

**VLAAMS VERBOND VAN HET KATHOLIEK
SECUNDAIR ONDERWIJS**

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

AV Lichamelijke opvoeding - Complementair

**Derde graad derde leerjaar KSO-TSO
2 uur/week**

INHOUD**blz.**

1	INLEIDING	5
2	BEGINSITUATIE	5
3	VAKDOELSTELLINGEN	5
4	METHODOLOGISCHE WENKEN	6
4.1	Aandachtspunten	6
4.2	De leraar heeft tot taak	6
4.3	Bij de organisatie van de les wordt best rekening gehouden met	7
5	LEERINHOUDEN	7
5.1	Algemeen	7
5.2	Leerinhouden meisjes	7
5.3	Leerinhouden jongens	8
6	EXTRA-MUROSACTIVITEITEN	9
7	EVALUATIE	9
8	BIBLIOGRAFIE	10

1 INLEIDING

Lichamelijke opvoeding wordt als vak voor het complementair gedeelte aanbevolen voor de 3de leerjaren van de 3de graad KSO-TSO.

Het is nuttig ook de leerplannen van de 1ste, 2de en 3de graad te raadplegen.

2 BEGINSITUATIE

De leraar Lichamelijke opvoeding heeft er alle belang bij de leerlingen van het 3de leerjaar van de 3de graad KSO-TSO bij de aanvang van het schooljaar zo vlug mogelijk te leren kennen.

Een juist inschatten van de beginsituatie en een exact afstemmen op het niveau van de leerlingen is van uitzonderlijk belang. Enerzijds pleiten wij voor een voortzetting van wat in de vorige schooljaren opgebouwd werd, anderzijds zullen de leerlingen de aanpak als nieuw en uitdagend moeten ervaren.

Deze leerlingen zijn meestal wel gemotiveerd voor de gekozen studierichting en al wat hiermee rechtstreeks te maken heeft, maar zijn niet altijd overtuigd van het belang van de Lichamelijke opvoeding. Daarom is het zeer belangrijk hen mee te betrekken in de opmaak van het jaarplan.

Het inschakelen van sportieve leerlingen uit de klasgroep is een uitstekend middel om de groep mee te krijgen en op te trekken.

De leerlingen moeten zich engageren de mee gekozen activiteiten (de jaarplanning) te realiseren.

De leerlingen worden graag als volwassenen aangepakt en betrokken bij het gebeuren terwijl ze toch nog behoefte hebben aan een sterke leiding (coaching). Daar waar ze verantwoordelijkheid krijgen zijn deze leerlingen wel bereid deze ook waar te maken. Dit kan tot uiting komen bij het zich verplaatsen naar en van de les, bij de bekommernis om de minder getalenteerden (helpen in plaats van uitlachen).

Het is aan de leraars om voldoende kansen te creëren waarin de leerlingen verantwoordelijkheid krijgen. Dit moet goed opgevolgd en begeleid worden.

Het lesgeven aan gemengde groepen kan alleen verantwoord zijn indien bij een opsplitsing per geslacht de groepen te klein zouden zijn.

3 VAKDOELSTELLINGEN

De leraar moet goed beseffen dat deze leerlingen gericht zijn op het moment van het afstuderen en op het leven als volwassen vrouw of man.

Dit schooljaar is zowat de laatste kans om de leerlingen ervan bewust te maken dat ze voor een groot deel zelf verantwoordelijk zijn voor hun lichaamsconditie en gezondheid.

De leerlingen moeten volgens hun mogelijkheden en beperkingen leren ondervinden welke activiteiten het meest voor elk van hen geschikt zijn.

Het beheersen van een aantal sporttechnieken is wenselijk maar geen hoofddoel.

Overdreven het accent leggen op het vaardiger worden heeft, gezien de beperkingen, bij de meeste leerlingen weinig zin. De opgedane kennis en vaardigheid moeten nu vooral toegepast worden in situaties waarin ook en vooral de lichaamsconditie verbeterd wordt. De kunst bestaat erin de leerlingen te motiveren voor het regelmatig leveren van fysieke inspanningen van een voldoende intensiteit om de wenselijke effecten te bekomen.

De reeds geleerde sporten worden zoveel mogelijk in globale spelsituaties beoefend met zo weinig mogelijk onderbrekingen. Hierbij moet de nadruk liggen op de spelbeleving. Plezier beleven aan samen sporten blijft één van de belangrijkste doelstellingen bij deze leerlingen.

Het leren gebruik maken van sportcentra in de eigen omgeving is een noodzakelijke vereiste om de leerlingen voor te bereiden op het zelf kiezen van een zinvolle, actieve en gezonde vrijetijdsbesteding.

4 METHODOLOGISCHE WENKEN

4.1 Aandachtspunten

De les Lichamelijke opvoeding aan deze leerlingen vraagt:

- Een specifieke aanpak, gezien de leeftijd en het feit dat ze het jaar nadien op de arbeidsmarkt terechtkomen.
- Een gerichtheid naar een sportieve vrijetijdsbesteding voor het verdere leven.
- Bewegingsactiviteit(en) te onderrichten die levenslang kunnen worden beoefend.
- Een aangepaste activiteitenkeuze.
- Een afzonderlijk inrichten van de lesuren (cf. de leerinhouden, niet samen met het 1ste en 2de leerjaar van de 3de graad).
- Liefst gescheiden activiteiten in de lesuren aanbieden voor meisjes en jongens wegens de uiteenlopende interesse.
- Een bezorgdheid om de algemene fysieke conditie op peil te houden en te verbeteren.
- Een aanbieding van de mogelijkheden tot sportbeoefening in de omgeving om de drempelvrees te overwinnen.

4.2 De leraar heeft tot taak

- Het zelfstandig werken van de leerlingen aan bod te laten komen in het thematisch plannen van de activiteiten. Een goede kennis van de beginsituatie is een basis voor een goede werking.
Via de interesse van de leerlingen wordt door een gevarieerde en moderne aanpak gestreefd naar diepgang in het leerproces. De duur van een periode waarin rond een bepaald thema gewerkt wordt is dan ook afhankelijk van de aard van dit thema, van de interesse van de leerlingen en van de observatie door de leraar. De leraar blijft immers alle beschikbare middelen benutten om de tekorten van allerlei aard weg te werken.
Het is enerzijds wenselijk de leerlingen inspraak te geven, maar hen anderzijds duidelijk te laten aanvoelen dat ze ook verantwoordelijkheid kunnen en moeten dragen. Spelbeleving is belangrijk maar er moet daarnaast ook meer diepgang te vinden zijn.
- De beste strategie uit te dokteren en te zorgen voor kwalitatief hoogstaande lessen door het aanbieden van de beste middelen en methoden.
- De leerlingen te benaderen als volwassenen die vrijwillig gekozen hebben voor dit extra leerjaar.
- Erover te waken dat het in overleg opgestelde jaarplan (streefplan) gerealiseerd wordt (karaktervorming).
- Te zorgen dat deze leerlingen voldoende fit zijn om efficiënt te functioneren in de maatschappij.
- De leerlingen kritisch te maken tegenover het consumptie-aanbod vanuit de maatschappij. Zo moeten de leerlingen het verschil inzien tussen bijvoorbeeld fitness-training en bodybuilding, voedingssupplement en doping; zij moeten inzicht krijgen in reële kostprijzen, gepaste sportkledij en modeverschijnselen.

Het lesgeven aan gemengde groepen is alleen verantwoord indien bij een opsplitsing per geslacht de groepen te klein zouden zijn.

Bij de jongens gaat de voorkeur doorgaans meer naar de klassieke sporten terwijl de meisjes de voorkeur geven aan activiteiten als dans en moderne vormen van turnen.

Het is evident dat de meisjes liever activiteiten doen die hen meer liggen, maar er is geen enkele reden waarom ze minder inspanning zouden moeten leveren. Wel mogen we stellen dat bepaalde activiteiten zich beter dan andere lenen om gemengd beoefend te worden. In het jaarplan kan de leraar hiermee rekening houden.

4.3 Bij de organisatie van de les wordt best rekening gehouden met:

- De betrokkenheid/motivatie van de leerlingen.
- De mogelijkheden/beschikbare accommodatie in en rond de school zelf.
- De mogelijkheden in de regio.
- De verplaatsingsmogelijkheden.
- De samenstelling van de groep(en) ...

Indien gebruik gemaakt wordt van accommodaties buiten de school moet elk jaar opnieuw tijdig de overeenkomst afgesloten worden zodat het vooropgestelde planningswerk kan gerealiseerd worden.

Verplaatsingen naar de accommodaties staan in functie van het hoofdgebeuren en moeten snel, efficiënt en veilig georganiseerd worden. De voorkeur gaat naar sportieve verplaatsingen (te voet of met de fiets).

Het verdient aanbeveling na te gaan of alles verloopt binnen de mogelijkheden van de schoolverzekering.

Indien er moet gekozen worden voor blokken moet de mogelijkheid voorzien worden voor het nemen van een stortbad.

Voor sommige activiteiten betalen de leerlingen zelf voor het gebruik van de accommodatie. Voor zeer gespecialiseerde activiteiten zal, bij bepaalde gelegenheden, een beroep moeten worden gedaan op een monitor. Hiervoor moeten correcte afspraken gemaakt en nageleefd worden.

Het samenzetten van deze leerlingen met klasgroepen van het 1ste en 2de leerjaar van de 3de graad is niet wenselijk en gezien het afzonderlijk leerplan praktisch zeer moeilijk te realiseren.

5 LEERINHOUDEN

5.1 Algemeen

Bij het opstellen van het jaarplan kiest de leraar vooral thema's die de leerlingen zullen motiveren tot gezonde vrijetijdsbestedingen en een gezonde levensstijl.

5.2 Leerinhouden meisjes

Een aantal opdrachten uit de atletiek kunnen worden beschouwd als basisvorming. Het geregeld teruggaan naar zowel de basisvaardigheden als de basiseigenschappen blijft de boodschap.

5.2.1 ATLETIEK

Om de leerlingen te motiveren kan het nuttig zijn om de prestaties te meten. De Cooper-test, de 2400 m-test en de Endurance Shuttle Run Test zijn geschikt om het uithoudingsvermogen te testen.

Het verbeteren van het uithoudingsvermogen door middel van duurlopen blijft aangewezen.

Naast het realiseren van een meerkamp (loop-, spring-, en werpproef) wordt het lopen over hindernissen (hordenlopen) geoefend en beleefd. De leerlingen worden gestimuleerd, voorbereid en begeleid om deel te nemen aan plaatselijke activiteiten.

- Lopen, conditiegerichte omlopen, parklopen, joggings en veldlopen worden aanbevolen.
- Werpnummers, ver- en hoogspringen zijn ook hier op hun plaats.

5.2.2 *BALSPELEN*

Via globale spelsituaties wordt getracht de leerlingen op technisch en tactisch gebied op een niveau te brengen dat de drempelvrees naar een vereniging of club wegneemt.

Er kan voor deze leerlingen niet genoeg op gewezen worden dat er ook op recreatief gebied heel wat mogelijkheden bestaan.

De leraar kan inspelen op de voorkeur die door de groep uitgesproken wordt. Hoofdzakelijk is dat alle leerlingen bij het spel betrokken worden en blijven.

Het is zeker aan te raden om naast de klassieke sporten ook een greep te doen uit spelen als: honkbal, zaalhockey, badminton, mini-tennis, squash.

Volleybal, basketbal, korfbal, handbal en ook voetbal kunnen aan bod komen. In sommige gevallen dient men af te dalen tot aangepaste of vereenvoudigde vormen.

Spelervaring is belangrijker dan techniek!

5.2.3 *ZWEMMEN*

Gelieve bij voorkeur te kiezen uit duiken, snorkelen, reddend zwemmen, overlevingszwemmen en uithoudingszwemmen.

Het vertrouwd maken met reanimatietechnieken is hier zeker op zijn plaats. Via het afnemen van brevettenproeven kan men het zwemmen stimuleren. Kennismaking met en het gebruik van nieuwe materialen is wenselijk. Beheerst kunnen zwemmen blijft noodzakelijk en is een voorwaarde om aan andere lifetime watersporten (waterpolo, windsurfen, zeilen, kayakken ...) veilig te kunnen deelnemen.

5.2.4 *TOESTELTURNEN*

Aan de lange mat en aan de toestellen worden reeksen oefeningen gecombineerd tot een afgewerkt geheel. Toestelomlopen zijn hier zeker op hun plaats.

De in de vorige jaren geleerde sprongen worden veelvuldig uitgevoerd, vooral in reeksen zodat een grotere zekerheid en vertrouwen ontstaat. Klimmen op toestellen moet speciale aandacht krijgen (ladders, sportramen, touwen ...). Eveneens moet regelmatig evenwichtsoefening aan bod komen.

Juist gedoseerde opdrachten aan de mini-trampoline mogen worden gegeven.

5.2.5 *RITMISCHE OPVOEDING EN BEWEGINGSEXPRESSIE*

Via kritisch inspelen op modetendensen worden de leerlingen gemotiveerd tot spontane deelname aan activiteiten, ook buiten de school. Aërobic, discodans, volksdans, jazzdans en salondans (boogie ...) kunnen worden aangeboden.

Aandacht!

Voor de individuele sporten als muurklimmen, ijschaatsen, kayakken en oriëntatielopen kan naargelang van de plaatselijke mogelijkheden gekozen worden. Gelieve een beperkt aantal uren maximaal te benutten.

5.3 Leerinhouden jongens

5.3.1 *ATLETIEK*

Het verbeteren van het uithoudingsvermogen door middel van duurlopen blijft aangewezen.

De leerlingen worden gestimuleerd, voorbereid en begeleid om deel te nemen aan plaatselijke activiteiten als joggings, prestatielopen, veldlopen en zelfs run-bike ontmoetingen.

Naast de vijfkamp met de 60 m spurt, het verspringen, het hoogspringen, de hockeybalworp en de 2400 m-loop, moet ook het lopen over hindernissen en het kogelstoten aan bod komen.

Om de leerlingen te motiveren is het nuttig de prestaties te meten en aandacht te besteden aan de individuele vorderingen.

5.3.2 *BALSPELEN*

Naargelang van de situatie kiest de leraar, in overleg met de leerlingen, een paar balsporten waarin gestreefd wordt naar een maximale spelbeleving al of niet volgens de officiële spelregels. Belangrijk is dat alle leerlingen betrokken worden en blijven bij het gebeuren.

5.3.3 *ZWEMMEN*

Veel aandacht wordt besteed aan het afstandzwemmen in de voorkeurstijl. Het afnemen van brevettenproeven kan hierbij motiverend werken. De thema's in verband met overlevingszwemmen en reddend zwemmen komen opnieuw aan bod.

Een vakoverschrijdende aanpak is hierbij aan te raden (gezondheidsopvoeding en reanimatie).

Kennismaking met en het gebruik van nieuw materiaal is wenselijk. Beheerst kunnen zwemmen blijft noodzakelijk en is een voorwaarde om aan andere lifetimewatersporten veilig te kunnen deelnemen (waterpolo, windsurfen, zeilen, kayakken, duiken en snorkelen).

5.3.4 *TOESTELTURNEN*

Toestelomlopen, circuits, gekende sprongen veelvuldig laten uitvoeren en beheerst en juist gedoseerd gebruik maken van de mini-trampoline moeten de voorkeur krijgen.

Klimmen aan touwen en ladders is een must!

Vooraf aan het aspect veiligheid moet extra aandacht besteed worden.

5.3.5 *RITMISCHE OPVOEDING EN BEWEGINGSEXPRESSIE*

Er moet vooral aandacht besteed worden aan het fijn leren dansen van enkele klassieke, moderne en gezelschapsdansen.

5.3.6 *LIFE-TIME-ACTIVITEITEN*

Het initiëren in een aantal life-time-activiteiten als mogelijke aanzet tot de beoefening van een life-time-sport is hier op zijn plaats. Mogelijke activiteiten zijn onder andere badminton, honkbal, tennis, tafeltennis, hockey, frisbee, physical fitness, (rol)schaatsen, vormen van oriëntatielopen, fietsbehendigheden, krachtbal, jogging, vormen van zaalvoetbal ...

Belangrijk is dat de leerlingen ervaren dat ook de klassieke sporten recreatief kunnen gespeeld worden. Het is wel zo dat een aantal andere sporten hiervoor beter geschikt zijn.

NB.: Het afdalen naar factoren uit de basis Lichamelijke opvoeding is in een aantal gevallen meer dan wenselijk. Dit kan tevens gezien worden in functie van het latere beroepsleven, waarvoor hier voorbereidende en/of compensatorische oefeningen kunnen worden gegeven.

6 EXTRA-MUROSACTIVITEITEN (geïntegreerde bewegingsopvoeding)

Binnen het vak bewegingsopvoeding is het mogelijk gedurende een halve of ganse dag activiteiten te organiseren die binnen de school niet mogelijk zijn, zoals (rots)klimmen, kayakken, speleologie en andere.

Naast de traditionele sportdag kunnen deze activiteiten onder de vorm van didactische uitstap, pedagogische excursie of schoolreis georganiseerd worden. Een degelijke voorbereiding, aangepaste opdrachten en een verwerking van de gegevens zijn noodzakelijk.

In een aantal gevallen dient voor de begeleiding een beroep gedaan te worden op gespecialiseerde lesgevers. Veiligheid en een pedagogische aanpak primeren!

7 EVALUATIE

De school bepaalt de vorm van rapportering.

De vooropgezette doelstellingen bepalen de evaluatie-accenten.

Bij elke leerling moet worden nagegaan welke weg individueel afgelegd werd van de beginsituatie naar het eindprodukt, (dit zowel op het fysieke, cognitieve, motorische als affectieve domein).

Het jaarplan moet zodanig opgesteld worden dat er over het geheel gezien een evenwicht ontstaat tussen de verschillende vormingsdomeinen.

Ook is het zo dat wanneer voor een thema bijvoorbeeld het fysieke zal beklemtoond worden, de andere domeinen ook aan bod komen.

Accenten worden gelegd naargelang van de aard van het thema.

Bijvoorbeeld een thema rond uithoudingstraining. Op een totaal van 10 punten geeft men 5 punten voor de fysieke inspanning, 2 punten voor het affectieve (de gezindheid tegenover ...) en 3 punten voor het motorische (verbetering van de loopstijl) en het cognitieve (rekening houden met de gegeven tips).

We proberen te laten dat alle leerlingen binnen de verschillende ontwikkelingsdomeinen vorderingen maken (een weg afleggen). Per activiteit wordt toch steeds een prestatie-eis gesteld. Er moet dus toch gemeten worden. De eisen moeten binnen de mogelijkheden van de leerlingen liggen. Het is niet voldoende de resultaten te meten. De vooruitgang aantonen en zorgen voor gepaste remediëring is belangrijker.

8 BIBLIOGRAFIE

8.1 Atletiek

- **GEEROMS, F., VAN DIEST, G., Atletiek spelend leren**. Publikatiefonds voor Lichamelijke opvoeding. BVLO. Gent.
- **GEEROMS, F., VAN DIEST, G. Atletiek, Methode en Techniek**. Reeks Scale, Van In. Lier, 1983.

8.2 Basisvorming

- **VAN ASSCHE, E., Basisvorming in de Lichamelijke opvoeding**. Acco. Leuven.

8.3 Basketbal

- Diocesane werkgroep LOS, Basketbal in het secundair onderwijs. Lico. Hasselt, 1990.

8.4 Handbal

- Diocesane werkgroep LOS, Handbal in het secundair onderwijs. Lico. Hasselt, 1990.

8.5 Ritmische vorming en expressie

- **SAS, M., VAN SCHOL, A., Verschiijnen en verdwijnen**. De Nederlandse Boekhandel. Kapellen, 1983.

8.6 Toestelturnen

- Diocesane werkgroep LOS, Turnen op school. Lico. Hasselt, 1994.
- **GANTOIS, J., SCHROVEN, W., VAN ESSER, M.,** Van Kopstand tot Kasamatsu. Handboek voor toestelturnen. Acco. Leuven, 1984.
- **TIMMERMAN, H.,** Grondturnen voor meisjes. Wegen naar prestatievormen. Lichamelijke opvoeding en sport in de praktijk, deel 22. Baarn. Hollandia.
- **VAN ASSCHE, E.,** Bewegingsopvoeding door toestelturnen. De Sikkel (BLOSO). Antwerpen.
- **VAN DIJCK, F.,** Leren springen. De Sikkel. Kapellen.

8.7 Voetbal

- **DIETRICH, K.,** Spelenderwijs leren voetballen. Baarn. Hollandia.
- **GOETHALS, R., VANSTEENBRUGGE, P.,** Leren voetballen. Publikatiefonds voor Lichamelijke opvoeding. BVLO. Gent

8.8 Volleybal

- Diocesane werkgroep LOS, Volleybal in het secundair onderwijs. Lico. Hasselt, 1990.

8.9 Zwemmen en duiken

- **LESNEUCK, YSKOOT, VAN DER SLUYS, CLARYS,** Leren zwemmen. Zwemonderwijs voor school en verenigingen. De Sikkel. Kapellen.
- **LOUWAGIE, M.,** Zwemmen. Van initiatie tot trainen. Publikatiefonds voor Lichamelijke opvoeding. BVLO. Gent.