

LICHAMELIJKE OPVOEDING
EERSTE GRAAD
EERSTE LEERJAAR A
TWEEDE LEERJAAR

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

september 2008
VVKSO – BRUSSEL D/2008/7841/004

LICHAMELIJKE OPVOEDING
EERSTE GRAAD
EERSTE LEERJAAR A
TWEEDE LEERJAAR

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

VVKSO – BRUSSEL D/2008/7841/004
september 2008

(vervangt leerplan D/1997/0279/028 met ingang 1 september 2008)



Vlaams Verbond van het Katholiek Secundair Onderwijs
Guimardstraat 1, 1040 Brussel

De Dienst Leren en Onderwijzen (DLO) van het VVKSO dankt de leden van de leerplancommissie die meegewerkt hebben aan de uitwerking van dit leerplan Lichamelijke opvoeding.

Zij dankt eveneens de talrijke leraren Lichamelijke opvoeding voor de ervaringsgerichte bijdragen en de constructieve opmerkingen.

Tenslotte bedankt zij de personen die bereid waren om het leerplan grondig na te lezen.

De leden van de leerplancommissie Lichamelijke opvoeding eerste graad:

DE BAECKE Sigrid
DEHAENE Etienne
D'HOORE Philippe
MENNES Hans
MERTENS Leen
POSTELMANS Jan
TORFS Marit
VAN HULLE Johan
VAN LANCKER Lieve

Inhoud

VISIE: Lichamelijke opvoeding beoogt de totale persoonsvorming	5	
1	BEGINSITUATIE	7
2	ALGEMENE DOELEN	8
3	ALGEMENE PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN.....	9
3.1	Het leerplan en het opvoedingsproject.....	9
3.2	Werken met het leerplan LO.....	9
3.3	Vakgroepwerking	11
3.4	Afzonderlijke lessen voor jongens en meisjes	13
3.5	Veiligheid	13
3.6	Hygiëne	14
3.7	Vervangtaken.....	15
3.8	Didactische wenken.....	15
3.9	LO en taalbeleid.....	21
3.10	LO en ict.....	22
3.11	Het vak LO en de vakoverschrijdende eindtermen (VOETen)	23
4	LEERPLANDOELEN, LEERINHOUDEN EN PEDAGOGISCH- DIDACTISCHE WENKEN.....	24
4.1	Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden	24
4.2	Individuele bewegingsgebieden	27
4.3	Interactieve bewegingsgebieden.....	34
4.4	Keuze uit bewegingsgebieden.....	39
5	EVALUATIE.....	48
5.1	Omschrijving	48
5.2	Doel van evalueren.....	48
5.3	Kwaliteitscriteria van het evaluatie-instrument	50
6	MINIMALE MATERIËLE VEREISTEN	51
6.1	Accommodatie.....	51
6.2	Materiaal.....	51
7	BIBLIOGRAFIE	53
8	LIJST VAN DE VAKGEBONDEN EINDTERMEN	57
9	WERKBIJLAGE.....	60

VISIE

Lichamelijke opvoeding beoogt de totale persoonsvorming

Lichamelijke opvoeding (LO) is een vak van de basisvorming waarin alle aspecten van de motorische vorming aan bod komen.

LO levert een bijdrage in de harmonieuze opvoeding van jongeren naar volwassenheid én stimuleert leerlingen tot een actieve, sportieve levenshouding en vrijetijdsbesteding.

De lessen LO bieden kansen tot waardeopvoeding en dragen bij tot het realiseren van het christelijk opvoedingsproject van de school.

Het vakconcept LO is geëvolueerd naar een concept waarin **de totale persoonlijkheidsontwikkeling van de bewegende mens centraal staat.**

De actuele vakvisie schenkt aandacht aan de **bewegingsgebonden doelen:**

- ontwikkeling van de motorische competenties,
- ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl

én aan de **persoonsgebonden doelen:**

- ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren.

Beweging is het middel

- om zinvolle gehelen van leertaken aan te bieden,
- in authentieke contexten (voeling met de realiteit),
- met de nadruk op integratie van kennis, inzichten, vaardigheden en attitudes.

De leraar zorgt dat zowel bewegings- als persoonsgebonden doelen aan bod komen in de lessen LO.

Deze vakvisie wordt toegepast in alle onderwijsniveaus en in alle bewegingsgebieden.

Van de leraar LO wordt dus veel verwacht. In een dynamische vakgroep vindt hij de nodige stimulansen en ondersteuning.

1 BEGINSITUATIE

In het basisonderwijs hebben de leerlingen een basis gekregen voor een meervoudige en veelzijdige bewegingsbekwaamheid (zie leerplan Bewegingsopvoeding in de basisschool, 1998 en VVKBaO, Vademecum bewegingsopvoeding voor de basisschool, 2006).

Meervoudige bewegingsbekwaamheid wil zeggen dat kinderen bewegingssituaties kunnen benaderen vanuit verscheidene invalshoeken: gezondheid, recreatie, competitie ... Veelzijdige bewegingsbekwaamheid houdt in dat de leraar bewegingssituaties aanbiedt die kinderen een basis geeft om goed te functioneren in de verschillende domeinen van de bewegingscultuur. Er is aandacht voor het belang van veilig en gezond bewegen en de medeverantwoordelijkheid hiervoor van de leerlingen. Naast de bewegingsgebonden doelen wordt er in het basisonderwijs ook gewerkt aan de persoonsgebonden doelen. De les LO biedt leerlingen kansen om via bewegingsopdrachten zichzelf en anderen te leren kennen en aanvaarden. Er worden aanzetten gegeven om zelfstandig taken uit te voeren en vlot te leren samenwerken.

De leerinhouden in het basisonderwijs zijn geordend in 10 activiteitsdomeinen. De eerste 4 hieronder vermeld bereiden de leerlingen in zeer verschillende situaties voor op de volgende 6, meer technische activiteitsdomeinen (in het secundair onderwijs wordt de term bewegingsgebieden gebruikt). Door het veelvuldig opdoen van **ervaringen** evolueren de leerlingen naar **bewuste beleving** en gaandeweg naar **beheersing** van de aangeboden bewegingen. Deze leerlijn komt in elk activiteitsdomein, in elk leerjaar voor.

Activiteitsdomeinen in het basisonderwijs:

- domein van de praktische vaardigheden: gaan, lopen, huppelen, hinken, kruipen, klauteren, dalen, balanceren, heffen, dragen, trekken, duwen, zwaaien, slingeren ...
- domein van de balvaardigheden: vasthouden, doorgeven, duwen, schuiven, drijven, rollen, werpen, slaan, trappen, aannemen, amortiseren of afremmen, vangen, onderscheppen, afweren, jongleren, stuiten ...
- domein van de springvaardigheden: ondersteund (gedragen tijdens de zweeffase) ergens op/over/af springen, afspringen (diepspringen), hoogspringen, verspringen, steunspringen ...
- domein van de conditionele activiteiten: veilig bewegen, aangepast aan de mogelijkheden van het kind. Dit domein bevat alle leerinhouden die bruikbaar en geschikt zijn om de fysieke capaciteiten (lenigheid, kracht, aerobe uithouding en snelheid) te onderhouden, herwinnen of verbeteren.
- domein van de bewegingskunsten: 'kunstig' jongleren (uit de balvaardigheden), balanceren (uit de praktische vaardigheden) en springen (uit de springvaardigheden).
- domein van de spelen: lopen, werpen, vangen, springen ... worden gekoppeld aan eenvoudige spelideeën (achtervolgen en tikken, treffen, uitschakelen, verstoppen, zich meten ...).
- domein van de sportspelen en sporttechnische vaardigheden: leidt naar de interactieve bewegingsgebieden in de eerste graad en naar individuele sporten als atletiek waarbij techniek een grote rol speelt. De basisvaardigheden lopen, springen, werpen, vangen, stoten ... evolueren naar voorgeschreven bewegingen en sporttechnische vaardigheden. Het kennisaspect (kennis van het reglement) en het strategisch of tactisch handelen (omzeilen, vrijspelen, aanvallen, verdedigen) spelen in toenemende mate een belangrijke rol.
- domein van de ritmiek: handenklappen, voetenstampen, slaan met klein materieel, bewegingen ter plaatse, ritmische verplaatsingen, individuele kinderdans ... Natuurlijke drang tot spontaan, ritmisch bewegen evolueert naar het weergeven van eenvoudige ritmische structuren, individueel en in groep.
- domein van de expressie: van ervaren (bewegingsverhaal, geluidsprikkels, alle soorten materiaal ...) via bewuste beleving (rollenspel, creatieve kinderdans ...) naar beheersing (acteren, dansexpressie ...) van bewegingen.
- domein van het zwemmen: van watergewenning naar technisch zwemmen. Op het einde van het basisonderwijs kan een kind 25m zwemmen en zich veilig bewegen in het water.

Toch zijn er in elke klas grote verschillen tussen leerlingen. Naast de individuele verschillen in aanleg en belangstelling is het niveau afhankelijk van onder andere de sportaccommodatie in de school, het aantal uren LO, de aanwezigheid van een leermeester LO in de school ... De mate waarin wordt deelgenomen aan naschoolse en buitenschoolse bewegings- en sportactiviteiten heeft ook effect op het niveau van de leerling. Bovendien zijn er de verschillen tussen jongens en meisjes.

Elke leraar begint met het bepalen van de beginsituatie van zijn leerlingengroep. De bevraging omvat naast bewegingsgebonden doelen ook leerdoelen op het vlak van zelfconcept en sociaal functioneren (persoonsgebonden doelen). De vakgroep werkt hierbij ondersteunend.

2 ALGEMENE DOELEN

De leraar LO heeft een voortrekkersrol m.b.t. gezondheidsopvoeding in de brede zin van het woord.

De lessen LO dragen bij tot het ontwikkelen en onderhouden van de motorische competenties, het oriënteren van leerlingen naar een gezonde, veilige en fitte levensstijl en het ontwikkelen van het zelfconcept en het sociaal functioneren.

- Leerlingen van de eerste graad houden ervan om veel te bewegen. In een veilige en krachtige leeromgeving stimuleert de leraar de leerlingen om veel en graag te bewegen door hen succes te laten ervaren in oefen- of spelsituaties, individueel en in groep, binnen en in openlucht. De leerlingen leren 'al doende' eenvoudige keuzes maken en beslissingen nemen. De groepsgebonden bewegingsopdrachten, eigen aan LO, bieden kansen om onderling overleg, duidelijke communicatie, probleemoplossend denken, zelfstandig handelen, samen werken en samen leren te stimuleren.
- De leraar LO motiveert de leerlingen tot deelname aan de bewegings- en sportcultuur en tot gezond en veilig bewegingsgedrag. De leerlingen ontwikkelen fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid in verschillende bewegingssituaties. Ze leren positief staan tegenover regelmatig oefenen.
- Lichamelijke opvoeding geeft leerlingen kansen om zichzelf beter te leren kennen, om eigen mogelijkheden en beperkingen te ervaren én om hun grenzen te verleggen. Dit heeft een positieve invloed op hun zelfbeeld. Sociale vaardigheden worden ontwikkeld door samenwerken te stimuleren. Leerlingen leren rekening houden met de mogelijkheden en de beperkingen van anderen, samen een opdracht uitvoeren en medeleerlingen aanmoedigen.
- Door rollen (coach, helper, partner ...) met specifieke taken te vervullen, leren leerlingen in onderlinge communicatie taal actief gebruiken. Ze leren met en van elkaar en leren omgaan met verschillen. Lichamelijke opvoeding biedt alle kansen om sociale integratie te bevorderen.

Het is duidelijk dat bewegingsoplossingen zoeken, samen bewegen, spelen en leren een algemeen vormende waarde hebben die de zelfredzaamheid in het dagelijkse leven doen groeien. De leraar LO levert een essentiële bijdrage aan het welbevinden, het welzijn van leerlingen.

3 ALGEMENE PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

3.1 Het leerplan en het opvoedingsproject

De school wil haar leerlingen meer meegeven dan louter overdracht van kennis en verwerven van vaardigheden. Waardeopvoeding en christelijk engagement maken deel uit van het opvoedingsproject van de school.

In een christelijke levensvisie wordt het leven tegelijk als een gave én een opgave beschouwd. Dit impliceert een positieve levenshouding die ook tot uiting komt in de beleving van het vak Lichamelijke opvoeding. De leraar bevestigt dit door de manier waarop hij met jongeren omgaat.

Hij biedt leerlingen een houvast als hij de waarden die hij aanbrengt ook voorleeft.

De houding, de competenties, interactievaardigheden en de persoonlijkheid van de leraar kunnen de betrokkenheid en het welbevinden van de leerling positief beïnvloeden.

3.2 Werken met het leerplan LO

Dit leerplan is een graadlerplan voor de A-stroom met minimum 2 lessen Lichamelijke opvoeding per week. Het is het basisdocument dat de leraren helpt om visie en lijn in hun lessen te steken, om een inhoudelijk aanbod uit te werken. Het formuleert pedagogisch-didactische suggesties en werkvormen, met zowel aandacht voor de onderwijsdoelen als voor de kenmerken van individuele leerlingen of leerlingengroepen.

Het is een inspiratiebron voor de leraar en de vakgroep LO om het didactisch handelen te optimaliseren en de leerlingen maximaal te betrekken bij het leerproces.

Voor de A-stroom legt de overheid eindtermen, minimumdoelen voor het vak LO, op. De eindtermen zijn op herkenbare wijze in het leerplan verwerkt. **Als de leraar het leerplan realiseert, realiseert hij meteen de eindtermen** (resultaatsverplichting). **Eindtermen (*) die verwijzen naar een attitude worden nagestreefd** (inspanningsverplichting).

De lijst van de vakgebonden eindtermen is opgenomen in hoofdstuk 8.

Om het vakconcept weer te geven kunnen er diverse schema's gehanteerd worden. In dit leerplan wordt geopteerd voor onderstaand **algemeen doelenkader**.

Het vak Lichamelijke opvoeding is motorische basisvorming met beweging als middel <ul style="list-style-type: none">• om zinvolle gehelen van leertaken aan te bieden,• in authentieke contexten (voeling met de realiteit),• met de nadruk op integratie van kennis, inzichten, vaardigheden en attitudes. In de verschillende bewegingsgebieden komen zowel bewegingsgebonden als persoonsgebonden doelen aan bod.	
Bewegingsgebonden doelen	
Ontwikkeling van de motorische competenties	
Ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl	
Persoonsgebonden doelen	
Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren	

Dit doelenkader geeft een beeld van het vakconcept LO waarin **de totale persoonlijkheidsontwikkeling van de bewegende mens centraal staat**.

Dit houdt een geïntegreerde realisatie in van de twee doelengroepen:

bewegingsgebonden doelen

- ontwikkeling van de motorische competenties: de leerlingen leren, individueel en in groep, bewegingsvaardigheden verwerven én toepassen op een verantwoorde, veilige manier.
- ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl: de leerlingen leren verantwoordelijkheid nemen en zorg dragen voor de gezondheid, veiligheid en welzijn van zichzelf en die van anderen.

persoonsgebonden doelen

- ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren: door interactie werken de leerlingen aan hun persoonsvorming en ontwikkelen zij hun sociale vaardigheden.

Van de leerling wordt verwacht dat hij zijn kennis actief gaat opbouwen en leert toepassen in authentieke, levensechte situaties, in samenwerking met één of meerdere leerlingen. De leraar begeleidt in kleine stappen en staat samen met de leerling in voor het leerproces. Hij zorgt dat zowel bewegings- als persoonsgebonden doelen binnen zinvolle gehelen van leertaken aan bod komen in de lessen LO. De leraar houdt rekening met de beginsituatie van de leerling en van de leerlingengroep.

Het creëren van deze krachtige leeromgeving ondersteunt het **competentieleren**.

Competentie is het vermogen of de bekwaamheid om, binnen een bepaalde context of situatie, te kiezen uit een reeks beschikbare handelingen en deze uit te voeren om een bepaald doel te bereiken. Competenties slaan op het samenspel van kennis, vaardigheden, attitudes, persoonskenmerken en sociale vaardigheden in een bepaalde context. Inzicht is nodig om ook in nieuwe situaties competent te kunnen handelen, om de transfer te maken.

3.2.1 Leerplandoelen

De eindtermen zijn in het leerplan verwerkt als **leerplandoelen**. Het nummer achter de leerplandoelen verwijst naar de overeenkomstige vakgebonden eindterm. Bij attitudes staat er een (*) bij. **Leerplandoelen met een nummer hebben een resultaatsverplichting, leerplandoelen met een (*) hebben een inspanningsverplichting**.

De bewegingsgebonden en persoonsgebonden doelen die in alle bewegingsgebieden aan bod kunnen komen zijn verzameld in een algemeen doelenkader (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden). Deze leerplandoelen worden gelijkmatig gespreid over alle bewegingsgebieden die aan bod komen.

De leraar is verantwoordelijk voor de realisatie van het leerplan. Hij kiest per bewegingsgebied prioritair twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen uit het algemeen doelenkader waaraan hij wil werken tijdens een periode.

Een **PRIORITAIRE keuze** wil zeggen dat de leraar bepaalde accenten legt waaraan hij wil werken in een periode. Dit houdt in dat hij zich laat inspireren door de gekozen doelen in alle handelingen, activiteiten, werkvormen, inhouden, evaluatie ... Niets weerhoudt de leraar andere leerplandoelen uit het algemeen kader in te bouwen, integendeel ze worden niet uit het oog verloren.

De leerplandoelen in dit leerplan zijn dezelfde voor jongens en meisjes maar binnen de bewegingsgebieden kunnen zowel de leerinhouden als de werkvormen om deze doelen te bereiken, verschillen.

Naargelang de mogelijkheden in de school (accommodatie, leerlingengroep, vooropgestelde prioriteiten) kan de vakgroep bijkomende doelen kiezen die bijdragen tot de verwezenlijking van het eigen opvoedingsproject.

3.2.2 Leerinhouden

De eindtermen 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26 verwijzen naar bepaalde bewegingsgebieden en zijn terug te vinden bij de leerinhouden (ondersteunende kennis, inzichten, vaardigheden, attitudes). **Deze leerinhouden met nummer hebben een resultaatsverplichting en worden gerealiseerd. De leerinhouden zonder nummer zijn suggesties.**

Eenzelfde doel uit het algemeen doelenkader kan gerealiseerd worden door verschillende leerinhouden. De keuze van de leerinhouden is afhankelijk van verschillende factoren zoals beginsituatie, bewegingsgebied, accommodatie en materiaal, geslacht, samenstelling en grootte van de leerlingengroep.

3.2.3 *Pedagogisch-didactische wenken*

Pedagogisch-didactische wenken (werkvormen, materiaalkeuze ...) geven **tips** omtrent de aanpak van het leerproces en illustreren de vernieuwingen in het vak.

3.3 **Vakgroepwerking**

Een goede vakgroep valt op door een hecht informeel en formeel werkverband. De groep streeft naar effectieve samenwerking en gezamenlijke ontwikkeling van visie/doelen, leerinhouden, didactische aanpak en evaluatievormen.

- Overleg en afstemming tussen de leraren dragen bij tot een vlot verloop en planning van het vak en vergroten de kans om de leerplandoelen en doelen uit het opvoedingsproject van de school te realiseren.
- De vakgroepwerking ondersteunt het leer- en vormingsproces van de leerlingen. Leerlingen functioneren beter wanneer zij bij alle leraren eenzelfde visie en aanpak van de lessen ervaren.
- Activiteiten binnen de vakgroepwerking geven leraren kansen om zich verder te ontwikkelen. Uitwisselen van informatie en ervaringen, formuleren van aandachtspunten geven aanleiding tot reflectie op het eigen functioneren. Ervaren collega's kunnen beginnende leraren coachen. Een gevolgde nascholing kan aanleiding zijn om een leermoment in te lassen en samen toepassingen uit te werken.

Uiteraard is het niet de bedoeling dat de leraar zich beknot voelt door te strakke afspraken binnen de vakgroep. Er zal voortdurend ruimte blijven voor eigen ervaringen, persoonlijke bekwaamheid en creativiteit.

De vakgroep heeft aandacht voor afspraken in verband met vakoverschrijdende eindtermen, organisatie van naschoolse activiteiten en sportdagen.

De vakcoördinator (het vakhoofd, de vakverantwoordelijke) neemt als leidinggevende een speciale plaats in binnen de vakgroep. Hij is in de school de vertegenwoordiger van het vak en de spreekbuis van de groep. Het is aangewezen dat hij zowel door de groep als door de schoolleiding erkend en gemandateerd wordt.

De vakcoördinator bepaalt, samen met de leden van de vakgroep, de prioriteiten waaraan de vakgroep zal werken. Hij vertolkt de ideeën, standpunten en vragen van de vakgroep naar de schoolleiding en geeft doelen en perspectieven van de schoolleiding door aan de leraren. Hij zet zich in om met de collega's een hechte groep te vormen.

De vakgroep kan haar verantwoordelijkheden praktisch uitwerken in een **deelschoolwerkplan**. Voor de invulling wordt uitgegaan van de leerplannen, de ondersteuning van de pedagogische begeleiding en de visie op het vak die aansluit bij het eigen opvoedingsproject van de school. Het deelschoolwerkplan LO vervult een belangrijke functie voor een goede LO-werking op school, zowel op inhoudelijk als op organisatorisch vlak. Het is eenvoudig en zinvol, tijd- en energiebesparend.

Het is een inspiratiebron wanneer de vakgroep LO de vraag krijgt om het vakinformatiedossier LO in te vullen. Mogelijke rubrieken zijn:

3.3.1 *Afspraken voor de lessen Lichamelijke opvoeding*

- Algemene gegevens: naam, adres, lessenopdracht van de leraren Lichamelijke opvoeding
- Accommodatie: ligging, adres, telefoon, zaalverdeling, inventaris ... (zie 6 Minimale materiële vereisten)
- Regels en routines die specifiek zijn voor de lessen LO
- Veiligheid in het algemeen en de geldende veiligheidsvoorschriften (zie 3.5 Veiligheid)
- Vervangtaken (zie 3.7 Vervangtaken)
- Opvang van leerlingen bij afwezigheid van de leraar LO.

3.3.2 Raamplan: horizontale en verticale samenhang

- In het raamplan bepaalt de vakgroep LO de verticale (jaar na jaar of per graad) en horizontale (gedurende één schooljaar) samenhang van de verschillende bewegingsgebieden. De opeenvolging van de te leren doelen/inhouden en de stappen die de leerling zet om deze doelen/inhouden te verwerven, zijn **leerlijnen**.
- De bewegingsgebieden die minimum één periode per jaar of per graad opgelegd zijn, zijn vermeld in het kader dat terug te vinden is bij de ‘planning in periodes’.
- Het gebruik van een raamplan zorgt voor een systematische opbouw van leerdoelen/leerinhouden en voorkomt overlappingsen en herhalingen. Het laat een gepaste vrijheid toe.
- Om tot horizontale én verticale samenhang te komen is samenwerking met collega’s van hetzelfde jaar, van lagere en hogere jaren noodzakelijk.

3.3.3 Jaarplannen en/of periodeplannen

- Vanuit het leerplan en in samenspraak met de collega's stelt de leraar zijn jaarplan/periodeplan op. Hij houdt rekening met de leerlingengroep, het raamplan, de accommodatie, de effectief beschikbare uren en de nodige evaluatiemomenten.
- Het jaarplan geeft een overzicht van de leerplandoelen en/of leerinhouden van de bewegingsgebieden, realistisch gespreid over het schooljaar. Het wordt opgesteld in periodes (periodeplannen: leereenheden). Per bewegingsgebied komen prioritair twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen uit het algemeen doelenkader aan bod. De leerplandoelen worden gelijkmatig gespreid over alle bewegingsgebieden die aan bod komen.
- Het is nodig dat de jaarplannen van de opeenvolgende jaren op elkaar aansluiten omwille van de continuïteit in het leerproces (zie 3.3.2 Raamplan).
- Het jaarplan is een hulpmiddel, een persoonlijk werkinstrument om de onderwijskwaliteit te optimaliseren. Een vast model bestaat niet.

Planning in periodes:

- Voor de bewegingsgebieden atletiek, gymnastiek, ritmische vorming, dans en/of expressie, doelspelen en terugslagspelen wordt **minimum één periode per jaar** opgelegd.
Voor zwemmen en contact & verdediging wordt **minimum één periode per graad** opgelegd.
- Voor de overige periodes heeft de leraar een **beperkte keuze** uit bovengenoemde en/of andere bewegingsgebieden.
- Vormen van uithouding, kracht, lenigheid en snelheid komen in elk leerjaar in meerdere bewegingsgebieden aan bod.

1 ^{ste} graad	individuele bewegingsgebieden				interactieve bewegingsgebieden			
	atletiek	gymnastiek	ritmische vorming, dans en/of expressie	zwemmen	keuze	doelspelen	terugslagspelen	contact & verdediging
1 ^{ste} jaar	1 periode	1 periode	1 periode	1 periode		1 periode	1 periode	1 periode
2 ^{de} jaar	1 periode	1 periode	1periode			1 periode	1 periode	

Werken in periodes

- Om leereffect te hebben worden de leerplandoelen/leerinhouden per bewegingsgebied gespreid over vier tot acht opeenvolgende lesuren. Vanaf les één worden leerervaringen aangereikt die stap voor stap de gestelde doelen helpen realiseren.
- De leraar verwoordt bij het begin van de periode welke leerplandoelen hij voorop stelt en welke leerinhouden aan bod komen. De leerlingen worden op die manier van in het begin actief betrokken bij het leerproces. Dit verhoogt het leerrendement bij het uitvoeren van opdrachten en oefeningen.
- De persoonsgebonden doelen worden vooral gerealiseerd door gevarieerde werkvormen en rollen aan te bieden in de organisatie van de leerstofopbouw.
- Het wekelijks doorschuiven van zaal/accommodatie met een voortdurend wisselend aanbod van bewegingsgebieden brengt geen leerproces op gang.
- Het is niet aangewezen om twee periodes van eenzelfde bewegingsgebied na elkaar aan te bieden.

Spreiding over de week

- Een spreiding van de lesuren LO over verschillende dagen is gewenst. Vermoeidheid leidt immers tot concentratieverlies. Het leer- en inspanningsrendement vermindert tijdens het tweede lesuur waardoor de effectieve leertijd afneemt.
Om pedagogische redenen geeft één leraar beide lesuren aan dezelfde leerlingengroep.

3.3.4 Evaluatie

- Evaluatie kan als hefboom voor het leren in belangrijke mate het leerklimaat, de betrokkenheid en het leergedrag van leerlingen beïnvloeden. Evaluatie is bovendien een belangrijk hulpmiddel voor de leraar om te reflecteren over het effect van zijn lesgeven en het lesaanbod.
- In de klassenraden legt de leraar LO zijn ervaringen naast die van andere vakleraren omdat LO vanuit een andere invalshoek informatie over de leerlingen kan geven.
- De vakgroep maakt afspraken over evaluatie in functie van feedback, remediëring en rapportering (zie 5 Evaluatie).

3.4 Afzonderlijke lessen voor jongens en meisjes

De inrichtende macht en de directie hebben de pedagogische vrijheid om de lessen Lichamelijke opvoeding voor jongens en meisjes afzonderlijk of gemengd te organiseren. Op basis van de schooleigen vakvisie argumenteert de vakgroep waarom zij voor een bepaalde keuze opteert.

De leraar heeft oog voor zorgbreedte in de klas waarbij elke leerling optimale individuele ontwikkelingskansen krijgt. De organisatie van gemengde groepen vergroot de toename van verschillen in de klassengroep. Dit vergt extra differentiatie.

3.5 Veiligheid

Afspraken betreffende veiligheid worden meegedeeld in het vak- en/of schoolreglement. De leraar zorgt ervoor dat dit reglement consequent wordt toegepast.

Veiligheid krijgt zowel bij de bewegingsgebonden als bij de persoonsgebonden doelen aandacht.

3.5.1 Bewegingsgebonden doelen

Motorische competenties

- *Materiële veiligheid*

Onveilig materiaal of onveilige accommodaties worden niet gebruikt. De vakgroep meldt problemen en tekortkomingen, de school zorgt voor herstellingen en vervangingen.

De leraar gebruikt veilige opstellingen en werkt met aangepast materiaal in een voldoende grote ruimte. Het is onverantwoord om in een kleine ruimte aan grote groepen les te geven.

De leraar past spelregels, terreinafmetingen, gebruik van materiaal en oefenvormen aan in functie van de veiligheid.

Wanneer meerdere leraren gelijktijdig lesgeven in éénzelfde ruimte zijn scheidingswanden, die meteen ook het geluid dempen, noodzakelijk. Dit is belangrijk, niet enkel omwille van de veiligheid maar ook om de leerlingen en de leraar de kans te geven zich beter te concentreren zodat het leerrendement voldoende hoog blijft.

– *Veiligheid bij het uitvoeren van oefeningen*

De leraar werkt leerlijnen uit zodat leerlingen de oefeningen voldoende beheersen om ze op een veilige manier uit te voeren. Kunnen helpen is hier een even belangrijke motorische competentie als kunnen uitvoeren.

Gezonde, veilige en fitte levensstijl

– *Materiële veiligheid*

De leerlingen zijn verplicht aangepaste LO-kledij te dragen.

Sieraden (juwelen, uurwerken, piercings ...) en bepaalde accessoires (hoofddoeken, petten ...) zijn in de lessen LO verboden.

Bij de vakafspraken kunnen deze regels gedetailleerd geformuleerd worden en aangevuld met afspraken eigen aan de situatie op de school.

– *Veiligheid bij het uitvoeren van oefeningen en taken*

De leerling leert veilige houdingen aannemen bij het uitvoeren van oefeningen, bij het helpen en bij heffen, dragen, tillen, plaatsen en wegbergen van toestellen ...

– *Veiligheid bij uithouding*

De leerling leert bij welke intensiteit hij op een veilige en gezonde manier kan oefenen, lopen, zwemmen, fietsen ...

Meting van de hartfrequentie is aan te raden.

3.5.2 Persoonsgebonden doelen

Zelfconcept en sociaal functioneren

– *Emotionele en sociale veiligheid*

Een leerling wordt gemotiveerd tot leren als hij zich geaccepteerd en gerespecteerd voelt in de les.

Angst om te mislukken of uitgelachen te worden kan leiden tot vermijdingsgedrag, tot het kiezen van vertrouwde oplossingen of tot een uitvoering die de leerling niet aankan. Het creëren van een warm lesklimaat, met ruimte voor open dialoog en wederzijdse betrokkenheid, biedt de nodige geborgenheid om nieuwe uitdagingen aan te durven. Emotionele en sociale veiligheid van de leerling zijn even belangrijk als materiële veiligheid.

3.6 Hygiëne

Bij voorkeur is er in de nabijheid van elke LO-accommodatie een sanitair blok. Hier is ook drinkwater voorhanden. Is dit niet zo, dan zoekt de school gepaste oplossingen.

Er zijn afzonderlijke kleedruimtes voor jongens en meisjes.

Gelijkvormige oefenkledij en aangepast schoeisel, alleen bestemd voor de lessen LO, zijn aangewezen.

Leraren hebben aandacht voor lichaamshygiëne en gezonde voeding en doen zo nodig beroep op de schoolarts (CLB).

3.7 Vervangtaken

Lichamelijke opvoeding is een vak van de basisvorming en als zodanig verplicht voor elke leerling.

Leerlingen met een 'gedetailleerd medisch attest voor de lessen Lichamelijke opvoeding en sportactiviteiten op school' kunnen deelnemen aan aangepaste activiteiten en/of ingeschakeld worden bij bepaalde opdrachten. Een gedetailleerd medisch attest laat immers deelname aan de les LO toe, zij het in beperkte mate. Deze leerlingen zijn uiteraard ook in LO-kledij.

Leerlingen die om medische redenen niet kunnen deelnemen aan de les Lichamelijke opvoeding, krijgen een vervangtaak die leereffect heeft ten aanzien van de doelen van het vak. Voor de invulling houdt de vakgroep rekening met de schoolcontext. Tenzij anders afgesproken, werkt de leerling aan deze vervangtaak in het vaklokaal, onder toezicht van de leraar LO. Deze vervangtaak wordt geëvalueerd en opgenomen in de eindbeoordeling. De vakgroep bepaalt de evaluatiecriteria.

Bij twijfel omtrent de inhoud van een medisch attest is het aangeraden contact op te nemen met het CLB.

De richtlijnen uit volgende mededelingen kunnen van nut zijn bij het vervolledigen van het vak- en/of schoolreglement:

- VVKSO-Mededeling 'Vrijstelling van vakken' (M-VVKSO-2006-026);
- VVKSO-Mededeling 'Maximale deelneming aan de lessen Lichamelijke Opvoeding en sportactiviteiten op school' (M-VVKSO-1999-018);
- VVKSO-Mededeling – 'De rechtspositie van de leerling in het gewoon voltijds secundair onderwijs – het schoolreglement' (M-VVKSO-2007-021).

3.8 Didactische wenken

Elke leraar LO is samen met de vakgroep verantwoordelijk voor bewegingsonderwijs op maat. Iedere leerling krijgt optimale individuele ontwikkelingskansen in overeenstemming met zijn mogelijkheden. Hij leert stap voor stap zijn leerproces in eigen handen nemen.

Het pedagogische klimaat in de les is gericht op het positief omgaan met diversiteit. Verschillen tussen leerlingen zijn altijd aanwezig: verschillen in aanleg, interesse, sociale status, taal, cultuur, leerstijl, leertempo ... Maar verschillen hoeven geen hinderpalen te zijn. De leraar kan leerlingen helpen ervaren en inzien dat verscheidenheid een groep ook rijker maakt door te vertrekken van de eigenheid van elke leerling, door hun kwaliteiten in de verf te zetten.

Diversiteit kan positief worden aangewend als het didactisch handelen er op afgestemd wordt. Dit kan door de keuze van werkvormen zoals het actief en samenwerkend leren, door te zorgen voor afwisseling tussen werkvormen om tegemoet te komen aan de verschillen in leerstijlen van leerlingen, door taakgericht te werken, door te differentiëren, door leerlingen te betrekken bij de evaluatie via co-, peer- en/of zelfevaluatie ...

De leraar selecteert leermiddelen in functie van de taak en van de gekende vaardigheden/ervaringen van de leerlingen/leerlingengroep. Hij kiest werkvormen die niet alleen aansluiten bij de leerstijl van de leerlingen maar ook bij zijn onderwijsstijl.

Dit zorgbreed onderwijs veronderstelt een goed management om leerlingenbetrokkenheid uit te lokken. Nascholing is een efficiënt middel om op de hoogte te blijven van de recente ontwikkelingen in het vak LO.

3.8.1 Management

Management is het creëren van de omgevingsvoorwaarden om te kunnen leren. Het veronderstelt het sturen en versterken van taakgericht gedrag en het bijsturen van onaangepast leerlingengedrag.

Daarnaast heeft management betrekking op de organisatie van:

- de ruimte: plaatsen en verplaatsen van materiaal, bewegingen van leerlingen, indelen in groepen, oog hebben voor veiligheid ...;

- de tijd: verhogen en bevorderen van de actieve leertijd: ALT;
- een veilig en positief leer- en klasklimaat.

ALT houdt in dat de leerlingen actief bezig zijn met relevante leeractiviteiten met een voldoende hoge fysieke intensiteit en een zekere graad van succes, zodat leren mogelijk wordt. De ALT situeert zich niet enkel op het vlak van beweging, maar ook op cognitieve en sociale aspecten van het leren.

De samenstelling van de klassen is erg heterogeen op gebied van aanleg, interesse, motivatie en fysieke eigenschappen. Elke klas heeft haar eigen kenmerken en vraagt een specifieke aanpak. De vaardigheid van het 'managen' wordt hier een noodzaak.

3.8.2 Leerlingenbetrokkenheid

De leraar LO zal leerlingenbetrokkenheid uitlokken door de manier waarop hij omgaat met zijn leerlingen en invulling geeft aan zijn lesgeeftaken.

Hij zal met andere woorden in elke les streven naar:

- creëren van een positief klas- en leerklimaat;
- een voldoende hoge fysieke intensiteit;
- optimaliseren van de ALT (actieve leertijd);
- een gevarieerd bewegingsaanbod met uitdagende haalbare opdrachten die succeservaringen uitlokken toe te schrijven aan de geleverde inspanningen van de leerlingen;
- variatie in oefen- en/of spel- en/of kampsituaties, individueel en/of in groep, binnen en/of buiten;
- variatie in werkvormen: van leraar- tot leerlinggestuurd;
- leerdoelen in plaats van prestatiedoelen;
- een helder en doordacht taalgebruik;
- uitlokken van samenwerking en bevorderen van zelfstandig leren.

3.8.3 Differentiatie

Differentiatie laat toe bij heterogene groepen het individueel leerproces te sturen.

Er is differentiatie naar tempo en naar niveau:

- bewegingssituaties die klimmen in moeilijkheidsgraad;
- verschillende opdrachten binnen eenzelfde bewegingssituatie;
- verschil in hulpverlening;
- verschil in feedback tijdens het leerproces;
- verschil in bewegingsantwoorden binnen een opdracht;
- binnen de leerlingengroep kiezen voor homogene of heterogene groepen ...

Differentiatie is maar mogelijk indien aan een aantal voorwaarden is voldaan: voldoende infrastructuur, ruimte, materiaal, klassengrootte ... (zie 6 Minimale materiële vereisten).

3.8.4 Samenwerkend leren en zelfstandig leren

De actuele visie op leren legt nadruk op de verantwoordelijkheid van de leerlingen voor hun eigen leerproces. De leraar maakt samen met de leerlingen de geleidelijke overgang van leraarsturing naar leerlingsturing door. Een diversiteit aan rollen, werkvormen en een gedifferentieerd aanbod van oefenmogelijkheden in de lessen LO geeft kansen om zelfstandig leren te ontwikkelen.

Zelfstandig leren in Lichamelijke opvoeding is meestal samen leren. Om samen te leren is het belangrijk dat leerlingen leren samenwerken. Leerlingen leren groepjes vormen, bij de groep blijven, samenwerken met andere groepjes of de andere groepjes niet storen, aan de opdracht/oefening werken tot deze af is. Leerlingen die samenwerken zijn niet enkel gericht op hun eigen leren maar ook op dat van hun teamgenoten.

Om te evolueren naar samenwerkend leren zijn vijf basiskennmerken bepalend:

- positieve wederzijdse afhankelijkheid: leerlingen leren meer van en met elkaar als ze elkaar nodig hebben om een groepstaak te realiseren;
- individuele verantwoordelijkheid: ieder teamlid is verantwoordelijk voor een eigen inbreng aan de groepsopdracht;
- directe interactie: leerlingen overleggen in kleine groepjes met elkaar, wisselen ideeën en informatie uit, geven elkaar feedback, houden rekening met de initiatieven/aanwijzingen van groepsleden en moedigen elkaar aan;
- sociale vaardigheden: het kunnen luisteren naar de andere, om de beurt praten, anderen laten uitspreken, afspraken maken en naleven ... zijn bepalend voor het slagen van de samenwerking;
- emotionele veiligheid, aandacht voor het groepsproces: het zich geaccepteerd en gewaardeerd voelen is een belangrijk aspect bij elk leerproces dat gebaseerd is op samenwerking. Daarom wordt regelmatig gereflecteerd over het proces van de groepsamenwerking.

De leraar kan samenwerkend leren uitlokken door verschillende rollen en taken toe te wijzen. Rol- en taakafhankelijkheid bevordert bovendien het geïntegreerd leren doordat aan elke rol een bewegings- en een sociale taak verbonden zijn.

Het werken met rollen laat toe om persoonsgebonden doelen te realiseren. Onderstaand schema (naar R. Leper 2002) suggereert mogelijke rollen gekoppeld aan bewegings- en sociale taken.

Rollen	Bewegingstaken	Sociale taken
Aanmoediger	motiveert de teamgenoten om zich optimaal in te zetten	geeft complimenten aan de teamgenoten die zich inzetten
Aanvaller	stelt zich aanspeelbaar op	laat zich zien en vraagt de bal uitdrukkelijk
Choreograaf	zorgt voor een publieksgerichte presentatie	luistert naar de voorstellen en neemt beslissingen in consensus
Coach	observeert het bewegingsgedrag/geeft tips	geeft constructieve feedback en moedigt aan
Controleur	gaat na of elk lid de taak kan en uitvoert	volgt op, spreekt elk lid aan op zijn verantwoordelijkheid en roept zo nodig hulp in van de coach of de leraar
Feedbackgever	observeert het bewegingsgedrag	geeft feedback aan uitvoerder en/of helper
Helper	beveiligt op een efficiënte wijze	beveiligt gedoseerd naargelang de vraag
Instructeur	informeert de teamgenoten, geeft instructies en demonstreert het bewegingsverloop	geeft op een geduldige wijze de volledige informatie
Kapitein	geeft leiding	motiveert, moedigt aan
Observator	observeert het bewegingsgedrag	brengt verslag uit
Organisator	zorgt voor de oefenruimte en het materiaal	onderhandelt met de organisatoren van de andere teams over de verdeling van de ruimte en het materiaal
Partner	voert de opdracht uit	geeft en aanvaardt feedback
Scheidsrechter	leidt het spel of de activiteit in goede banen	communiceert de spelovertreiding en treedt consequent op
Spelverdeler	stuurt de bal naar de vrijstaande speler	geeft medespelers aanwijzingen i.v.m. de opstelling
Tijdbewaker	bewaakt de tijd	respecteert zorgvuldig de afgesproken regels en procedures
Tijdopnemer	noteert oefentijden	moedigt aan
Toeschouwer	observeert de presentatie van een individu of een groep	geeft aan de uitvoerder(s) constructieve feedback
Turnooleider	organiseert, maakt de indeling/klassering op	legt contacten, zorgt voor fair play
Uitvoerder	voert de opdracht uit	staat open voor feedback
Verdediger	gaat onmiddellijk na de aanval plaatsnemen bij de eigen doelgebiedlijn	luistert naar de aanwijzingen van de doelwachter

Het is belangrijk dat leerlingen regelmatig van rol wisselen. Op die manier krijgen ze kansen om diverse bewegings- en sociale vaardigheden te oefenen. Ze ontdekken waarin ze sterk of zwak zijn en leren zich inleven in de rol of de situatie van anderen. Leerlingen leren met en van elkaar en leren omgaan met verschillen.

Om verschillen te kunnen benutten als kansen om van elkaar te leren, worden groepen best zo heterogeen samengesteld dat de 'zone van naaste ontwikkeling' net bereikt wordt maar niet overschreden. Het is dus aangegeven eerder sterke en middelmatige, en zwakkere en middelmatige leerlingen samen te zetten. Hoe groter de groep hoe meer aanvullende expertise, maar hoe sociaal vaardiger de leerlingen moeten zijn.

Bij samenwerkend leren wordt meer beroep gedaan op initiatief van de leerlingen, maar de leraar wordt niet overbodig. Als expert kiest hij de juiste samenwerkingsvorm in functie van de doelen. De manier waarop de leraar de samenwerking begeleidt is bepalend voor de efficiëntie van de werkvorm.

- *Waarom samenwerkend leren?*
- Leerlingen die aan elkaar iets kunnen uitleggen, onthouden beter wat geleerd is, krijgen meer houvast, versterken hun zelfbeeld en brengen waardering op voor elkaar.

- Samen werken en leren werkt stimulerend en verhoogt de betrokkenheid. Leerlingen leren interactief problemen vanuit verschillende hoeken bekijken. Ze zijn samen verantwoordelijk om tot mogelijke oplossingen te komen.
- Samenwerken ontwikkelt sociale vaardigheden zoals actief luisteren, gericht hulp vragen, elkaar aanmoedigen, hulp geven, materiaal en werkruimte kunnen delen ...
- *Waarom zelfstandig leren?*
 - Het leren verloopt efficiënter als leerlingen zelf hun leren kunnen sturen.
 - Leerlingen die verantwoordelijkheid krijgen voor het eigen leerproces, zijn meer intrinsiek gemotiveerd.
 - De leraar krijgt meer tijd om leerlingen individueel te begeleiden als andere leerlingen zelfstandig kunnen oefenen.
 - De leerlingen leren zelf informatie selecteren, verwerken en toepassen.
- *Van leraarsturing naar leerlingsturing.*

Samenwerkend leren en zelfstandig leren begint zeker niet met de leerlingen de totale vrijheid te geven. Integendeel, de leraar volgt een welbepaalde strategie.

- In het begin **stuurt de leraar** het leren, de leerlingen doen wat er gevraagd wordt. De leraar treedt op als instructeur. Hij zet de leerlingen aan tot **zelfstandig werken**.
- Na verloop van tijd kan de **sturing gedeeld** worden door leraar en leerling. De leraar treedt op als bemiddelaar en coach. Hij biedt situaties aan waarbij de leerlingen tot oplossingen komen met minimale hulp van de leraar. Dit betekent dat de leerlingen niet uitsluitend volgen, maar ook zelf initiatief nemen. Deze instructievorm leidt tot **zelfstandig leren** en tot samenwerkend leren in groepsverband.
- De eindvorm van zelfstandig leren is **zelfverantwoordelijk leren**. **De leerling neemt zijn leerproces in eigen handen** en de leraar treedt op als raadgever, die zolang het nodig is het leerproces ondersteunt.

Zowel bij leraarsturing, gedeelde sturing als leerlinggestuurde werkvormen kunnen periodewijzers, kijk- en taakwijzers ingezet worden:

- een **periodewijzer** is een beknopte leidraad die leerlingen informeert over het thema, de doelen, de duur van de periode, de leerinhouden van de opeenvolgende lessen en de evaluatie. Het opzet is dat elke leerling deze leidraad, voor het begin van een periode en voor elke les, doorneemt en tijdens de lessen opvolgt.
- **kijk- en taakwijzers** geven instructie over het aanleren en/of uitvoeren van bewegingsvaardigheden, spelen en taken aan de hand van tekst en afbeeldingen. Daarnaast kunnen ze aanwijzingen geven over de organisatie, de rol van de uitvoerder, helper, observator, organisator, coach ..., de variatie- en differentiatiemogelijkheden. Kijk- en taakwijzers dagen leerlingen uit om hun leerproces zelf in handen te nemen doordat ze de leerroute, het leertempo en de moeilijkheidsgraad kunnen kiezen in functie van hun eigen mogelijkheden en deze van de groepsleden. Leerlinggestuurde werkvormen zetten leerlingen aan tot reflecteren.

Het zelfstandig leren als opdracht voor de leerling ontstaat niet automatisch en is niet voor alle leerlingen haalbaar. De leraar begeleidt de leerlingen op weg in hun ontwikkeling naar zelfstandig leren en houdt rekening met de competenties die de leerlingen al verworven hebben en met hun talenten.

Onderstaand schema maakt de evolutie van leraarsturing over gedeelde sturing naar leerlingsturing duidelijk.

Leraarsturing	Gedeelde sturing	Leerlingsturing
<ul style="list-style-type: none"> - De leraar treedt op als kennis-overdrager, als vakexpert. - De leraar bepaalt wat en hoe geleerd wordt. 	<ul style="list-style-type: none"> - De leraar treedt op als betrokken coach, als bemiddelaar. - De leraar bepaalt wat geleerd wordt. 	<ul style="list-style-type: none"> - De leraar treedt op als begeleider. - De leraar delegeert.
<ul style="list-style-type: none"> - De leerling voert uit. - De leerling is handelingsbekwaam. Het geleerde kan toegepast worden in de context waarin het is aangeleerd. 	<ul style="list-style-type: none"> - De leerling bepaalt mee hoe geleerd wordt. - De leerling is leerbekwaam. Het geleerde kan ook worden toegepast in andere situaties / contexten dan waarin het is aangeleerd. 	<ul style="list-style-type: none"> - De leerling bepaalt wat en hoe geleerd wordt. - De leerling is leerautonom. Het geleerde kan ook worden toegepast in andere situaties / contexten dan waarin het is aangeleerd.
<ul style="list-style-type: none"> - De leraar geeft uitleg en doet voor. - De leraar formuleert heldere doelen en richtlijnen. - De leraar geeft voortdurend feedback. 	<ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen werken in groepsverband waarbij alle groepsleden betrokken zijn. De groepsproblemen worden met een minimale hulp van de leraar opgelost. - De leerlingen leren zelfstandig vakinhouden en volbrengen taken. 	<ul style="list-style-type: none"> - De leraar bepaalt de algemene doelen. - De leerlingen bepalen eigen doelen en inhouden, binnen de algemene doelen. - De leraar ondersteunt het leerproces zolang het nodig is.
<ul style="list-style-type: none"> - Feedback op leerinhoud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Feedback op leerproces / aanpak en op inhoud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Feedback op leerproces / aanpak en op inhoud.
<ul style="list-style-type: none"> - Reflectie op leerresultaat en sporadisch op leerproces. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflectie op leerresultaat en op leerproces. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflectie op leerresultaat en op leerproces.
<p><i>Werkvormen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - doceren - eerder gesloten opdrachten - demonstreren - vraag en antwoord - standenwerk 	<p><i>Werkvormen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - eerder open opdrachten - check-in-duo's - standenwerk - partnerwerk - groepswerk: <ul style="list-style-type: none"> * denken; delen en uitwisselen van informatie en oplossingen tussen de groepsleden/groepen * experts: verdeling van de informatie, de taken en de rollen over de groepsleden; elk groepslid heeft een unieke inbreng waarvan de andere leden afhankelijk zijn 	<p><i>Werkvormen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - zelfinstructie - de werkvormen van de gedeelde sturing komen in meer doorgedreven vorm aan bod.
<p>De leerling leert werken met leermiddelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kijk- en taakwijzers, feedbackwijzers, checklijsten, evaluatiefiches ... 	<p>De leerling werkt met leermiddelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kijk- en taakwijzers, feedbackwijzers, checklijsten, evaluatiefiches ... 	<p>De leerling kiest de leermiddelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kijk- en taakwijzers, feedbackwijzers, checklijsten, evaluatiefiches ...
<p>Zelfstandig werken + samenwerken</p>	<p>Zelfstandig leren + samenwerkend leren</p>	<p>Zelfverantwoordelijk leren</p>

3.9 LO en taalbeleid

De leraar LO die naast bewegingsgebonden en persoonsgebonden doelen ook taaldoelen opneemt in zijn jaarplan (periodeplan, lesplan) creëert een krachtige leeromgeving (zie 3.2 Werken met het leerplan LO) met aandacht voor contextrijk onderwijs vol interactie en met taalsteun:

- leren in context: in een authentieke, reële situatie leren vanuit voorkennis, voortbouwend op vaardigheden die de leerling al verworven heeft (zie 3.2 Werken met het leerplan LO);
- leren in interactie: werkvorm die gericht is op samenwerken en samenwerkend leren (zie 3.8.4 Samenwerkend leren en zelfstandig leren);
- leren met taalsteun: vertrekkende vanuit de taalvaardigheid van de leerling. Hulp bij begrijpen en gebruiken van (vak)taal. Feedback op taalgebruik.

Leren, denken en taal zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De leraar stelt zich de vraag wat er moet geleerd worden, hoe en welke taal hiervoor nodig is. Hij bevordert verdieping van het leerproces door er zorg voor te dragen dat leerlingen de vaktaal LO en de schooltaal begrijpen, oefenen en verwerven. Vaktaal LO is de taal gebruikt in de les LO: algemene en specifieke vakwoorden. Tot schooltaal behoort, naast schriftelijke taal, ook de taal die door leraren tijdens de lessen gesproken wordt: instructietaal, abstracte begrippen (kenmerk, voorwaarde ...), verbindingswoorden (als, dan ...), homoniemen (bok, conditie, functie ...), figuurlijk taalgebruik (vliegende start), uitdrukkingen.

Een boodschap is begrepen als het antwoord/de reactie van de leerlingen eenduidig is. Een duidelijke boodschap bevat de juiste informatie, in de juiste hoeveelheid, op het juiste moment, aan de juiste leerling(en). Volgende algemene richtlijnen helpen:

- oriënteer leerlingen door hen te informeren over wat gaat komen: 'Vandaag gaan we ...' (context);
- formuleer doelen duidelijk en bondig (taalsteun);
- geef de boodschap in een logische volgorde, stap voor stap. Onderscheid duidelijk hoofd- van bijzaken. Gebruik sleutelwoorden, ze omvatten in één woord de belangrijkste eigenschap van de beweging, bijv.: buig-strek (taalsteun);
- geef de juiste wenken één voor één of in een beperkte hoeveelheid en controleer op rendement (taalsteun);
- vermijd vaagheidstermen in de zinsbouw omdat dit voor verwarring kan zorgen, bijv.: 'zet je ergens in de zaal', 'voer ongeveer 10 keer uit', 'spring een paar keer', 'neem verschillende soorten ballen'. Operationele doelen worden beter begrepen als ze geformuleerd zijn in waarneembare gedragingen, bijv.: 'beide benen strekken' en niet (enkel) 'vormspanning bewaren' (taalsteun);
- herhaal moeilijk verstaanbare informatie, als het kan op een andere manier of laat een leerling de uitleg herhalen. Let op het juiste gebruik van verwijswaarden, bijv.: 'Als je na de les nog pijn hebt, kom het dan onmiddellijk zeggen' (taalsteun);
- versterk transfer door te verwijzen naar reeds gekende vaardigheden (context: voorkennis activeren);
- visuele of verbale wenken worden beter onthouden als een verantwoording of inzicht meegegeven wordt (context);
- woord en (voor)beeld worden steeds samen aangeboden: 'Toon wat je zegt, zeg wat je toont' (taalsteun);
- naast een goed voorbeeld (demonstratie) kan anticiperen op mogelijke foutieve uitvoeringen of gevaarlijke situaties verhelderend werken (context).

Het traditionele 'woord en beeld' wordt aangevuld met alternatieven. Kijk-, taak- en periodewijzers bieden als instructieboodschappers heel wat mogelijkheden. De leraar selecteert in functie van de taak en van de gekende vaardigheden/ervaringen van de leerling/leerlingengroep. De informatiedragers worden zo ingezet dat ze het leerproces vooruit helpen. Ze zijn duidelijk en bondig in functie van het leren.

Volgende tips zijn nuttig bij de constructie van LO-kijkwijzers:

- gebruik specifieke, bondige en ondubbelzinnige taal. Let op de verschillende betekenissen van eenzelfde woord en heb oog voor verschillende woorden die hetzelfde betekenen;
- kies werkwoorden die verwijzen naar observeerbare gedragingen;

- gebruik korte woorden;
- vermeld de verschillende stappen afzonderlijk en niet gegroepeerd;
- gebruik bij voorkeur tekeningen in plaats van foto's;
- zet de tekening links en de uitleg rechts;
- let op met humor.

Door rollen en taken toe te wijzen, instructieboodschappers in te zetten op het gepaste moment (zie 3.8.4 Samenwerkend leren en zelfstandig leren) stimuleert de leraar samenwerking en interactie tussen leerlingen. De leerlingen krijgen leeransen om actief hun taalvaardigheid te oefenen en te ontwikkelen. Op een constructieve manier duidelijke instructie en feedback geven, leiding nemen en aanvaarden, kunnen luisteren, reflecteren op een oefening/taak, samen of elkaar evalueren ... zijn enkele mogelijkheden.

Vrijwel uniek binnen de basisvakken is dat de leraar LO tijdens het lesgeven onmiddellijk ziet of zijn boodschap, de opgegeven taak, opdracht, kijkwijzer, organisatievorm, werkvorm ... goed begrepen is en of het gevraagde niveau te hoog/te laag is voor de leerlingen. Hij kan, indien nodig, direct bijsturen of afdalingen/opklimmingen aanreiken, rekening houdend met de voorkennis van zijn leerlingen. De visuele boodschap speelt een belangrijke rol bij het vervolledigen en versterken van de verbale communicatie: 'Toon wat je zegt, zeg wat je toont'. Deze expertise delen met collega's van andere vakgroepen is verrijkend.

Door **taal bewust in te zetten** in de instructie en taakomschrijving, bij informatie-uitwisseling en reflectie, bij het geven van feedback, tijdens de interactie tussen leerlingen, werkt de leraar LO mee aan het taalbeleid van de school.

3.10 LO en ict

De vakoverschrijdende eindtermen ict die voor het basisonderwijs en de eerste graad van het secundair onderwijs in voege zijn sinds 1 september 2007 zijn opgezet om van de leerling een competente ict-gebruiker te maken. Omwille van de grote verscheidenheid tussen de scholen, laat het VVKSO de scholen vrij kiezen tussen enkele scenario's om het raamplan in de eerste graad te realiseren. Eén van de mogelijkheden is dat de basisvaardigheden geïntegreerd worden aangeboden in diverse vakken.

LO en ict is een niet zo voor de hand liggende combinatie. Mits de nodige creativiteit en engagement van de leraar kunnen leerlingen ook vanuit de les LO ondersteunende kennis, inzichten, vaardigheden en attitudes m.b.t. ict opdoen.

Goede attitudes met betrekking tot ergonomie bij het gebruik van computer en laptop worden enkel verworven als leerlingen er van jongs af aan systematisch en dagelijks op gewezen worden.

De leraar LO kan de transfer maken van de bewegingsgebonden doelen LO i.v.m. de belangrijkste basisregels van houdings- en rugscholing in bewegingssituaties, het naleven van veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels naar de doelen in ict:

- kennen en toepassen van elementaire regels betreffende een ergonomisch correcte houding: een gezonde zithouding, de positie van de handen, voorkomen van overbelasting van spieren en gewrichten;
- kennen en toepassen van elementaire regels betreffende de ergonomisch verantwoorde inrichting van de werkplek om comfortabel te kunnen werken: afstand tot het scherm, plaats van het toetsenbord, afstelling van de stoel, ergonomische hulpmiddelen ...;
- herkennen en voorkomen van potentiële gevaren voor gezondheid en veiligheid: slordige bevestiging en opberging van kabels ...

Ook het gebruik van een elektronisch leerplatform kan voor de leraar LO een uitdaging betekenen. Er kan een discussieforum geopend worden rond een sport- of gezondheidsthema, het invullen van zelfevaluaties kan elektronisch, filmbeelden van te kennen of uitgevoerde oefeningen kunnen becommentarieerd worden, leerlingen kunnen een individueel trainingsschema volgen, invullen, in grafiek zetten, leerlingen leren kritisch omgaan met informatie en bronnen ...

Het spreekt voor zich dat de leraar LO vanuit zijn vak en de zorg om jongeren tot bewegen aan te zetten, leerlingen en collega's moet durven wijzen op de nood aan regelmatige lichaamsbeweging en de positieve effecten op de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Kinderen en jongeren moeten per dag minimaal een uur bewegen.

3.11 Het vak LO en de vakoverschrijdende eindtermen (VOETen)

Werken aan de vakoverschrijdende eindtermen is een **schoolopdracht** waaraan het vak LO voluit kan participeren.

De leraar die het vakconcept LO in de lessen in praktijk brengt, werkt gelijktijdig op twee terreinen: het vak en de opvoeding. Dit gegeven is een belangrijke troef voor de Lichamelijke opvoeding en tegelijk een hele uitdaging voor de leraar LO en de vakgroep. De leraar koppelt bewegen aan leren, nadenken, beleven, spelen, samenwerken, reflecteren ...

De vakeigen doelen sluiten nauw aan bij de vakoverschrijdende eindtermen:

Doelencategorieën	VOETen
BEWEGINGSGEBONDEN DOELEN	De ontwikkeling van de motorische competenties biedt kansen tot het concreet invullen van vakoverschrijdende eindtermen uit leren leren (LELE) .
	Het verwerven van een gezonde, veilige en fitte levensstijl maakt deel uit van het globale schoolgebeuren waarbij buiten LO ook andere vakken en gezondheidseducatie (GEED) betrokken worden (gezondheidsbeleid).
	Natuurgebonden activiteiten bieden mogelijkheden tot geïntegreerd werken aan vakoverschrijdende eindtermen in verband met milieu-educatie (MIED) .
PERSOONSGEBONDEN DOELEN	De leerplandoelen met betrekking tot het zelfconcept en het sociaal functioneren sluiten sterk aan bij leren leren (LELE) en sociale vaardigheden (SOVA) .
	Bepaalde vakoverschrijdende eindtermen in verband met opvoeden tot burgerzin (BUZI) situeren zich in deze doelencategorie.

Op de website www.sip.be/loportaal van de pedagogische begeleiding LO is een theoretisch model (R. Limerkens 2004) te vinden dat aantoont dat het vak LO een wezenlijke bijdrage levert aan het in praktijk brengen van de vakoverschrijdende eindtermen.

Het schema geeft de leerlijnen van de persoonsgebonden doelen over de drie graden (verticale opbouw). Het overzicht illustreert bovendien de samenhang tussen de eindtermen LO en de VOETen. Het koppelt ook de bewegingsgebonden doelen/eindtermen aan de persoonsgebonden doelen/eindtermen.

Ook diverse naschoolse sportontmoetingen, sportdagen en studiedagen waarbij sportieve activiteiten aanvullend kunnen ingepast worden in het geheel van de uitstap bieden kansen om vakoverschrijdende eindtermen na te streven.

4 LEERPLANDOELEN, LEERINHouden EN PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden

De eindtermen zijn in het leerplan verwerkt als **leerplandoelen** (zie 3.2 Werken met het leerplan LO).

Leerplandoelen met een nummer hebben een resultaatsverplichting, leerplandoelen met een (*) hebben een inspanningsverplichting.

De bewegingsgebonden en persoonsgebonden doelen die aan bod kunnen komen in alle bewegingsgebieden zijn verzameld in volgend algemeen doelenkader. Het nummer achter de leerplandoelen verwijst naar de overeenkomstige vakgebonden eindterm. Deze leerplandoelen worden gelijkmatig gespreid over alle bewegingsgebieden die aangeboden worden.

De leraar is verantwoordelijk voor de realisatie van het leerplan. Hij kiest per bewegingsgebied **PRIORITAIR** twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen uit het algemeen doelenkader waaraan hij wil werken tijdens een periode.

Een **PRIORITAIRE keuze** wil zeggen dat de leraar bepaalde accenten legt waaraan hij wil werken in een periode. Dit houdt in dat hij zich laat inspireren door de gekozen doelen in alle handelingen, activiteiten, werkvormen, inhouden, evaluatie ... Niets weerhoudt de leraar andere leerplandoelen uit het algemeen kader in te bouwen, integendeel ze worden niet uit het oog verloren.

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN VOOR ALLE BEWEGINGSGEBIEDEN

- De leraar LO heeft een voortrekkersrol m.b.t. gezondheidsopvoeding in de brede zin van het woord.
- De leraar LO biedt de leerlingen kansen om hun **competentieleren te ontwikkelen**.
Competentiegericht onderwijs betekent voor de leraar LO het geïntegreerd realiseren en evalueren van bewegings- en persoonsgebonden leerplandoelen in reële situaties. De leraar creëert een leeromgeving waarin zinvolle gehelen van leertaken in authentieke contexten aangeboden worden, met aandacht voor het zelfsturend leren van de leerling. Leerlingen competentier maken wil ook zeggen dat de leraar rekening houdt met de aanwezige competenties, met de talenten van de leerlingen en met hun beginsituatie.
Competentieontwikkelen betekent voor de leerling dat hij in staat is om het geleerde wendbaar toe te passen in andere (bewegings)situaties.
Competentie is het vermogen of de bekwaamheid om, binnen een bepaalde context of situatie, te kiezen uit een reeks beschikbare handelingen en deze uit te voeren om een bepaald doel te bereiken. Competenties slaan op het samenspel van kennis, vaardigheden, attitudes, persoonskenmerken en sociale vaardigheden in een bepaalde context. Inzicht is nodig om ook in nieuwe situaties binnen hetzelfde bewegingsgebied competent te kunnen handelen, om de transfer te maken (zie 3.2 Werken met het leerplan LO, 3.8 Didactische wenken).
- In functie van de context en de situatie doet de leraar een gedifferentieerd aanbod van werkvormen en oefenmogelijkheden en streeft hij naar een evenwichtig aanbod waarin zowel leraarsturing, gedeelde sturing als leerlingsturing een aandeel hebben (zie 3.8 Didactische wenken).
- De leraar/vakgroep kiest verschillende evaluatievormen in functie van de doelen/leerinhouden, de didactische werkvormen en de karakteristieken van de leerlingen (zie 5 Evaluatie).
- Lichamelijke opvoeding biedt, via groepsgebonden bewegingsopdrachten, mogelijkheden om onderling overleg, duidelijke communicatie, probleemoplossend denken, zelfstandig handelen en samenwerking te stimuleren.
- Het aannemen van ergonomische werk- en studiehoudingen, rugsparend heffen en dragen, met accent op transfer van het ene vak naar het andere, worden in de lessen Lichamelijke opvoeding geoefend. De leerlingen kunnen deze bewegingen en houdingen integreren in hun studie- en dagelijkse leefomstandigheden.

- De leraar bevordert extra verdieping van het leerproces door een helder en doordacht taalgebruik zodat leerlingen de vaktaal LO, de schooltaal en de alledaagse taal begrijpen, oefenen en verwerven. De verbale communicatie wordt versterkt en vervolledigd met een visuele boodschap: 'Toon wat je zegt, zeg wat je toont'.
- De leraar LO levert een waardevolle bijdrage in de zorg voor een gezond emotioneel, fysiek en geestelijk leven met aandacht voor evenwicht tussen inspanning en ontspanning. Fysieke activiteit heeft een positief effect op het zelfbeeld van de mens. Het is belangrijk dat leerlingen dit weten, ervaren en leren genieten van bewegen.
- Het levenslang en breed bewegen wordt voorbereid tijdens de lessen LO. De lessen LO zijn immers gericht naar een sportieve, gezonde vrijetijdsbesteding. De leraar motiveert de leerlingen om de algemene fysieke conditie te ontwikkelen en te verbeteren. De leerlingen leren hoe ze zonder hulp van de leraar, alleen of met vrienden, een nieuw bewegingsgebied kunnen exploreren.
- Sport kan een instrument zijn voor integratie in de maatschappij. Deel uitmaken van een ploeg/groep, lid zijn van een sportvereniging ... bevorderen de sociale contacten. Als sport op een positieve manier wordt ingezet om integratie te bevorderen, wordt er een taal gesproken die alle betrokkenen begrijpen.
- De leerlingen leren kritisch staan tegenover het consumptieaanbod van de maatschappij. Het is belangrijk inzicht te hebben in het verschil tussen voedingssupplementen en doping, luxe- en reële kostprijzen, gepaste sportkledij en overbodige modeartikelen ...
- Verplaatsingen naar accommodaties moeten snel, efficiënt en veilig georganiseerd worden. De voorkeur gaat naar sportieve verplaatsingen (te voet of met de fiets). De leraar gaat na of alles verloopt binnen de mogelijkheden van de schoolverzekering.



<p>Het vak Lichamelijke opvoeding is motorische basisvorming met beweging als middel</p> <ul style="list-style-type: none"> • om zinvolle gehelen van leertaken aan te bieden, • in authentieke contexten (voeling met de realiteit), • met de nadruk op integratie van kennis, inzichten, vaardigheden en attitudes <p>In de verschillende bewegingsgebieden komen zowel bewegingsgebonden als persoonsgebonden doelen aan bod.</p>	
<p>Bewegingsgebonden doelen</p>	
<p>Ontwikkeling van de motorische competenties</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kunnen en willen de belangrijkste basisregels van houdings- en rugscholing toepassen in bewegingssituaties (1) - kunnen onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels naleven (2) - gebruiken aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingstaken (3) - zijn bereid het gepaste materiaal op te stellen en weg te bergen en kunnen in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen (4) - kunnen de belangrijkste onderdelen van een bewegingsverloop benoemen (5) - kunnen oorzaken van lukken en mislukken van een beweging aangeven (6)
<p>Ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ontwikkelen fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid in verschillende bewegingssituaties (27) - kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten en passen dit toe (28) - zijn op de hoogte van hygiënische regels en passen deze toe vóór en na bewegingsactiviteiten (29) - leren positief staan tegenover regelmatig oefenen en hun prestaties vergelijken met de voorgaande (*30)
<p>Persoonsgebonden doelen</p>	
<p>Ontwikkeling van het zelf-concept en het sociaal functioneren</p>	<ul style="list-style-type: none"> - leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair play (*22) - kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen en zijn hiertoe bereid (31) - tonen in alle omstandigheden respect voor materiaal (32) - betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg in spel en andere groepsactiviteiten (33) - leren hun eigen bewegingsuitvoeringen, hun mogelijkheden en beperkingen juist inschatten (*34) - leren inzet en volharding tonen en hun eigen grenzen verleggen (*35)

Eindtermen 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26 verwijzen naar bepaalde bewegingsgebieden en zijn terug te vinden bij de leerinhouden (ondersteunende kennis, inzichten, vaardigheden, attitudes).

4.2 Individuele bewegingsgebieden

Voor de individuele bewegingsgebieden kan de leraar LO beroep doen op de basiskennis en initiële motorische vaardigheden door de leerlingen verworven in het basisonderwijs in de domeinen van de praktische vaardigheden, de balvaardigheden, de springvaardigheden, de conditionele vaardigheden, de bewegingskunsten, ritmiek, expressie en zwemmen (zie 1 Beginsituatie).

De leraar kiest per bewegingsgebied prioritair twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen uit dit algemeen doelenkader (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden) waaraan hij wil werken tijdens een periode.

Een leerinhoud met een nummer verwijst naar een bepaalde eindterm (7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 24, 25 en 26). Deze leerinhouden komen zeker aan bod en hebben een resultaatsverplichting. De leerinhouden zonder nummer zijn suggesties (zie 3.2 Werken met het leerplan LO).

De leraar deelt vooraf aan de leerlingen mee wat de concrete doelen zijn, met welke leerinhouden er aan gewerkt wordt en op welke manier.

Een aantal periodes, waarin individuele bewegingsgebieden aan bod komen, is opgelegd (zie 'planning in periodes' bij 3.3 Vakgroepwerking).

4.2.1 Atletiek

Atletiek heeft veel meer te bieden dan een afvalwedstrijd waarbij er maar één overblijft. Er kunnen veel winnaars zijn als elke leerling werkt naar zijn mogelijkheden en zijn beoogde prestatiedoel binnen reële grenzen blijft. Belangrijk is dus dat het doel dat men wil bereiken uitgaat van de eigen mogelijkheden en niet van de idee de beste te willen zijn.

In de eerste graad wordt **minimum één periode per jaar** opgelegd. De leerlingen werken aan de 3 atletiekdisciplines: 'lopen', 'springen' en 'werpen'. Per jaar komen bij voorkeur 2 disciplines aan bod.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **atletiek**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties binnen atletiek (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentie leren ontwikkelen).

LEERINHouden: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Rollen vervullen: uitvoerder, observator, tijdopnemer, feedbackgever, aanmoediger ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

Binnen verantwoorde, milieuvriendelijke omstandigheden deelnemen aan bewegingsactiviteiten in de natuur (24)

- motorische basiseigenschappen verbeteren
 - uithouding
 - snelheid
 - coördinatie
 - reactievermogen

- lenigheid
- kracht

LOPEN

Een duurloop en een sprint uitvoeren (14)

- korte sprint/versnellingsloop
 - reactieoefeningen
 - spelvormen
- uithoudingslopen
 - gelijkmatig tempo lopen gedurende een bepaalde tijd
 - veilig lopen binnen aërobe zone: registratie van hartfrequentie (inspanningspols)

SPRINGEN

Kunnen verspringen, hoogspringen en op een veilige manier landen (15)

- verspringen
 - afstand tot de afstootplaats bepalen
 - correcte afstootvoet vinden
 - veilig landen
 - ritmisch versneld aanlopen
- hoogspringen
 - afstand tot de afstootplaats bepalen
 - correcte afstootvoet vinden
 - veilig landen

WERPEN

Werpen en stoten met aangepast materiaal (16)

- werpen
 - slagworp met (tennis)bal/vortex ... uit stand/beweging
- stoten
 - met basketbal/medicinbal
 - met kogel

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Atletiek is een buitenactiviteit bij uitstek. Hier kan bij gelegenheid bijzondere aandacht gegeven worden aan begrippen zoals afkoeling, cardiovasculaire factoren, interpreteren van lichaamskenmerken (spierpijn, rode kleur, zweten, houding ...). In sommige omstandigheden kunnen de lessen ook in een zaal plaatsvinden.
- Om het leerproces in de lessen atletiek te bevorderen doet de leraar een gedifferentieerd aanbod van werkvormen en oefenmogelijkheden.
- Om het samenwerkend leren en het sociaal functioneren te stimuleren kan bijvoorbeeld een meerkamp georganiseerd worden waarbij leerlingen in groepjes werken (samenwerkend leren en zelfstandig leren).
- Bij uithouding wordt er gewerkt met niveaugroepen waarin leerlingen hun looptempo leren aanpassen in functie van de afstand (differentiatie).

- Een doorschuifstelsel, standenwerk, leerlingen die zelf prestaties meten verhogen de lesintensiteit (management).
- Basiseigenschappen kunnen geoefend worden in loop-, werp- en springvormen (natuurlijke bewegingspatronen) en in opwarmings-, spel-, oefen- en kampvormen.
- Het meten van prestaties/technieken bij lopen, springen enwerpen kan, op voorwaarde dat de lesintensiteit behouden blijft. De ervaring, het beleven van de activiteiten moet centraal staan (leerlingenbetrokkenheid).
- Het uitwerken van een aangepaste (punten)tabel voor de eigen school, voor jongens en meisjes, is een taak van de vakgroep. Een individuele leerlingenvolgkaart kan de leerlingenbetrokkenheid verhogen.
- Er is steeds aandacht voor de eigen veiligheid en voor die van de anderen bij hetwerpen, het springen, het lopen in banen, het voorbijlopen ... Voor verspringen is een zandbak noodzakelijk. Het landen op een landingsmat is, omwille van het gevaar voor kwetsuren, af te raden (veiligheid).

4.2.2 Gymnastiek

Gekende oefeningen worden gecombineerd tot een eenvoudig afgewerkt geheel, rekening houdend met het vaardigheidsniveau van de leerlingen. Er wordt aandacht geschonken aan de eigenschappen die typisch zijn voor gymnastiek: vormspanning, grote bewegingsamplitude, afwerking ...

In de eerste graad wordt **minimum één periode per jaar** opgelegd. De leerlingen werken aan de 4 gymnastiekdisciplines: 'grond', 'sprong', 'hang en steun' en 'evenwicht'. Per jaar komen bij voorkeur 2 disciplines aan bod.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **gymnastiek**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties binnen gymnastiek (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieën ontwikkelen).

LEERINHouden: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Rollen vervullen: uitvoerder, helper, observator, feedbackgever, aanmoediger, toeschouwer ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

Evenwicht behouden en herstellen (7)

- motorische basiseigenschappen verbeteren
 - lenigheid
 - kracht
 - coördinatie
- basisvaardigheden verbeteren
 - rollen
 - springen
 - lopen
 - evenwicht

- vormspanning verbeteren
 - goede houdingscontrole en lichaamsbesef ontwikkelen
- helpertechniek verbeteren
 - klemgreep ...
 - correct beveiligen
 - helpers aanvaarden bij de uitvoering van een beweging

GROND/MAT

Gekende oefeningen in een eenvoudige gymnastische combinatie uitvoeren (13)

Een draaibeweging om de breedteas uitvoeren (11)

- voorwaarts rollen
- handstand met/zonder helpers
- waagstand, kaarshouding, streksprong met halve draai rond de lengteas ...
- balansen
- ruwvorm rad

SPRONGEN: kast/bok/paard met/zonder springplank/minitrampoline

Vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren (9)

- ritmische aanloop, verre insprong, vormspanning in zweeffase
 - veilig en beheerst landen in evenwicht
 - afwerking nastreven
- wendsprong
- tussensteunsprongen op en/of over toestellen
- spreidsprong
- sprongen in minitrampoline

HANG- EN STEUNVORMEN: touwen/rekstok/ladders/klimtuigen

In omgekeerde houding hangen en steunen (8)

Hangen, steunen, zwaaien aan toestellen en beheerst landen (10)

Een draaibeweging om de breedteas uitvoeren (11)

Kunnen klimmen (12)

- klim- en klauterbehendigheden over/aan/op toestellen
 - klimmen én dalen
- met/zonder helpers heen en terug draaien rond de breedteas (touwen/rekstok)
- aan touw slingeren van toestel naar toestel (lijn, bank, springkast ...)
- touwen: voorbereiding klimmen
 - voetenklem uit zit op een toestel
- rekstok
 - oefeningen vanuit streksteun/hang
 - kniehang

EVENWICHT: grond, bank, balk ...

Evenwicht behouden en herstellen (7)

Hangen, steunen, zwaaien aan toestellen en beheerst landen (10)

- creatieve combinatie of reeks van gekende vaardigheden met aandacht voor vormspanning
 - creativiteit en afwerking nastreven

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Algemene vormspanning en een goede bekken-rompconsolidatie staan centraal in gymnastiek.
- Het gebruik van diverse toestellen is aan te bevelen. Het maakt leerlingen vertrouwd met de verschillende mogelijkheden van de toestellen.
- Het zelfstandig oefenen aan verschillende toestellen verhoogt de lesintensiteit en is een goede vorm van differentiatie (standenwerk). De leraar biedt situaties aan waarbij de leerlingen, al dan niet in groepsverband, opdrachten of problemen oplossen met hulp van de leraar.
- Om op een veilige manier een beweging in te oefenen worden helpertechnieken gelijktijdig met de beweging aangeleerd en samenwerking gestimuleerd. Het vertrouwen in de helper(s) kan hierdoor vergroten.
- De leerlingen oefenen zoveel mogelijk gelijktijdig. Wachtbeurten worden beperkt.
- Het werken met of/of taken laat differentiatie toe in kleine groepen: leerlingen krijgen gelijkaardige opdrachten op verschillende ontwikkelingsniveaus (zelfstandig leren).
- Om het samenwerkend leren en het sociaal functioneren te stimuleren kunnen bijvoorbeeld toonmomenten georganiseerd worden waarbij leerlingen in groepjes werken (samenwerkend leren en zelfstandig leren).
- Aan vrije sprongen gaan steeds gewenningsoefeningen vooraf (vb. minitrampoline). Gekende sprongen worden veelvuldig uitgevoerd zodat grotere zekerheid en vertrouwen ontstaan.
- Zweefrol met afstoot in de minitrampoline is verboden (veiligheid).
- Om redenen van concentratie en veiligheid is het af te raden, zonder geluiddempende scheidingswanden, tegelijkertijd gymnastiek en een andere activiteit (balspelen, muziek ...) te organiseren in eenzelfde zaal.
- Het correct leren plaatsen en wegbrengen van materiaal is noodzakelijk voor de veiligheid (houdingscontrole), maar is ook een middel om te leren samenwerken.

4.2.3 Ritmische vorming, dans en/of expressie

Er zijn tal van mogelijkheden en diverse methodes om ritmische vorming, dans en/of expressie aan te bieden. Het is een ideaal bewegingsgebied om groepswork en bewegingsvreugde op de voorgrond te plaatsen.

In de eerste graad wordt **minimum één periode per jaar** opgelegd waarbij er een keuze kan gemaakt worden uit de volgende vormen:

- aerobe bewegingsvormen = gezondheidsbevorderende vormen van aerob bewegen op muziek: aerobics, cardio funk, hip hop, rope skipping en andere actuele vormen
- bewegingsexpressie = verschillende vormen van bewegen met aandacht voor expressie met en zonder muziek, met en zonder klein materiaal
- danstechnische bewegingsvormen = verschillende vormen van dans op muziek:
 - actuele dansvormen: hip hop, streetdance ...
 - artistieke dans: jazzdans, moderne dans ...
 - etnische dans: dansen uit de verschillende culturen, primitieve dans, volksdans ...
 - sociale dans: partnerdansen, cha-cha, rock & roll ...
- ritmische bewegingsvormen = verschillende vormen van bewegen met/zonder muziek, met/zonder materiaal: sportieve ritmische gymnastiek, rope skipping, foot-robics, body drum, (mat)oefeningen op muziek, ritmiek met (basket)ballen en petflessen ...

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **ritmische vorming, dans en/of expressie**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties binnen ritmische vorming, dans en/of expressie (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentie leren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Rollen vervullen: uitvoerder, partner, feedbackgever, instructeur, choreograaf, organisator, observator, toeschouwer ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

- respect opbrengen en gevoeligheid tonen voor wat anderen doen
- zich medeverantwoordelijk voelen voor goede oefensfeer en oefensituaties
- eigen mogelijkheden optimaal ontplooiën

Eenvoudige bewegingen uitvoeren op een maatstructuur (17)

Verschillende basisbewegingen uit één dansvorm uitvoeren: volksdans of sociale dans of jazzdans (18)

AEROBE BEWEGINGSVORMEN

- gymnastische oefenvormen, joggingvarianten en/of dansonderdelen, conditiecircuit
 - uithoudingsvermogen oefenen en verbeteren
 - ritmegevoel, lichaamsperceptie, vormspanning, lenigheid, coördinatie, kracht,

BEWEGINGSEXPRESSIE

- oefenvormen die de natuurlijke bewegingsmogelijkheden stimuleren en uitlokken
 - groepswork op de voorgrond plaatsen

DANSTECHNISCHE BEWEGINGSVORMEN

- eenvoudige dansen met enkele basispassen, een beperkt aantal eenvoudige figuren, eenvoudige structuren
 - bewegen op muziek en op begeleidend ritme
 - verplaatsingsvormen waarbij de 8-tijdenstructuur ervaren wordt

RITMISCHE BEWEGINGSVORMEN

- met bal
 - botsen in functie van ritmische scholing: rollen, werpen en vangen
 - lichaamsscholing met behulp van de bal: lenigmakende en versterkende oefeningen
- met touw
 - lopen en springen in het touw (alleen, met partners, in groep), zwaaien
- met petflessen
 - body drum
 - percussie

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Om het samenwerkend leren en het sociaal functioneren te stimuleren kunnen bijvoorbeeld toonmomenten georganiseerd worden waarbij leerlingen in groepjes werken (samenwerkend leren en zelfstandig leren).
- Korte, open opdrachten stimuleren de creativiteit en het plezier van bewegen op muziek. Hierbij krijgen de leerlingen individueel kansen om zich al dansend te durven uiten. Spontane dansuitingen van de leerlingen kunnen worden gebruikt als inspiratiebron (leerlingenbetrokkenheid).
- De moeilijkheidsgraad kan variëren op technisch vlak en op muzikaal-ritmisch vlak (differentiatie).
- Er kan individueel, met partner of in groep geoefend worden en in verschillende opstellingen: kring, vierkant, kruis, rijen ... (leerlingenbetrokkenheid).
- Voldoende ruimte en goede didactische middelen zoals een degelijke muziekinstallatie, mp3, cd, cassette ... zijn essentieel (management).
- Spiegels, observatie door een medeleerling of een video/dvd/digitale opname zorgen voor feedback (zelfstandig leren).
- De muziekkeuze is doordacht, aangepast aan de gestelde doelen en wordt besproken met de leerlingen. Er is aandacht voor maat, ritme, begin van de muzikale zin, de eerste tijd, tempo, melodie, dynamiek ... De muziek is bij voorkeur van bij het begin van het leerproces aanwezig (leerlingenbetrokkenheid).

4.2.4 Zwemmen

Zwemmen is een bewegingsactiviteit die op elke leeftijd kan beoefend worden. Zwemmen is noodzakelijk voor de veiligheid. Wie andere watersporten wil beoefenen, moet goed kunnen zwemmen.

In de eerste graad wordt **minimum één periode** opgelegd met aandacht voor één zwemslag en het vertrouwd maken met voorbereidende vormen van reddend zwemmen.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **zwemmen**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties binnen zwemmen (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieleren ontwikkelen).

LEERINHouden: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Rollen vervullen: uitvoerder, tijdopnemer, feedbackgever, observator, instructeur ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

Eén zwemslag doeltreffend uitvoeren (25)

Beheersen voorbereidende vormen van reddend zwemmen (26)

- oefenvormen met variabele duurtijd en afstand
 - drijfvermogen, evenwicht, watergevoel, lichaamsbesef, coördinatie, ademhaling ... verbeteren
- een aangeduide afstand in een bepaalde zwemslag
 - zwemslag beheersen

- reddend zwemmen
 - veilig in het water springen
 - reddersprong
 - eendenduik
 - watertrappelen
 - rugzwemmen met de handen boven water
 - onder water zwemmen
 - voorwerp ophalen uit verschillende diepten
- aflossingsvormen
- duiken

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- De meeste scholen beschikken niet over een eigen zwembad. Voor hen is het moeilijk om zwemmen in periodes te organiseren. Omwille van de afstand tot het zwembad is één lesuur veelal onvoldoende. Dubbeluren kunnen dit wel oplossen, maar niet ten koste van de tijd die nodig is om andere bewegingsgebieden aan bod te laten komen.
- De school dient over voldoende banen/ruimte te beschikken om elke leerlingengroep veilig en efficiënt te laten zwemmen.
- De leerlingen respecteren de zwembadregels met aandacht voor spontaan veilig gedrag en voor hygiëne.

4.3 Interactieve bewegingsgebieden

Voor de interactieve bewegingsgebieden kan de leraar LO beroep doen op de basiskennis en initiële motorische vaardigheden door de leerlingen verworven in het basisonderwijs in de domeinen van de praktische vaardigheden, de balvaardigheden, de springvaardigheden, de conditionele vaardigheden, de spelen, de sportspelen en sporttechnische vaardigheden (zie 1 Beginsituatie).

Voor de doel- en terugslagspelen overlegt de vakgroep welke balspelen gekozen worden en hoeveel tijd er, gespreid over beide leerjaren, aan deze bewegingsactiviteiten besteed wordt (zie 3.3 Vakgroepwerking).

De leraar kiest per bewegingsgebied prioritair twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen uit dit algemeen doelenkader (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden) waaraan hij wil werken tijdens een periode.

Een leerinhoud met een nummer verwijst naar een bepaalde eindterm (19, 20, 21, 23 en 24). Deze leerinhouden komen zeker aan bod en hebben een resultaatsverplichting. De leerinhouden zonder nummer zijn suggesties (zie 3.2 Werken met het leerplan LO).

De leraar deelt vooraf aan de leerlingen mee wat de concrete doelen zijn, met welke leerinhouden er aan gewerkt wordt en op welke manier.

Een aantal periodes, waarin interactieve bewegingsgebieden aan bod komen, is opgelegd (zie 'planning in periodes' bij 3.3 Vakgroepwerking).

4.3.1 Contact- en/of verdedigingsvormen

De leraar legt de nadruk op contactvormen in de brede betekenis van het woord: contact maken met het eigen lichaam (en jezelf) en met het lichaam van anderen. Door contact te maken met zichzelf werken leerlingen aan een positief zelfbeeld. Het interactieve contact kan 'met' elkaar (samen tot een product komen), 'voor' elkaar (zorgen voor) en 'tegen' elkaar (speelse trek- en duwvormen) zijn.

In de eerste graad wordt **minimum één periode** opgelegd.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **contact- en/of verdedigingsvormen**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties binnen contact- en/of verdedigingsvormen (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieïeren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Rollen vervullen: uitvoerder, partner, observator, feedbackgever, scheidsrechter ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

Deelnemen aan een eenvoudige vorm van verdedigingssport met het oog op: veilig vallen; evenwicht bewaren, verstoren en herstellen; lichamelijk contact durven nemen binnen de grenzen van de gestelde opdracht (23).

- partneroefeningen en kampspelen: trekken, duwen, heffen, raken, tikken, dragen, tegenhouden, vasthouden, kruipen, rollen en balanceren (per twee, in groep)
 - mogelijkheden van medeleerlingen respecteren
 - onderhouden en verbeteren van de fysieke eigenschappen
 - beheerst omgaan met de eigen kracht, spanning en ontspanning van het lichaam
 - evenwicht bewaren, verstoren en herstellen
 - partner beveiligen/vasthouden tijdens het vallen
 - immobiliseren en bevrijden
- veilig vallen
 - vanuit zit, hurkhouding, kniezit
 - in verplaatsing, in alle richtingen
 - opbouw van laag naar hoog, van langzaam naar snel, van gepland naar onverwacht, van zelfstandig naar met partner

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Aanraken en aangeraakt worden, iemand vastgrijpen en vastgegrepen worden zijn eigen aan dit bewegingsgebied. De leerlingen leren er positief mee omgaan.
- Bij partneroefeningen en kampspelen primeert de spelvreugde, geen techniek om de techniek, maar de oefeningen koppelen aan sociale vaardigheden. Leerlingen die samenwerken zijn niet enkel gericht op hun eigen leren maar ook op dat van hun teamgenoten (samenwerkend leren en zelfstandig leren).
- De leerlingen leren winst en verlies relativeren, niet ten koste van alles willen winnen en de anderen beschouwen als partners en niet als tegenstrevers.
- De leraar wijst op het belang van de veiligheid in al haar facetten: aandacht voor de juiste hef- en valtechnieken; bij kampgerichte spelmomenten werken de leerlingen volgens grootte en lichaamsgewicht.
- Er moeten voldoende matjes aanwezig zijn om veilig te kunnen werken.
- In kampsituaties worden duidelijke afspraken gemaakt: bij 'stop', 'halt' van de leraar, de partner en/of scheidsrechter onderbreken de leerlingen onmiddellijk de ingezette actie.

- De leraar vestigt er de aandacht op dat leerlingen beter lastig of bedreigend gedrag negeren in plaats van erop te reageren: een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht.

4.3.2 Doelspelen

Bij doelspelen zoals basketbal, handbal, voetbal, korfbal, hockey, krachtbal, rugby ... tracht de ploeg in balbezit te scoren, de andere ploeg tracht dit te verhinderen en de bal te veroveren. Elk spel wordt vanaf het begin ervaren als een spel op doel. Balbezit houden, doelkansen creëren, doelkansen verhinderen en balbezit veroveren zijn spelhandelingen en/of tactische principes die transfereerbaar zijn van het ene doelspel naar het andere.

Er wordt **minimum één doelspel per jaar** aangeboden.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **doelspelen**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties binnen de doelspelen (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieën ontwikkelen).

LEERINHouden: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties (21)

- aanvaller, verdediger, kapitein, coach, scheidsrechter, tornooileider, observator ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

Binnen verantwoorde, milieuvriendelijke omstandigheden deelnemen aan bewegingsactiviteiten in de natuur (24)

Spelen volgens afgesproken en aangepaste regels (20)

- spelvormen met/zonder scheidsrechter
 - kennis van elementaire reglementen
 - plezier hebben met respect voor aangepaste regels en afspraken

Deelnemen aan een vorm van doelspel (19)

- in meerderheidssituaties tot samenspel en doelen komen volgens aangepaste/afgesproken regels
 - mogelijkheden van andere spelers respecteren
- speltypische kettingbewegingen toepassen: 'als - dan' en 'voor - tijdens - na'
 - op gecontroleerde wijze met de bal omgaan
 - een bal toespelen en ontvangen
 - zich verplaatsen met een bal en een doelpoging ondernemen
 - zich vrijlopen
 - een pas geven naar een vrijstaande speler
 - positie innemen tussen man en doel, zonder de bal uit het oog te verliezen

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Ploegsporten bieden bij uitstek kansen om te werken aan sociale vaardigheden. Leerlingen die samenwerken zijn niet enkel gericht op hun eigen leren maar ook op dat van hun teamgenoten (samenwerkend leren en zelfstandig leren).
- Er worden spelvormen aangeboden waarbij het originele spelidee centraal staat.
- Technieken kunnen niet los van een spelcontext onderwezen worden. Technieken uitvoeren is geen doel op zich maar een middel om tot spelbeleving te komen. De klemtoon ligt op het kunnen deelnemen aan een spel.
Door leerlingen te confronteren met een veelzijdig aanbod van spelsituaties (eenvoudig en complexer) leert de leerling de tactische mogelijkheden (ver)kennen en keuzes maken om spelproblemen op te lossen. Hij heeft tactisch inzicht nodig om de juiste techniek te kiezen in een spelsituatie. Wanneer zijn technische en/of tactische bagage te klein blijkt, wordt er tijd gemaakt om dit tekort bij te werken (management).
- Technisch en tactisch spelen vraagt onder andere zinvolle contexten, aangepaste spelsituaties waarin een leerling 'tijd' krijgt om de juiste tactische keuzes te maken en de nodige technieken al spelend in te oefenen: de spelsituatie moet haalbaar zijn door bijvoorbeeld spelregelaanpassingen te doen.
- De leraar begeleidt de leerling in / tijdens de spelsituatie door op het gepaste moment in te grijpen (= spel bevriezen).
- Door meerderheidssituaties krijgen de leerlingen meer kansen speltechnische en -tactische vaardigheden te oefenen en toe te passen. Er is meer kans tot scoren en zo meer succes- en plezierbeleving.
- Oefenen in kleine groepen zorgt voor meer balcontacten en een groter leereffect (differentiatie).
- Bij kettingbewegingen (principe *voor - tijdens - na*) wordt een actie voorafgegaan en gevolgd door een andere actie.
Bijvoorbeeld:
voor: bewegen naar de bal (balbaan inschatten);
tijdens: spelen van de bal
na: opnieuw positie innemen (functioneel verplaatsen in de ruimte).
- Doelspelen zijn uitermate geschikt om leerlingen vertrouwd te maken met verschillende rollen. Rollen zijn immers inherent verbonden met de reële context van het sportspel.
 - zorg voor een duidelijke en niet te complexe taakomschrijving: vb. de kapitein is de enige die overlegt met de scheidsrechter / de coach regelt de vervangingen ...
 - de leerling krijgt voldoende kansen en tijd om zijn rol te oefenen, niet iedereen moet alle rollen beheersen.
 - de leraar speelt een begeleidende (centrale) rol tijdens het uitvoeren van de opdracht van de leerling: hij coacht, bespreekt, grijpt in, stuurt bij waar nodig.
- Via de rol 'leerling-scheidsrechter' leert de leerling het balspel geconcentreerd observeren. Hij kent de elementaire reglementen en leert kleine beslissingen nemen: van eenvoudig puntentellen (bal binnen - buiten) tot het fluiten van een wedstrijdje. De leerling krijgt hierdoor inzicht in speltechnische en speltactische vaardigheden. Het verhoogt zijn waardering en respect ten opzichte van een regelende gezagspersoon (zelfstandig leren).
- Positieve begeleiding en ondersteuning van de leerling door de leraar werkt stimulerend (management).
- De leraar hecht belang aan veiligheid: contacten vermijden, geen ondoordacht of ongecontroleerd ballen werpen of trappen, veilige shotafstand voorzien. Hij past indien nodig spelregels, terreinafmetingen, gebruik van materiaal en oefenvormen aan.

4.3.3 Terugslagspelen

Bij terugslagspelen zoals volleybal, netbal, badminton, (mini)tennis, tafeltennis ... zijn de spelers en/of de beide ploegen meestal gescheiden door een net. Beide spelers/ploegen trachten enerzijds te scoren en anderzijds het scoren van de tegenpartij te voorkomen.

Er wordt **minimum één terugslagspel per jaar** aangeboden.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **terugslagspelen**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties binnen de terugslagspelen (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentie leren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Verskillende rollen vervullen binnen spelsituaties (21)

- aanvaller, verdediger, kapitein, coach, scheidsrechter, tornooileider, observator ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

Binnen verantwoorde, milieuvriendelijke omstandigheden deelnemen aan bewegingsactiviteiten in de natuur (24)

Spelen volgens afgesproken en aangepaste regels (20)

- spelvormen met/zonder scheidsrechter
 - kennis van elementaire reglementen
 - plezier hebben met respect voor aangepaste regels en afspraken

Deelnemen aan een vorm van terugslagspel (19)

- structuratiespelen/minispelen/globale spelvormen
 - mogelijkheden van andere spelers respecteren
- speltypische kettingbewegingen: 'als - dan' en 'voor - tijdens - na'
 - een bal kunnen toespelen
 - aannemen van een juiste basishouding ten opzichte van de bal
 - een goede positie kunnen innemen ten opzichte van de balbaan

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Ploegsporten bieden bij uitstek kansen om te werken aan sociale vaardigheden. Leerlingen die samenwerken zijn niet enkel gericht op hun eigen leren maar ook op dat van hun teamgenoten (samenwerkend leren en zelfstandig leren).
- Er worden spelvormen aangeboden waarbij het originele spelidee centraal staat.
- Technieken kunnen niet los van een spelcontext onderwezen worden. Technieken uitvoeren is geen doel op zich maar een middel om tot spelbeleving te komen. De klemtoon ligt op het kunnen deelnemen aan een spel.
Door leerlingen te confronteren met een veelzijdig aanbod van spelsituaties (eenvoudig en complexer) leert de leerling de tactische mogelijkheden (ver)kennen en keuzes maken om spelproblemen op te lossen. Hij heeft tactisch inzicht nodig om de juiste techniek te kiezen in een spelsituatie. Wanneer zijn technische en/of tactische bagage te klein blijkt, wordt er tijd gemaakt om dit tekort bij te werken (management).
- Oefenen in kleine groepen zorgt voor meer balcontacten en een groter leereffect. Gebruik van lange netten, toversnoeren of verkeerslinten, verstelbaar op diverse hoogtes, zorgt voor meer leerkansen (differentiatie / leerlingenbetrokkenheid).

- Bij kettingbewegingen (principe *voor - tijdens - na*) wordt een actie voorafgegaan en gevolgd door een andere actie.
Bijvoorbeeld:
 - voor*: bewegen naar de bal (balbaan inschatten);
 - tijdens*: spelen van de bal (oog-handcoördinatie);
 - na*: opnieuw positie innemen (functioneel verplaatsen in de ruimte).
- Terugslagspelen zijn uitermate geschikt om leerlingen vertrouwd te maken met verschillende rollen. Rollen zijn immers inherent verbonden met de reële context van het sportspel.
 - zorg voor een duidelijke en niet te complexe taakomschrijving: vb. de kapitein is de enige die overlegt met de scheidsrechter / de coach regelt de vervangingen ...
 - de leerling krijgt voldoende kansen en tijd om zijn rol te oefenen, niet iedereen moet alle rollen beheersen.
 - de leraar speelt een begeleidende (centrale) rol tijdens het uitvoeren van de opdracht van de leerling: hij coacht, bespreekt, grijpt in, stuurt bij waar nodig.
- Via de rol 'leerling-scheidsrechter' leert de leerling het balspel geconcentreerd observeren. Hij kent de elementaire reglementen en leert kleine beslissingen nemen: van eenvoudig puntentellen (bal binnen - buiten) tot het fluiten van een wedstrijdje. De leerling krijgt hierdoor inzicht in de speltechnische en speltactische vaardigheden. Het verhoogt zijn waardering en respect ten opzichte van een regelende gezagspersoon (zelfstandig leren).
- Positieve begeleiding en ondersteuning van de leerling door de leraar werkt stimulerend (management).

4.4 Keuze uit bewegingsgebieden

In de eerste graad is beperkte ruimte voorzien om, zo mogelijk in overleg met de leerlingen, andere bewegingsactiviteiten aan te bieden om hen te oriënteren in het bestaande bewegingsaanbod.

Afhankelijk van de aanwezige mogelijkheden en de interesse van de leerlingen kunnen **één of twee periodes** per jaar ingelast worden.

Een greep uit de mogelijkheden: circusvaardigheden en -spelen, frisbee, klimmen, lichaamsbewustwording (Tai Chi, Pilates, yoga ...), oriëntatielopen, rope skipping, schaatsvormen, slag- en loopspelen, tchouckbal ...

Voor de keuze uit deze activiteiten:

- heeft de leraar de nodige affiniteit en/of voeling met de gekozen activiteit. Het is niet de bedoeling om een externe lesgever aan te trekken;
- is het streefdoel leerlingen te motiveren om een bewegingsactieve levensstijl te verwerven;
- wordt het aspect veiligheid (verplaatsingen, nieuwe leeromgeving ...) steeds vooraf duidelijk besproken met de leerlingen;
- mag de gekozen activiteit geen buitensporige kosten meebrengen voor de leerling.

De leraar kiest per bewegingsgebied prioritair twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen uit dit algemeen doelenkader (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden) waaraan hij wil werken tijdens een periode. Het is niet aangewezen om twee periodes uit de keuze na elkaar aan te bieden.

De leraar deelt vooraf aan de leerlingen mee wat de concrete doelen zijn, met welke leerinhouden er aan gewerkt wordt en op welke manier.

De leerinhouden die vermeld staan, zijn suggesties (zie 3.2 Werken met het leerplan LO).

4.4.1 Circusvaardigheden en -spelen

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

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

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **circusvaardigheden en -spelen**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieeleren ontwikkelen).

LEERINHouden: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Rollen vervullen: uitvoerder, partner, observator, helper, choreograaf, organisator ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

Creativiteit en fantasie ontwikkelen, alleen en in groep, en bewegingskunsten presenteren.

- timing, coördinatie, evenwichtsvermogen, ritme ontwikkelen
- correct helpen en beveiligen
- bewegingsvormen combineren
- eigen grenzen aangeven en grenzen van anderen respecteren
- elkaar vertrouwen
- evenwicht behouden en herstellen
- bewegingsvreugde ervaren
- grond- en luchtacrobatie
 - balansen bouwen
 - klimtouw
- evenwicht
 - balanceren
 - steltlopen
- jongleren
 - met ballen, sjaaltjes
 - bordendraaien
 - met diabolo

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- De leerlingen krijgen kansen om individueel, met partner of in groep, aan de hand van choreografische basisregels (in verband met ruimte, tijd ...), een combinatie van circusvaardigheden naar voor te brengen. De wederzijdse afhankelijkheid tussen bewegers onderling en toeschouwers biedt kansen tot samenwerkend leren (samenwerkend leren en zelfstandig leren).
- Circus is uitermate geschikt voor vakoverschrijdende projecten waarbij beweging, drama, muziek en beeld aan bod kunnen komen.

4.4.2 *Frisbee*

De leerlingen leren frisbee spelen als een wedstrijdspel (= Ultimate Frisbee).

Ultimate Frisbee is een wedstrijdspel zonder scheidsrechter. Het hoge fair play karakter en de magie van de zwevende schijf spreken de leerlingen sterk aan.

Competitief spel wordt aangemoedigd maar niet ten koste van het respect voor de tegenstander, de spelregels of de spelvreugde.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **frisbee**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieleren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Rollen vervullen: uitvoerder, observator, feedbackgever, coach ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

Deelnemen aan bewegingsactiviteiten in de natuur.

- geleidelijke opbouw van eenvoudige oefen- en spelvormen
 - gewennen aan schijf
 - in functie van Ultimate Frisbee bewegen
- backhand, side arm
 - oefenen en automatiseren
- spelvormen met gesloten opdrachten
 - effectief deelnemen
- 4 tegen 4 wedstrijdjes Ultimate Frisbee
 - respect voor spelregels
 - spelen zonder scheidsrechter

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Ultimate Frisbee is een buitensport die voldoende plaats vraagt.

- Het is een spel waarbij er zo sportief gespeeld wordt dat er geen scheidsrechter nodig is.
- De voorkeur gaat uit naar wedstrijdvormen 4 tegen 4 in plaats van 7-7 om meer schijfcontacten te hebben.
- De werptechnieken zijn moeilijk en vragen een efficiënt leerproces om ze te beheersen (= nauwkeurig en snel werpen).
- Om de veiligheid te garanderen worden strikte afspraken gemaakt. Een zwevende schijf kan vooral in het aangezicht ernstige letsels veroorzaken.
- Frisbee biedt kansen om te werken aan sociale vaardigheden. Leerlingen die samenwerken zijn niet enkel gericht op hun eigen leren maar ook op dat van hun teamgenoten (samenwerkend leren en zelfstandig leren).

4.4.3 Klimmen

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

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

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **klimmen**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentie leren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Rollen vervullen: klimmer, zekeraar, observator, coach ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

- eigen grenzen kennen en verleggen
- omgaan met hoogte
- beveiligingstechnieken
 - weten hoe men elkaar helpt en beveiligt
 - elkaar permanent beveiligen
 - elkaar vertrouwen tijdens de interactie klimmen – zekeren
- klimtechnieken
 - optimaal gebruik van voeten en opdrukken met benen
 - driepuntstechniek
 - niet te hoog grijpen met de handen
 - lichaam niet te dicht bij de wand
- materiaalkennis
 - materiaal correct gebruiken

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Initiatie kan starten vanuit een klassieke turnzaal (wandrek, ladders, balken ...).
- Er wordt extra aandacht besteed aan de wederzijdse controle (klimmen - zekeren) en aan de noodzaak van een perfecte samenwerking.
- Bewegingsvreugde tijdens het klimmen is belangrijk, maar tegelijk wordt rumoer in de buurt van de klimmuur vermeden omdat dit een onrustige en dus gevaarlijke situatie creëert.

4.4.4 Oriëntatielopen

Oriëntatielopen is een avontuurlijke sport waarbij een omloop wordt afgelegd tussen verschillende controlepunten die op een kaart zijn aangeduid. Deze omloop is niet op voorhand uitgestippeld noch afgebakend en de deelnemer tracht in een zo snel mogelijke tijd op zoek te gaan naar de verschillende controlepunten (bakens, kaartjes, lintjes ...). Een dosis sport, een dosis natuur en een dosis observatievermogen, dat is het recept voor de oriëntatiesporter.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **oriëntatielopen**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Rollen vervullen: kaartlezer, tijdbewaker, tijdopnemer, controleur, aanmoediger ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

Deelnemen aan bewegingsactiviteiten in de natuur

- respect voor de omgeving
- bewegingscoördinatie bevorderen
- uithoudingsvermogen verbeteren
- kleine speelse en snelle oefeningen in turnzaal, sportveld of speelplaats
 - kaartbegrip en georiënteerd houden van de kaart
 - materiaal correct gebruiken
- oefeningen om het kaartcontact te verbeteren
 - werken met lijkenmerken op kaart
- ster- en klaverbladoriëntatie
- parcours met natuurlijke hindernissen
 - lopend kaartlezen

- partneroefeningen: leerling A bepaalt de wegkeuze naar de pare controleposten, terwijl leerling B de onpare controleposten voor zijn rekening neemt.
 - als de medeleerling de wegkeuze bepaalt dan behoudt de andere leerling kaartcontact om zo vlot het initiatief te kunnen overnemen
 - zelfvertrouwen en zelfstandig handelen bevorderen
 - persoonlijke wegkeuzes maken
 - respect voor de keuzes van de medeleerling
- groepsopdrachten in park of bos
 - alle controleposten worden vooraf op basis van het eigen kunnen verdeeld onder de groepsleden
 - aandacht voor communicatie
 - sociale vaardigheden stimuleren
 - verantwoordelijkheid opnemen
- scoreloop op schooldomein, park of bos met gezamenlijke start
 - alle leerlingen zoeken individueel of per twee zoveel mogelijk controleposten in willekeurige volgorde en binnen een vooraf bepaalde tijd

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- De diversiteit aan kaarttypes, oriëntatietechnieken en speelse oefeningen (wedstrijdjes) laat toe het oriëntatielopen afwisselend en uitdagend te houden.
- Bij gebrek aan natuurlijke omgeving kunnen, met enige creativiteit, oriëntatievormen binnen de schoolgebouwen uitgevoerd worden (speelplaatsen, sportvelden, sportzaal ...). Bakens kunnen vervangen worden door kaartjes, kleurpotloden ...
- Oriëntatielopen stimuleert het zelfstandig leren. Leerlingen leren beslissingen nemen en zelfstandig handelen, ook al vertoeven ze in een onbekende omgeving.
- Oriëntatielopen is een ideale en alternatieve wijze om aan loopscholing te doen, door het kaartlezen wordt het lopen een middel en geen doel op zich (lopen met inzicht).
- Indien de oriëntatieactiviteit een groepsopdracht is, gaat er bijzondere aandacht naar veelvuldig onderling overleg en samenwerking, duidelijke communicatie over eigen kunnen en respect voor engagement van de medeleerling (samenwerkend leren en zelfstandig leren).
- Oriëntatielopen is een activiteit die zich uitstekend leent tot vakkencombinerend werken.
 - Natuurexploratie: observatieopdrachten aan de controlepunten;
 - Aardrijkskunde: kaartbegrip, kaartlegende, werken met kompas, reliëf ...;
 - Plastische opvoeding: ontwerpen van een eigen kaart, eigen controleposten.

4.4.5 Rope skipping

Rope skipping is heel geschikt om op een creatieve en aangename manier te werken aan de conditie en het ritmegevoel. Het stimuleert de samenwerking en is zeer arbeidsintensief op voorwaarde dat er gewerkt wordt in kleine groepen.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **rope skipping**
- met aandacht voor

- verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
- zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
- taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
- transfer naar nieuwe bewegingssituaties (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Rollen vervullen: draaier, springer, choreograaf, coach ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

- interactie tussen draaier en springer

SINGLE ROPE

- basisvormen
 - uithouding, coördinatie en ritme
- combinaties
 - opeenvolging van oefeningen onthouden en correct uitvoeren
 - met en zonder verplaatsing
 - voorwaarts en rugwaarts draaien
 - synchroon werken

LANG TOUW

- basisvormen
- combinaties
 - rekening houdend met elkaars mogelijkheden

DOUBLE DUTCH

- basisvormen
- combinaties
 - rekening houdend met elkaars mogelijkheden

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- De eventuele muziekkeuze is doordacht, aangepast aan de gestelde doelen en wordt besproken met de leerlingen.
- De leerlingen krijgen kansen om individueel, met partner of in groep, aan de hand van choreografische basisregels (in verband met ruimte, tijd ...), een combinatie naar voor te brengen (samenwerkend leren en zelfstandig leren).

4.4.6 Schaatsvormen

In de toepassingsvormen rolschaatsen, ijschaatsen, in-line skaten ... worden de verschillende fysieke componenten (uithouding, weerstand, kracht, snelheid, lenigheid, coördinatie en evenwicht) al naargelang de discipline wisselend aangesproken.

Mits aandacht voor veiligheid en rekening houdend met de conditie is dit een bewegingsactiviteit die deel kan uitmaken van een sportieve vrijetijdsbesteding later.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **schaatsvormen**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentie leren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Rollen vervullen: helper, aanmoediger, controleur ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

- stappen, lopen, rollen
 - schaatshouding aannemen
 - gewicht overbrengen van de ene voet naar de andere
 - evenwicht behouden en herstellen
- schaatstechnieken
 - na afstoot een lange glijfase uitvoeren om tot een volgende afstoot te komen
 - uitwijken
 - cirkel rijden
 - overzetten en achten rijden
- afremmingstechniek, stoptechnieken
 - hockeystop
 - puntstop, hielstop
 - T-stop
- schaatsvaardigheden toegepast in spelvormen
 - bewegingsvreugde

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Veiligheid is belangrijk. Het dragen van beschermstukken is naargelang de situatie en het leerproces noodzakelijk: helm, elleboog-, pols- en kniebeschermers; handschoenen bij het ijsschaatsen.
- De behendigheid wordt optimaal geoefend zodat de veiligheid van de leerling en de medeleerlingen niet in het gedrang komt. Bij het vallen vermijdt men een andere schaatser te hinderen of mee te trekken.

4.4.7 Slag- en loopspelen

Bij slag- en loopspelen staan een 'veldploeg' en een 'slagploeg' om beurt op het terrein. De slagploeg tracht te scoren, de veldploeg tracht het scoren te verhinderen. Slag- en loopspelen zijn als natuurgebonden activiteiten geschikt om de aandacht te vestigen op het respectvol omgaan met het milieu.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR Kiest uit het Algemeen Doelenkader (p. 26) per periode, prioritair

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **slag- en loopspelen**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig werken en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar nieuwe bewegingssituaties (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentie leren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

Rollen vervullen: uitvoerder, feedbackgever, scheidsrechter, aanmoediger ... (zie 3.8.4. Samenwerkend leren en zelfstandig leren).

Deelnemen aan bewegingsactiviteiten in de natuur

Honkbal met aangepast materiaal, regels en afspraken

- plezier beleven aan spel in groep, in openlucht
- oefen- en spelvormen in functie van basisvaardigheden
 - snel en doelgericht samenspelen
 - werpen, slaan en vangen
 - opdrachten uitvoeren in de veldploeg en in de slagploeg
- speltactiek
 - snel en doelgericht samenspelen
 - aanwerpen door de veld- of de slagploeg

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Om de veiligheid te waarborgen zijn een goede organisatie, opstelling en duidelijke afspraken noodzakelijk (o.a. het bat neerleggen, keuze van bal).
- Om de intensiteit voldoende hoog te houden wordt er geoefend in kleine groepen en/of met bijkomende opdrachten (een deel van de leerlingengroep leert aanwerpen en slaan terwijl de andere groep het spel speelt).



Leerplannen van het VVKSO zijn het werk van leerplancommissies, waarin begeleiders, leraren en eventueel externe deskundigen samenwerken.

Op het voorliggende leerplan kunt u als leraar ook reageren en uw opmerkingen, zowel positief als negatief, aan de leerplancommissie meedelen via e-mail (leerplannen.vvksco@vsko.be) of per brief (Dienst Leerplannen VVKSO, Guimardstraat 1, 1040 Brussel).

Vergeet niet te vermelden over welk leerplan u schrijft: vak, studierichting, graad, nummer.

Langs dezelfde weg kunt u zich ook aanmelden om lid te worden van een leerplancommissie.

In beide gevallen zal de Dienst Leerplannen zo snel mogelijk op uw schrijven reageren.

5 EVALUATIE

Evaluatie is een belangrijk hulpmiddel om het leren te bevorderen. Evaluatie, als hefboom voor het leren, kan het leerklimate, de betrokkenheid en het leergedrag van de leerlingen in belangrijke mate beïnvloeden. De pedagogisch-didactische meerwaarde schuilt in de mogelijke bijsturing van het eigen leerproces en de verhoogde betrokkenheid.

In de klassenraden legt de leraar LO zijn ervaringen naast die van andere vakleraren omdat LO vanuit een andere invalshoek informatie over de leerlingen kan geven.

Evaluëren is dus veel meer dan meten en selecteren, dan punten geven. Dit betekent niet dat de traditionele toets aan de kant geschoven moet worden. Ze wordt wel aangevuld met nieuwe evaluatievormen zoals co-, partner- en zelfevaluatie met behulp van observatielijsten, vragenlijsten ...

Bij het gebruik van vernieuwende evaluatiemethodes stelt de leraar/vakgroep zich de vraag **wat** er geëvalueerd wordt, **waarom**, **wie** er evalueert en **hoe** de evaluatie verloopt.

In recente literatuur wordt dit 'Anders evalueren' vaak 'Assessment' genoemd.

5.1 Omschrijving

Evaluëren is een **permanente activiteit** die zich gedurende het ganse schooljaar afspeelt op basis van concrete, objectiveerbare waarnemingen en vaststellingen **door de leraar, de vakgroep** en in groeiende mate **door de leerling zelf**, met als doel:

- *de leerling en de ouders inzicht te geven vanuit een positieve bezorgdheid voor elk individu*
 - over zijn/haar mogelijkheden, beperkingen en vorderingen om zo het leren van de leerling te ondersteunen en te bevorderen
 - met tegelijk waar nodig een concreet voorstel van remediëring
- *de leraar concrete suggesties te geven naar bijsturing van zijn didactisch handelen ten opzichte van*
 - de mogelijkheden van de leerlingen
 - de periode- of lesdoelen die vooraf bepaald zijn en aan de leerlingen meegedeeld.

5.2 Doel van evalueren

5.2.1 De leerling feedback geven over de bereikte doelen en over het leerproces

De leraar is naast instructeur ook coach en raadgever. De begeleiding van de leerling staat centraal. De evaluatie vormt de kern van het leerproces: de leerling krijgt informatie over zijn leertraject met daarbij concrete positieve feedback. De leraar geeft aanduidingen over de aard van de tekorten, bespreekt de fouten, zoekt met de leerling naar oorzaken, geeft hulp bij problemen en reikt middelen aan om analoge fouten in de toekomst te vermijden (remediëring). De leerling krijgt kansen om niet (voldoende) beheerste vaardigheden en technieken onder de knie te krijgen, tekorten bij te werken, zijn leeraanpak bij te stellen en attitudes bij te sturen.

Evaluatie is voor de leerling een hulpmiddel om te leren en motiveert de leerling om medeverantwoordelijk te zijn voor zijn vormingsproces.

5.2.2 Evaluatiegegevens registreren en rapporteren om vooruitgang zichtbaar te maken

Het geven van punten voor het schoolrapport is een steeds weerkerende opdracht.

Tijdens de leerfase en na het afwerken van een leerstofgeheel willen leraar én leerling weten waar ze staan. Evaluëren is echter geen afzonderlijke activiteit op het einde van een les of lessenreeks. Door evaluatie te beschouwen als een essentieel onderdeel van het leerproces wordt voorkomen dat de leerling leert voor punten en evalueren ervaart als een vervelende bijkomstigheid.

- *De evaluatie gebeurt als de leerling **voldoende kansen** gekregen heeft om kennis en inzicht te verwerven, om de beoogde vaardigheden te beheersen, om te groeien in de vooropgestelde attitudes.*

- **Cognitieve inhouden** kunnen enkel getoetst worden als de leraar de leerling voldoende inzichten in bewegingskenmerken en motorische vaardigheden bijbrengt.
 - Om de beheersing van **motorische vaardigheden** te evalueren wordt er op een systematische manier informatie verzameld over de voorbereiding, het verloop en het resultaat van de uitvoering. Enkel vaardigheden die in de les LO aangeleerd en voldoende ingeoefend zijn, komen in aanmerking.
 - Om **attitudes** te evalueren worden gegevens bijeengebracht over de manier waarop de leerling de vooropgestelde vaardigheden en houdingen verwerft. Attitudes kunnen enkel beoordeeld worden op voorwaarde dat ze tijdens het leerproces gevormd zijn. De leraar neemt dus de gewenste attitude bij de leerling herhaaldelijk waar tijdens een voldoende lange periode.
- De **prestatie van de leerling, de vordering, de geleverde inspanning en de deelnamebereidheid (attitudes)** komen in aanmerking voor evaluatie.
 - Een score op de **prestatie**, het leerresultaat, geeft een goed beeld van waar de leerling staat ten opzichte van de vereisten op het vlak van LO.
 - Een punt op de **vordering**, het leerrendement, houdt rekening met de beginsituatie. Zeer vaardige en zwakke leerlingen kunnen niet altijd even veel vorderen. Een combinatie van prestatie en vordering is aangewezen.
 - Om **attitudes** zinvol te kunnen evalueren, is het nodig dat deze in concrete gedragingen worden vertaald. Het kan gaan over zeer formele zaken zoals uniform, stiptheid, orde of over meer affectieve gedragingen zoals inzet, fair play, respect, creativiteit ...

Productevaluatie stelt vooral de vraag naar leerresultaat en leerrendement. In welke mate zijn de onderwijsdoelstellingen bereikt? In welke mate heeft de leerling nieuwe competenties verworven? In welke mate heeft de leerling vooruitgang gemaakt?

Bij **procesevaluatie** worden ook de stappen die leiden tot het resultaat in rekening gebracht. Het leerproces dat de leerling doormaakt wordt geanalyseerd. Enerzijds kan het gaan over gespreide evaluatie d.w.z. de evolutie die blijkt uit geregelde toetsmomenten, anderzijds kan de leraar nagaan hoe de leerling te werk gaat om tot een bepaalde prestatie te komen.

Voor een goede **attitudewerking** is het nodig dat de vakgroep afspraken maakt over welke attitudes er nastreefd worden. De keuze gebeurt aan de hand van een aantal criteria: er is samenhang en continuïteit, de attitudes zijn acceptabel, functioneel, vormbaar, evalueerbaar en remedieerbaar. Het aantal attitudes wordt best beperkt gehouden. Ze kunnen enkel mee verrekend worden op voorwaarde dat ze positief benaderd zijn en aan de leerlingen vooraf meegedeeld worden.

- *Het hanteren van verschillende evaluatievormen bevordert een taakgericht klimaat in de les.*

Er is de evaluatie **door de leraar, door leraar en leerling** (co-assessment), **partnerevaluatie** (peer-assessment) en **zelfevaluatie** (self-assessment). De leerlingen worden gemotiveerd medeverantwoordelijk te zijn voor de evaluatie. Zij verwerven meer inzicht in het beoordelingsproces en worden vaardiger in het beoordelen van zichzelf.

De evaluatiecriteria worden door de leraar, al dan niet in samenspraak met de leerlingen, vooraf bepaald. De leraar blijft verantwoordelijk voor de evaluatiegegevens en de rapportering.

5.2.3 **Het didactisch handelen van de leraar bijsturen**

De leraar legt uit, demonstreert, stelt vragen, geeft opdrachten, laat inoefenen ... Tijdens de instructie geeft de leraar de evaluatiecriteria en de wijze van evalueren aan. Door zijn voorbeeldgedrag en door gerichte interventies stimuleert hij de leerlingen om te groeien in de richting van de gewenste attitudes.

De evaluatie is voor de leraar een hulpmiddel om effectiever te begeleiden. De evaluatiegegevens informeren hem over het rendement van zijn instructie en zijn management. Hij reflecteert hierover en past leerinhouden, werkvormen, organisatie ... aan, om zijn onderwijs te optimaliseren en de leerlingen maximaal te betrekken bij het leerproces.

5.3 Kwaliteitscriteria van het evaluatie-instrument

Lesgeven, observeren, begeleiden, bijsturen en beoordelen zijn niet gemakkelijk te combineren. Evaluatiegegevens registreren en rapporteren vergen dan ook een efficiënte organisatie.

De kwaliteit van het evaluatie-instrument wordt bepaald door volgende criteria:

- *validiteit*

Alleen vaardigheden en leerinhouden die aangeleerd en inge oefend zijn en waarvan het competentieniveau redelijk is, kunnen geëvalueerd worden. Evaluatie is gekoppeld aan de beoogde doelen, vertaald naar concrete gedragingen. Zo kan de beoordeling van vaardigheden, gecombineerd in een spelsituatie, geen geldige evaluatie zijn als deze vaardigheden enkel afzonderlijk onderwezen werden.

- *betrouwbaarheid en objectiviteit*

De meetbaarheid van een prestatie, een vaardigheid, een competentie en de erbij horende instructies om die te beoordelen bepalen de grootte van de foutmarge. Er zijn tussen leraren duidelijke afspraken nodig om onderling tot minimale beoordelingsafwijkingen te komen waarbij de vraag of de juiste manier van evalueren gebruikt wordt, centraal staat.

- *transparantie*

Leerlingen weten vooraf wat, hoe, wanneer en met welke criteria er geëvalueerd wordt.

- *hanteerbaarheid*

De evaluatie-instrumenten zijn, zowel voor de leraar als voor de leerlingen, vlot te gebruiken. Als aan de haalbaarheid getwijfeld wordt, is de kans reëel dat het instrument niet gebruikt wordt.

6 MINIMALE MATERIËLE VEREISTEN

Om de verplichte en gekozen leerplandoelen te realiseren en om op een gedifferentieerde, verantwoorde en veilige wijze les te geven, zorgt de school voor voldoende accommodatie (binnen- en buitenterreinen) en materiaal.

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

6.1 Accommodatie

De accommodatie, in en rond de omgeving van de school, is toereikend voor het totaal van de ingerichte lessen.

De ruimte waarin de lessen LO plaatsvinden is voldoende groot en hoog en met de nodige aandacht voor ventilatie, verwarming, hygiëne (schoonmaakbeurten) en veiligheid. Er is plaats voorzien om de toestellen weg te bergen, dit voor de veiligheid en uit zorg voor het materiaal.

Er worden voldoende grote, liefst afsluitbare, kleedruimtes voorzien afzonderlijk voor jongens en meisjes. Daarbij is het aan te bevelen dat er sanitaire ruimten (met wc's, lavabo's en douches) zijn in de buurt van de LO-accommodatie.

Om kwalitatief goed en veilig les te geven is de grootte van de leerlingengroep aangepast aan de beschikbare ruimte. Uiteraard is er voor de interactieve spelen en atletiek meer ruimte nodig.

Indien er verschillende groepen gelijktijdig les volgen in éénzelfde ruimte, is er voldoende materiaal voor elke groep afzonderlijk.

In het zwembad beschikt elke leerlingengroep over voldoende banen om veilig en efficiënt te zwemmen.

Bij gebruik van accommodatie buiten de school, is het tijdverlies bij verplaatsing minimaal. Indien er om die reden dubbeluren worden ingericht, wordt dit besproken in de vakgroep.

6.2 Materiaal

Om veiligheidsredenen is op geregelde tijdstippen nazicht van materiaal noodzakelijk.

In samenspraak met de preventieadviseur, de verantwoordelijke voor veiligheid op de school, wordt jaarlijks aan de hand van een checklist (inventarislijst) nagegaan welk materiaal aan herstelling en/of vervanging toe is of wat er niet meer voldoet aan de eisen van veiligheid en hygiëne.

De vakgroep stelt een aankoopplanning voor.

6.2.1 Atletiek

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

- hoogspringen:
 - 2 landingsmatten met voldoende dichtheid; kleine matjes; toversnoer en/of een springlat
 - hoogspringstaanders (combigebruik)
- verspringen: een zandbak als veilige landingsplaats
- werpnummers:
 - 1 bal per 2 leerlingen (basket-, tennisballen)
 - kogels: 1 kogel per 4 leerlingen (2, 3 kg)
- varia:
 - aflossingsstokken: 1 per 4 leerlingen
 - chrono('s)
 - meetlinten: 10 m en/of 20 m

6.2.2 Doelspelen

- basketbal:
 - 1 basketbal per 2 leerlingen
 - minimum 2 ringen per klas
- handbal:
 - 1 handbal per 2 leerlingen
 - 2 doelen
- hockey:
 - 1 stick per leerling
 - 1 puck/bal per 2 leerlingen
- rugby:
 - 1 bal per 4 leerlingen
- voetbal:
 - 1 voetbal per 2 leerlingen
 - 2 doelen
- varia:
 - 2 stellen partijvesten van verschillende kleuren: 10-tal per stel
 - ballenpomp

6.2.3 Gymnastiek

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

6.2.4 Ritmische vorming, dans en/of expressie

- een degelijke muziekinstallatie, mp3, cd's, cassettes
- matjes

6.2.5 Slag- en loopspelen

- slagvoorwerpen: 1 per 6 leerlingen
- 1 bal per 3 leerlingen

6.2.6 Terugslagspelen

- Volleybal
 - 1 volleybal per 2 leerlingen
 - (lange) netten of verkeerslinten of toversnoeren

- Badminton
 - 1 shuttle per leerling
 - 1 racket per leerling
 - (lange) netten of verkeerslinten of toversnoeren
- Minitennis/Tennis
 - 1 bal per leerling
 - 1 racket per leerling
 - (lange) netten of verkeerslinten of toversnoeren
- Tafeltennis
 - 1 tafel per 6 leerlingen
 - 1 bal per leerling
 - 1 palet per leerling

6.2.7 Zwemmen

- zwemplanen en/of beenvlotten: 1 per leerling
- zwemvliezen
- chrono('s)

6.2.8 Ander materiaal

- EHBO-koffer
- rope skipping: 1 single rope per leerling, 1 stel double dutch touwen per 6 leerlingen, 1 lang touw
- toversnoeren: 1 per 10 leerlingen
- hoepels of fiets(buiten)banden
- tennisballen
- markeermateriaal (verkeerskegels)
- materiaal voor circusvaardigheden en -spelen
- schrijfbord, (score)bord
- scheidsrechtersfluitjes
- frisbees
- krachtballen
- fitnessmateriaal
- markeerplaatjes
- hindernissen/horden
- spiegels

7 BIBLIOGRAFIE

7.1 Algemeen

Tijdschriften:

- Tijdschrift voor Lichamelijke opvoeding - Sportlijn (tweemaandelijks) BVLO, Waterkluiskaai 16, 9040 Sint-Amandsberg.
- Body Talk (Maandelijks tijdschrift - VUB Nieuwsbrief over sport, beweging en gezondheid), BIBLO nv, Brassaatssesteenweg 308, 2920 Kalmthout.

Boeken:

- AREND, W., BEHETS, D., Lichamelijke opvoeding grensverleggend, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 23, Acco, Leuven, 2006.
- BEHETS, D., Didactiek en beweging, Acco, Leuven, 2001.
- BEHETS, D., Zorgverbreding: alle leerlingen in beweging, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 18, Acco, Leuven, 2001.
- BEHETS, D., Bewegingsopvoeding. Een vakconcept als uitnodiging om te leren, Acco, Leuven, 2005.
- BEHETS, D., Didactiek van het bewegingsonderwijs, Acco, Leuven, 2006.
- BEHETS, D. (RED.), Het vakconcept bewegingsopvoeding in de praktijk, Acco, Leuven, 2007.
- BEHETS, D., GANTOIS, J., Leermiddelen en werkvormen in de lichamelijke opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 20, Acco, Leuven, 2003.
- BEHETS, D., VITS, H., Bewegingsopvoeding: naar een geïntegreerd curriculum, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 19, Acco, Leuven, 2002.
- BORMS, J., VAN ASSCHE, E., PION, J., Fysieke activiteit en voeding, meting en gedragsverandering, BLOSO, Brussel, 1999.
- DEHAENE, E., LEPER, R., SCHIEPERS, M., Anders evalueren in de Lichamelijke opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr.17, Acco, Leuven, 2000.
- DOCHY, F., SCHELFHOUT, W., JANSSENS, S., Anders evalueren, assessment in de onderwijspraktijk, LannooCampus, Leuven, 2003.
- DELECLUSE, Ch., Differentiatie in de les Lichamelijke opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 12, Acco, Leuven, 1995.
- HAJER, M., MEESTRINGA, T., Handboek taalgericht vakonderwijs, Coutinho, Bussum, 2004.
- LEPER, R., SCHIEPERS, M., DEHAENE, E., Van samenwerkend leren tot zelfstandig leren, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 15, Acco, Leuven, 1998.
- LOOCKX, A., Management in de les Lichamelijke opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 13, Acco, Leuven, 1996.
- MADOU, B., ISERBYT, P., BEHETS, D., Lichamelijke opvoeding in een krachtige leeromgeving, Acco, Leuven, 2007.
- MEEUSEN, R., GEERTS, P., Rugklachten, doe er wat aan!, Biblo, Kalmthout, 1993.
- ROELS, W., BEHETS, D., Lichamelijke opvoeding en de vakoverschrijdende eindtermen, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 21, Acco, Leuven, 2004.
- ROMBAUT, W., Rug- en nekklachten klein krijgen, Globe, Roeselare, 2000.
- ROWE, P., Instructie in de les Lichamelijke opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 14, Acco, Leuven, 1997.
- SCHIEPERS, M., LEPER, R., DEHAENE, E., Betrokkenheid in de les Lichamelijke opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 16, Acco, Leuven, 1999.
- VAN ASSCHE, E., Lichamelijke opvoeding: een vakconcept: behouden en vernieuwen, Wolters Plantyn, Deurne, 1998.
- VAN ASSCHE, E., SWINNEN, G., Vademecum voor de leerkracht LO, Acco, Leuven, 1990.
- VANDEN EYNDEN, M., BEHETS, D., Sociaal vaardig in de Lichamelijke opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 22, Acco, Leuven, 2005.
- VERGAUWEN, G., DESERRANO, G., Attitudes evalueren. Een zeiltocht, Garant, Antwerpen, 2005.
- VRIJENS, J., BOURGOIS, J., LENOIR, M., Basis voor verantwoord trainen, PVLO, Gent, 2001.
- WUYTS, I., Eindtermen Lichamelijke opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 11, Acco, Leuven, 1994.

Video's/dvd's:

- CPR en EHBO, Rode Kruis - België.
- DE WITTE, E., Mijn rug, mijn grote zorg, Instructiefilm Rugscholing, Erembodegem, 1994.
- MEEUSEN, R., Rugklachten, doe er wat aan, oefenvideo, BIBLO, Kalmthout, 1994.

7.2 Atletiek

- BOECKX, M., Start to run. Lopen wordt kinderspel, Vanden Broele, Brugge, 2006.
- BOECKX, M., Loop! De gids voor elke loper ... Van 0 naar 5, 10, 15 en 20 km, Roularta Books, Roeselaere, 2007.
- LEFEVRE, J., e.a., Handboek Eurofit: eurofit testbatterij, BLOSO, Brussel, 1993.
- PION, J., e.a., Remediëring en hartslagcontrole, BLOSO, Brussel, 1996.
- VAN ASSCHE, E., BORMS, J., PION, J., Eurofit remediëring, BLOSO, Brussel, 1994.
- VAN DRIESSCHE, H., Loopuithouding voor schoolgaande jeugd, SVS, Brussel, 1997.

7.3 Circusvaardigheden en -spelen

- LEPER, R., VAN MAELE, I., Circus op school, Acco, Leuven, 2001.
- SIKKEL, M., Jongleren, Geschiedenis, oefeningen en praktijk, Elmar, Rijswijk, 1992.

7.4 Contact- en/of verdedigingsvormen

- VANDERGHOTE, J., HEYLEN, J., VEULEMANS, E., Judo op school, Acco, Leuven, 1990.

Video's:

- DE SUTTER, M., MUSCH, E., Vormen van zelfverdediging, Jiu-Jitsu, BS, Gent, 1998.
- MENNES, H., Contact en Verdediging, Syllabus Nascholing FaBeR, 2005.

7.5 Doelspelen

7.5.1 Basketbal

- BOUTMANS, J., Methodologie van de interactiebewegingsvormen, ACCO, Leuven, 1996.
- BOUTMANS, J., ROWE, P., Basketbal, theorie en praktijk, Acco, Leuven, 1997.
- DIOCESANE WERKGROEP LO, Basketbal in het secundair onderwijs, DiNAC (LiCO), Hasselt, 2002.
- LEYSEN, H., DEHANDSCHUTTER, T., Basketbal op school, spelend leren., Acco, Leuven, 2001.

7.5.2 Handbal

- DIOCESANE WERKGROEP LO, Handbal in het secundair onderwijs, DiNAC (LiCO), Hasselt, 2002.
- SCHUBERT, R., SPAETE, D., Kinderhandball - Spass von Anfang an, Philippka-Verlag, Münster, 1998.

7.5.3 Korfbal

- CRUM, B., Eenvoudige korfbaloefeningen. K.N.K.V., Bunnik, 1998.
- EMMERIK, R., KEIZER, F., TROOST, F., Korfbal in zicht. De nieuwste opvattingen over coaching en training. K.N.K.V., Bunnik, 1991.
- VAN DER WAL, H., Basisboek korfbaltraining met 1001 korfbaloefeningen. Reduzum, 1993.

7.5.4 Krachtbal

- SCHOTTE, E., Krachtbal totaal. Sporta De Waele, Zele, 1984.

7.5.5 Voetbal

- GOETHALS, R., VANSTEENBRUGGE, P., Leren voetballen, PVLO, Gent, 1993.
- HELSEN, W., Beter leren voetballen - een nieuwe kijk op theorie en praktijk, Acco, Leuven, 1996.
- HELSEN, W., HERMANS, F., Voetig met de bal, FLOK, Leuven, 1997.

7.6 Gymnastiek

- BOURGEOIS, M., Didactique de la gymnastique, Presses Universitaires de France, Paris, 1997.
- DIOCESANE WERKGROEP LO, Turnen op school, DiNAC (LiCO), Hasselt, 1994.
- GANTOIS, J., SCHROVEN, W., VAN ESSER, M., Van kopstand tot kasamatsu - Handboek voor toesteltur-
nen, Acco, Leuven, 1984.
- LEGUET, J., Actions motrices en gymnastique motrive, Vigot, Paris, 1985.
- PIARD, C., Gymnastique et enseignement programmé, Vigot, Paris, 1990.
- STIJNEN, V., VAN ESSER, M., Minitrampoline op school, Acco, Leuven, 1975.
- VAN DE MARLIERE, G., Acrogym, PVLO, Gent, 1987.
- VAN DEN ABBEELE, C., en anderen, Basisgym, een oefenprogramma voor recreatief toesteltur-
nen, Turn-
sport Vlaanderen vzw, Brussel, 2002.

Video's:

- DIOCESANE WERKGROEP LO, Turnen op school, DiNAC (LiCO), Hasselt, 1994.

7.7 Klimmen

- MELSKENS, F., Sportklimmen, spelen met evenwicht, Tirion, Baarn, 2006.

7.8 Oriëntatielopen

- VAN DRIESSCHE, H., Oriëntatieloop, SVS, Brussel, 1995.

7.9 Ritmische vorming, dans en/of expressie

- DE LEEUWE, H., Swingend lesgeven, Dansacademie, Rotterdam, geen jaartal.
- DE RIDDER, N., Rope skipping in school en club, PVLO en PILO, Gent, 1999.
- DIOCESANE WERKGROEP LO, Jazzdans op school, DiNAC (LiCO), Hasselt, 1995.

Video's:

- DIOCESANE WERKGROEP LO, Jazzdans op school (video), DiNAC (LiCO), Hasselt, 1995.
- DE RIDDER, N., Rope skipping in school en club, PVLO en PILO, Gent, 1999.

7.10 Terugslagspelen

7.10.1 Volleybal

- BUEKERS, M., WALDER, F., Volleybal: theorie en praktijk, Acco, Leuven, 1989.
- DIOCESANE WERKGROEP LO, Volleybal in het secundair onderwijs, DiNAC (LiCO), Hasselt, 2002.
- PITTERA, C., VIOLETTA, DR., Volleybal is beweging - een handleiding voor de tactische vorming van jeugdspelers, Van Gestel, Retie, 1994.
- ROUSSEAU, E., RUTTEN, J., SPAENJERS, M., Jeugdvolleybal, aangepaste spelvormen voor club en school. VVB, Vilvoorde, 2001.

7.10.2 Andere terugslagspelen

- BROUWER, B., Heen en weer 1. Een introductie in badminton, Bekadidact, Baarn, 1996.
- BROUWER, B., Heen en weer 2. Een introductie in tennis, tafeltennis, beachbal en squash, Bekadidact, Baarn, 1996.
- DE CLERCK, I., BENOIT, P., Van shuttle tot smash! Basisboek badminton, Acco, Leuven, 2006.
- VAN AKEN, I., Mini Tennis, BLOSO, Brussel, 1991.
- VAN AKEN, I., MARTENS, S., GELENS, A., Tennis natuurlijk (Mini, Midi en Maxi tennis), PVLO, Gent, 1994.
- VAN BOGAERT, G., VAN DE VIJVER, G., Badminton, meer dan een pluimpje slaan, BGJG, Brussel, 1993.

7.11 Zwemmen

- DE MARTELAER, K., POSTMA, T., Levenslang zwemmen: school - club - vrije tijd, PVLO, Gent, 1999.
- LOUWAGIE, M., Zwemmen, Van initiatie tot trainen, PVLO, Gent, 1990.
- VAN DER SLUIS, A., Aqua sportief. Nationale Raad Zwemdiploma's, Doorn, 1993.
- VERVAECKE, H., Reddings- en reanimatietechnieken bij verdrinking, ACCO, Leuven, 1995.
- VAN ASSCHE, W., Leren zwemmen: didactiek van het zwemonderwijs, Garant, Leuven-Apeldoorn, 1999.
- WHITTEN, Ph., Alles over zwemmen, De Kern, Baarn, 1995.

8 LIJST VAN DE VAKGEBONDEN EINDTERMEN

1 Motorische competenties

1.1 *Verantwoord en veilig bewegen*

De leerlingen

- 1 kunnen de belangrijkste basisregels van houdings- en rugscholing in bewegingssituaties toepassen.
- 2 kunnen onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels naleven.
- 3 gebruiken aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingsactiviteiten.

1.2 *Zelfstandig werken*

De leerlingen kunnen

- 4 in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen, het gepaste materiaal opstellen en wegbergen.

1.3 *Reflecteren over bewegen*

De leerlingen kunnen

- 5 de belangrijkste onderdelen van een bewegingsverloop benoemen.
- 6 oorzaken van lukken en mislukken van de beweging aangeven.

1.4 *Gymnastiek*

De leerlingen kunnen

- 7 evenwicht behouden en herstellen.
- 8 in omgekeerde houding hangen en steunen.
- 9 vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren.
- 10 hangen, steunen, zwaaien aan toestellen en beheerst landen.
- 11 een draaibeweging om de breedteas uitvoeren.
- 12 klimmen.
- 13 gekende oefeningen in een eenvoudige gymnastische combinatie uitvoeren.

1.5 *Atletiek*

De leerlingen kunnen

- 14 een duurloop en een sprint uitvoeren.
- 15 verspringen en hoogspringen en op een veilige manier landen.
- 16 werpen en stoten.

1.6 *Dans en expressie*

De leerlingen kunnen

- 17 eenvoudige bewegingen uitvoeren op een maatstructuur.
- 18 verschillende basisbewegingen uit één dansvorm uitvoeren: volksdans of sociale dans of jazzdans.

1.7 *Spel en sportspel*

De leerlingen

- 19 kunnen deelnemen aan een vorm van doelspel en een vorm van terugslagspel.
- 20 spelen volgens afgesproken en aangepaste regels.
- 21 kunnen verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties.

De leerlingen

- * 22 leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair play.

1.8 *Verdedigingssporten*

De leerlingen kunnen

- 23 deelnemen aan een eenvoudige vorm van verdedigingssport met het oog op:
 - veilig vallen;
 - evenwicht bewaren, verstoren en herstellen;
 - lichamenlijk contact durven nemen binnen de grenzen van de gestelde opdracht.

1.9 *Bewegen in verschillende milieus*

De leerlingen

- 24 nemen deel aan bewegingsactiviteiten in de natuur.
- 25 kunnen één zwemslag doeltreffend uitvoeren.
- 26 beheersen voorbereidende vormen van reddend zwemmen.

2 Gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen

- 27 ontwikkelen fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid in verschillende bewegingssituaties.
- 28 kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten en passen dit toe.
- 29 passen vóór en na bewegingsactiviteiten hygiënische regels toe.

De leerlingen

- * 30 leren positief staan tegenover regelmatig oefenen en hun prestaties vergelijken met de voorgaande.

3 Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren

De leerlingen

31 kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen.

32 tonen in alle omstandigheden respect voor materiaal.

33 betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg in spel en andere groepsactiviteiten.

De leerlingen

- * 34 leren hun eigen bewegingsuitvoeringen en hun mogelijkheden en beperkingen juist inschatten.

- * 35 leren inzet en volharding tonen en hun eigen grenzen verleggen.

*Met het oog op de controle door de inspectie werden de attitudes met een * aangeduid.*

9 WERKBIJLAGE

Bewegingsgebonden doelen	
Ontwikkeling van de motorische competenties	<p>De leerlingen</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunnen en willen de belangrijkste basisregels van houdings- en rugscholing toepassen in bewegingssituaties (1) - kunnen onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels naleven (2) - gebruiken aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingstaken (3) - zijn bereid het gepaste materiaal op te stellen en weg te bergen en kunnen in eenvoudige bewegingssituaties zelfstandig en onder begeleiding oefenen in kleine groepen (4) - kunnen de belangrijkste onderdelen van een bewegingsverloop benoemen (5) - kunnen oorzaken van lukken en mislukken van een beweging aangeven (6)
Ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl	<ul style="list-style-type: none"> - ontwikkelen fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid in verschillende bewegingssituaties (27) - kennen het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten en passen dit toe (28) - zijn op de hoogte van hygiënische regels en passen deze toe vóór en na bewegingsactiviteiten (29) - leren positief staan tegenover regelmatig oefenen en hun prestaties vergelijken met de voorgaande (*30)
Persoonsgebonden doelen	
Ontwikkeling van het zelf-concept en het sociaal functioneren	<p>De leerlingen</p> <ul style="list-style-type: none"> - leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair play (*22) - kunnen in groepsactiviteiten verschillende taken uitvoeren en afspraken nakomen en zijn hiertoe bereid (31) - tonen in alle omstandigheden respect voor materiaal (32) - betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg in spel en andere groepsactiviteiten (33) - leren hun eigen bewegingsuitvoeringen, hun mogelijkheden en beperkingen juist inschatten (*34) - leren inzet en volharding tonen en hun eigen grenzen verleggen (*35)

Leerinhouden (ondersteunende kennis, inzichten, vaardigheden, attitudes) met resultaatsverplichting	
Atletiek	<p>De leerlingen kunnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden deelnemen aan bewegingsactiviteiten in de natuur (24) - een duurloop en een sprint uitvoeren (14) - verspringen, hoogspringen en op een veilige manier landen (15) - werpen en stoten met aangepast materiaal (16)
Gymnastiek	<ul style="list-style-type: none"> - evenwicht behouden en herstellen (7) - in omgekeerde houding hangen en steunen (8) - vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren (9) - hangen, steunen, zwaaien aan toestellen en beheerst landen (10) - een draaibeweging om de breedtes uitvoeren (11) - klimmen (12) - gekende oefeningen in een eenvoudige gymnastische combinatie uitvoeren (13)
Ritmische vorming, dans en/of expressie	<ul style="list-style-type: none"> - eenvoudige bewegingen uitvoeren op een maatstructuur (17) - verschillende basisbewegingen uit één dansvorm uitvoeren: volksdans of sociale dans of jazzdans (18)
Zwemmen	<ul style="list-style-type: none"> - één zwemslag doeltreffend uitvoeren (25) - voorbereidende vormen van reddend zwemmen beheersen (26)
Contact- en/of verdedigingsvormen	<ul style="list-style-type: none"> - deelnemen aan een eenvoudige vorm van verdedigingssport met het oog op: veilig vallen; evenwicht bewaren, verstoren en herstellen; lichamelijk contact durven nemen binnen de grenzen van de gestelde opdracht (23)
Doel- en terugslagspelen	<ul style="list-style-type: none"> - deelnemen aan een vorm van doelspel (19) - deelnemen aan een vorm van terugslagspel (19) - spelen volgens afgesproken en aangepaste regels (20) - verschillende rollen vervullen binnen spelsituaties (21) - binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden deelnemen aan bewegingsactiviteiten in de natuur (24)