of milieuvergunning (klasse 1 of 2).
* gevaarlijke producten worden reglementair opgeslagen (opgeborgen in geschikte kasten).

**De sportwetenschapsklas**

Het vaklokaal is conform de eisen gesteld in

* de Welzijnswet (betreft het welzijn van de werknemers bij de uitvoering van hun werk);
* de Codex (omvat de uitvoeringsbesluiten van de Welzijnswet, zal op termijn het ARAB vervangen);
* het Algemeen Reglement voor de Arbeidsbescherming (ARAB);
* het Algemeen Reglement op Elektrische Installaties (AREI);

en houdt rekening met

* het Vlaams Reglement betreffende de Milieuvergunning ( VLAREM) en
* het Vlaams Reglement inzake Afvalvoorkoming (VLAREA).

Het vaklokaal heeft een leraarstafel geschikt voor demonstraties. Projectieapparatuur (multimedia, dvd, tv, internet, …) is aanwezig. Gepaste verlichting en verduistering is voorzien.

Afhankelijk van de gekozen vakonderdelen en onderwerpen

* aangepaste EHBO-set.

Voor de vakonderdelen Praktische vaardigheden, Gymnastiek, Ritmische vaardigheden en Zelfverdediging:

* matten;
* zweedse banken;
* sportramen;
* plint;
* springplank;
* valmat;
* klimtouwen;
* muziekinstallatie;
* klein materiaal: blokjes, kegels, hoepels, springtouwen, linten, ...

Voor het vakonderdeel Atletiek:

* chronometer;
* springstaanders;
* startblokken;
* kogels, speren, discus, horden;
* valmat.

Voor de vakonderdelen Balsporten:

* speelveld;
* ballen en doelen;
* netten;
* fluitje;
* kegels;
* spots;
* partijvestjes.

Voor het vakonderdeel Terugslagspelen:

* raketten;
* netten;
* pingpontafels (indien gekozen wordt voor pingpong)
* ballen en shuttles.

Voor het vakonderdeel Zwemmen:

* vlotters;
* drijfplankjes.

**Nuttige didactische hulpmiddelen**

Voor de vakonderdelen ‘praktische vaardigheden’, ‘gymnastiek, ‘ritmische vaardigheden’ en ‘zelfverdediging’:

* evenwichtsbalken;
* valmatten;
* klimrek;
* springstaanders;
* lange mat;
* ringen;
* brug;
* paard met bogen;
* ladders;
* kleine of grote trampoline;
* touwladder;
* zwengelraam;
* microfoon;
* steps;
* gymballen;
* knotsen;
* slides;
* halters;
* tatami;
* gevechtskledij.

Voor het vakonderdeel ‘atletiek’:

* pittenzakjes;
* rubberen werpringen;
* stootkogels indoor;
* aflossingsstokken;
* oefenhorden;
* medecineballen;
* nockenbal.

Voor het vakonderdeel ‘balspelen’ en ‘slagsporten’:

* scorebord;
* ballenwagen of ballenset;
* ballenpomp of compressor;
* foamballen;
* badmintonmateriaal;
* minidoelen;
* korfbaldoelen;
* tijdelijke rubberen markeringen;
* afbakenlint;
* taktiekbord;
* tafeltennisset;
* indiacasets;
* floorballsets;
* squashuitrustingen;

Voor het vakonderdeel ‘zwemmen’:

* klein materiaal om op te vissen;
* kleine en grote ballen;
* allerlei zwembanden en vlotters;
* zwembrillen;
* zwemvliezen;
* pop;
* drijfmatten;
* beenvlotters;
* handpaddles.

Voor het vakonderdeel openluchtactiviteiten

* frisbees;
* honkbalsets;
* softballen;
* rugbyballen;
* hockeysets;
* unihocuitrustingen.

Theorielokaal

* skelet;
* fysiologische modellen;
* set hefbomen;

# Bibliografie

**Sport Vlaanderen** [**http://www.bloso.be/**](http://www.bloso.be/)

**VTS Vlaamse trainerschool** [**http://www.bloso.be/VlaamseTrainersschool/Pages/default.aspx**](http://www.bloso.be/VlaamseTrainersschool/Pages/default.aspx)

**BVLO Bond voor lichamelijke opvoeding en sport vzw** [**http://www.bvlo.be/**](http://www.bvlo.be/)

**Lichamelijke opvoeding en Sport**

DUFOUR, W.,

*4000 conditie-oefeningen voor thuis, school en club*

Publicatiefonds voor Lich. Opv., Gent, 1987, 320 pp.

SBN 90-70870-09-6

GANTOIS, J., e.a.

*Van kopstand tot kasamatsu, handboek voor toestelturnen*

Acco, Leuven-Amersfoort, 1995, 316 pp.

ISBN 90-334-1071-0

VRIJENS, J.,

*Basis voor verantwoord trainen*

Publicatiefonds voor Lich. Opv., Gent, 1996, 360 pp.

ISBN 90-70870-27-4

**Evaluatie**

DECLERCQ, E.,

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

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

DE BLOCK, A.,

*Evaluatie van attitudes via observatie van 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

De vakoverschrijdende eindtermen vindt u op de website van het departement Onderwijs Vlaanderen <http://www.ond.vlaanderen.be/curriculum/>

Colofon

Dit leerplan werd ontwikkeld door de leerplancommissie Sportwetenschappen van de 3de graad aso van OVSG met de medewerking van vertegenwoordigers van de inrichtende machten Antwerpen, Brasschaat en Turnhout.

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