

LICHAMELIJKE OPVOEDING

DERDE GRAAD ASO • KSO • TSO

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

september 2008

VVKSO – BRUSSEL D/2008/7841/039

LICHAMELIJKE OPVOEDING

DERDE GRAAD ASO • KSO • TSO

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

VVKSO – BRUSSEL D/2008/7841/039
september 2008

(vervangt leerplan D/2006/0279/010 met ingang van september 2008)



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

Inhoud

VISIE: Lichamelijke opvoeding beoogt de totale persoonsvorming	5	
1	BEGINSITUATIE	7
2	ALGEMENE DOELEN	7
3	ALGEMENE PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN.....	8
3.1	Het leerplan en het opvoedingsproject.....	8
3.2	Werken met het leerplan LO.....	8
3.3	Vakgroepwerking	10
3.4	Afzonderlijke lessen voor jongens en meisjes	12
3.5	Veiligheid	12
3.6	Hygiëne	14
3.7	Vervangtaken.....	14
3.8	Didactische wenken	14
3.9	LO en taalbeleid.....	20
3.10	De ELO: een krachtige leeromgeving voor LO	21
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	28
4.3	Interactieve bewegingsgebieden: balspelen.....	34
4.4	Keuze uit bewegingsgebieden.....	38
5	EVALUATIE	51
5.1	Omschrijving	51
5.2	Doel van evalueren.....	51
5.3	Kwaliteitscriteria van het evaluatie-instrument	53
6	MINIMALE MATERIËLE VEREISTEN	54
6.1	Accommodatie.....	54
6.2	Materiaal.....	54
7	HET VAK LO EN DE VRIJE RUIMTE (ASO)	57
7.1	Situering.....	57
7.2	Beschrijving.....	57
7.3	Werkvormen.....	57
7.4	Bronnen.....	58
7.5	Bijkomende suggesties	59
8	BIBLIOGRAFIE	61
9	LIJST VAN DE EINDTERMEN	65
10	WERKBIJLAGE.....	67

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, 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

De leraar gaat ervan uit dat leerlingen bij aanvang van de derde graad over de nodige basisvaardigheden beschikken om deel te nemen aan individuele en interactieve activiteiten uit verschillende bewegingsgebieden.

Zowel op het fysieke als op het psychische vlak blijven er verschillen tussen de leerlingen onderling en tussen jongens en meisjes bestaan. De mate waarin wordt deelgenomen aan naschoolse en buitenschoolse bewegingsactiviteiten accentueert dit nog.

Elke leraar begint met het bepalen van de beginsituatie van zijn leerlingengroep. De bevraging omvat naast bewegingsgebonden doelen ook leerdoelen op het vlak van het zelfbeeld en van sociale vaardigheden. De vakgroep werkt hierbij ondersteunend. Raamplan en geziene leerstof van de tweede graad zijn richtinggevend. De leraar houdt ook rekening met het niveau van de leerlingen die van andere scholen instromen.

2 ALGEMENE DOELEN

De leraar LO heeft een voortrekkersrol m.b.t. gezondheidsopvoeding en het voorbereiden van leerlingen op studie-, werk-, en leefsituaties.

De lessen LO dragen bij tot het onderhouden en optimaliseren 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.

De leraar LO kan een essentiële bijdrage leveren aan het welbevinden, het welzijn van leerlingen.

- In een veilige en krachtige leeromgeving geeft de leraar geleidelijk het leerproces in handen van de leerlingen. De wederzijdse betrokkenheid bij de activiteiten wordt groter waardoor de leerlingen, individueel en in groep, nieuwe uitdagingen aangaan en vorderingen willen maken. Ondersteund en begeleid door de leraar gaan leerlingen zich goed voelen en bewegen als aangenaam ervaren.
- De leraar LO motiveert de leerlingen tot deelname aan de bewegings- en sportcultuur en tot gezond en veilig bewegingsgedrag. De leerlingen kennen de waarde van een gezonde bewegingsactieve levensstijl en de invloed ervan op hun welbevinden. Ze leren kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in hun omgeving.
- Door positief te leren omgaan met het eigen kennen en kunnen vormen de leerlingen een realistisch zelfbeeld. Sociale vaardigheden worden ontwikkeld door samenwerkend leren te stimuleren. Leerlingen leren met en van elkaar en leren omgaan met verschillen.

De leraar maakt de **leerlingen** bewust dat ze voor een groot gedeelte **zelf verantwoordelijk** zijn voor hun fitheid, gezondheid en welzijn.

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 onderwijsvormen aso, kso en tso 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.

De eindtermen, minimumdoelen die de overheid voor het vak LO oplegt, 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 9.

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, 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 op een verantwoorde, veilige manier en deze toe te passen in andere situaties.
- 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 leerinhouden vermeld in dit leerplan zijn **suggesties**, middelen om de doelen van het vak LO te verwezenlijken. 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.

Eindterm 13 verwijst naar doel- en terugslagspelen en is terug te vinden bij de leerinhouden (ondersteunende kennis, inzichten, vaardigheden, attitudes) van de balspelen. **Deze leerinhouden (13) hebben een resultaatsverplichting en worden gerealiseerd.**

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, 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'. Er gaat ook aandacht naar reanimatie en EHBO.
- 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.
- De leraar kiest per bewegingsgebied prioritair twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen uit het algemeen doelenkader waaraan hij wil werken tijdens een periode. 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 (meisjes), doelspelen en terugslagspelen wordt **minimum één periode per jaar** opgelegd en voor ritmische vorming, dans en/of expressie (jongens) **één periode per graad**.
- Voor de overige periodes heeft de leraar de **keuze** uit bovengenoemde en/of andere bewegingsgebieden.
- Vormen van uithouding, kracht, lenigheid en snelheid komen in elk leerjaar in meerdere bewegingsgebieden aan bod.

3 ^{de} graad	individuele bewegingsgebieden				interactieve bewegingsgebieden		
	atletiek	gymnastiek	ritmische vorming, dans en/of expressie		keuze	doelspelen	terugslagspelen
1 ^{ste} jaar	1 periode	1 periode	1 periode	1periode ♀		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.
- De vakgroep kan dubbeluren overwegen om de leerlingen te oriënteren naar het bestaande bewegingsaanbod van lokale verenigingen en gemeentelijke sportdiensten. Om de leerlingen te brengen tot een bewegingsgerichte levensstijl is het belangrijk ook tijdens deze lessen periodedoelen voorop te stellen.

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.

Bij samenzettingen om organisatorische redenen wordt geopteerd voor horizontale samenzettingen van aanverwante studierichtingen. In tweede instantie kunnen samenzettingen van leerlingen uit de verschillende onderwijsvormen aso, kso of tso of samenzettingen van leerlingen van dezelfde studierichting en onderwijsvorm in een graadklas overwogen worden.

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;
- 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 groepssamenwerking.

De leraar kan samenwerkend leren uitlokken door verschillende rollen en taken toe te wijzen. Rol- en taakafhankelijkheid bevorderen 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 zelfverantwoordelijk 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 De ELO: een krachtige leeromgeving voor LO

Hogescholen en universiteiten maken volop gebruik van Elektronische LeerOmgevingen (ELO's) om het leren doeltreffend te ondersteunen. Het is een taak van het secundair onderwijs om haar leerlingen – toekomstige studenten – vertrouwd te maken met dit nieuwe onderwijsleermiddel.

Het vak Lichamelijke opvoeding heeft geen traditie in het meegeven van opdrachten en huiswerk. Een ELO biedt echter extra mogelijkheden om de leerlingenbetrokkenheid te verhogen en het inzichtelijk leren en reflecteren te oefenen. Een dergelijk platform kan de les LO niet vervangen maar kan wel als ondersteuning van het leerproces ingezet worden. De leraar LO kan via de ELO leerlingen toegang geven tot diverse informatiebronnen. Hij kan als beheerder van het platform leerlingen individueel of in groep bijsturen. De leerlingen kunnen op hun beurt activiteiten van andere groepen volgen en bijsturen, informatie opvragen, communiceren met elkaar en/of met de leraar.

Mogelijke functies van een elektronische leeromgeving zijn:

3.10.1 Communicatieve functie

Via de berichtenmodule van de ELO kan er gericht gecommuniceerd worden met collega's en leerlingen. Het kan gaan om de agenda van een geplande vakvergadering, de dagindeling voor de sportdag, een 'mee te brengen naar de les LO', informatie over andere ploegen in de scholencompetitie ...

3.10.2 Administratieve en organisatorische functie

Op de ELO kan informatie geplaatst worden relevant voor de leden van de vakgroep LO, de directie, de schooladministratie ... : deelschoolwerkplan LO, periodeplannen, jaarplannen, verslagen van vakvergaderingen, LO-reglement, typebrieven in verband met sportdagen ...

De directie, de schooladministratie, de vakgroepen, de werkgroepen (pastorale, feestcomité, sportcomité, leerlingenbegeleiding, milieu, veiligheid ...), de leraren ... kunnen een elektronische kalender beheeren zodat elk individu het overzicht kan behouden van zijn dag-, week- en maandtaken en van geplande vergaderingen. Ook het lessenrooster, klassenlijsten, wachturen, toezichten of middagsport ... worden bijgehouden.

3.10.3 Educatieve functie

In het begeleiden van het leerproces kan de leraar op drie momenten ingrijpen: vóór, tijdens en na de les.

- **Preactief.** Ook voor lessen LO zou het gemakkelijk zijn als leerlingen met voorkennis aan een nieuw lesonderdeel kunnen beginnen. Jaar- en/of periodeplanning, te realiseren bewegings- en persoonsgebonden per periode, leerlijnen voor volleybal, toetsnormen voor gymnastiek ondersteund door een filmpje, kijkwijzers, de wetten van Newton, links naar interessante sites ... kunnen op de ELO geplaatst worden.
- **Interactief.** Interactief ingrijpen via de ELO veronderstelt een internetverbinding in de sportzaal. Als dit niet voorhanden is kan informatie off line gepresenteerd worden met laptop en beamer: de opstelling van het materiaal, een (vertraagd) filmpje met de correcte uitvoering van een beweging, bewegende kijkwijzers vb. tactische schema's bij balsporten ... Evaluatie kan off line tijdens de les. Het rapporteren kan na de les via de ELO op voorwaarde dat het leerplatform discretie toelaat.
- **Postactief.** De leerlingen kunnen op het einde van een periode aangezet worden tot reflecteren over wat ze geleerd hebben door het invullen van een vragenlijst op de ELO. Al naar gelang het lesonderwerp kunnen ze bij zichzelf peilen naar hun vorderingen in de bewegings- en de persoonsgebonden doelen.

Als iedere leraar een ELO als waardevol aanziet en gebruikt, dan dreigt de leerling overspoeld te worden met opdrachten en remediëringen. Hier ligt een coördinerende en bemiddelende taak weggelegd voor de klassentitularis.

Goede attitudes met betrekking tot ergonomie bij het gebruik van computer en laptop worden enkel verworven als leerlingen er 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.

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) en muzisch-creatieve vorming (MUZI) .
	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 en het voorbereiden van leerlingen op studie-, werk-, en leefsituaties.
- Het is belangrijk de leerlingen te benaderen als jong-volwassenen en hen inspraak te geven bij de keuze van leerinhouden.
- De leraar LO biedt de leerlingen kansen om hun competentieren te ontwikkelen.
Competentiegericht onderwijzen 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 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/contexten.
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 (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 voor het verdere leven. De leraar motiveert de leerlingen om de algemene fysieke conditie op peil te houden 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 fitnessstraining en bodybuilding, voedingssupplementen en doping, luxe- en reële kostprijzen, gepaste sportkledij en overbodige modeartikelen ...
- EHBO en CPR bieden uitstekende kansen voor de leraar LO om samen te werken met leraren van andere vakken. De integratie naar dagelijkse leefomstandigheden wordt zo versterkt en geoptimaliseerd.
- 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.



Het vak Lichamelijke opvoeding is motorische basisvorming met beweging als middel

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

In de verschillende bewegingsgebieden komen zowel bewegingsgebonden als persoonsgebonden doelen aan bod.

Bewegingsgebonden doelen

Ontwikkeling van de motorische competenties

- kunnen in nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen (1)
- kunnen en willen medeleerlingen helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist (2)
- kiezen uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg voor het aanpakken en oplossen van bewegingsopdrachten (3)
- voeren zelfstandig leertaken uit om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen (4)
- kunnen bewegingssituaties alleen of in groep organiseren en aanpassen aan de deelnemers (5)
- gaan volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf na of ze vorderingen maken bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten en sturen hun leerproces bij (6)
- kunnen op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen geven (7)
- kunnen over bewegingssituaties hun mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor hun uitvoering (8)
- passen eerder geleerde vaardigheden uit verschillende bewegingsgebieden toe in andere bewegingscontexten (9)
- gebruiken motorische eigenschappen op inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen (10)
- kunnen met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen (11)
- kunnen gekende motorische vaardigheden uitvoeren op een hoger beheersingsniveau zoals: een betere controle, een meer esthetische uitvoering, een hogere moeilijkheidsgraad, een grotere efficiëntie ... (12)
- kunnen kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in hun leefomgeving (*14)
- ervaren duurzame bewegingsvreugde op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten (*15)

Ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl

- kunnen het verband leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving (16)
- kunnen hun kennis rond reanimatie vertalen naar risicovolle bewegingssituaties (17)
- kunnen eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties (18)
- integreren basisregels van houdings- en rugscholing in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties (19)
- kunnen met betrekking tot fitheid hun eigen doelen bepalen (20)
- zijn bereid 'bewegen' te integreren in hun levensstijl en zijn zich bewust van verschillende mogelijkheden hiervoor (*21)
- zien het belang in van een goede fysieke conditie (*22)

Persoonsgebonden doelen

Ontwikkeling van het zelf-concept en het sociaal functioneren	<ul style="list-style-type: none">• kunnen en willen in bewegingssituaties leiding nemen over en leiding aanvaarden van medeleerlingen (23)• kunnen en willen samen overleggen over en keuzes maken uit het mogelijke activiteiten aanbod van de school (24)• kunnen aanduiden in welke bewegingsactiviteiten ze zich goed voelen en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij hun fysieke en relationele mogelijkheden (25)
--	--

Eindterm 13 verwijst naar de balspelen (zie 4.3 Interactieve bewegingsgebieden) en is terug te vinden bij de leerinhouden (ondersteunende kennis, inzichten, vaardigheden, attitudes) van de doel- en terugslagspelen.

4.2 Individuele bewegingsgebieden

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.

De leerinhouden die vermeld staan, 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 derde graad wordt er **minimum één periode per jaar** opgelegd. Er wordt verder gebouwd op de verworvenheden van de vorige graden.

De leerlingen werken aan minimum één van de 3 atletiekdisciplines per jaar: 'lopen', 'springen' en 'werpen'.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieïeren 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.

- oefeningen ter verbetering van de basiseigenschappen
 - lenigheid
 - kracht
 - snelheid
 - uithouding

LOPEN

- spelvormen en looptechnische oefeningen: skipings, loop- en snelheidsoefeningen, versnellingslopen
- uithoudingslopen
 - diverse vormen van duurlopen: joggen, tempoloop, bike and run, walofi ...
 - veilig lopen binnen aërobe zone: registratie van hartfrequentie (rustpols, inspanningspols, recuperatiepols)
 - looptijd verlengen
- starten en sprinten
 - reactieoefeningen
 - elementen van starttechniek aangeven en toepassen
 - starttechniek gekoppeld aan sprint: reactiesnelheid, loopritme, coördinatie, snelheid
- aflossing
 - aflossingsloop met stokwissel in de zone: afstand en tijd inschatten
 - aflossingsloop in ploeg
- hindernissenlopen
 - meerdere hindernissen na elkaar: passenritme

SPRINGEN

- vertesprong en/of hoogtesprong
 - ritmisch versneld aanlopen
 - afstand tot de afstootplaats bepalen
 - correcte afstootvoet vinden
 - oriëntatie tijdens zweeffase
 - veilig landen

WERPEN

- kogelstoten uit stand en na aanglijden
- speerwerpen, discuswerpen (uit stand)

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 ...).
- Om het leerproces in de lessen atletiek te bevorderen doet de leraar een gedifferentieerd aanbod van werkvormen en oefenmogelijkheden (zelfstandig leren).
- 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).
- Het meten van prestaties/technieken bij lopen, springen en werpen kan, op voorwaarde dat de lesintensiteit behouden blijft. De ervaring, het beleven van de activiteiten moet centraal staan (leerlingenbetrokkenheid).
- Het organiseren van een meerkamp (loop-, spring- en werpproef) is een uitstekende werkvorm om de betrokkenheid van de leerlingen te verhogen.

- Het uitwerken van een aangepaste (punten)tabel voor de eigen school, voor jongens en meisjes, is een taak van de vakgroep. Een individuele leerlingenvolgkaart is aan te bevelen (leerlingenbetrokkenheid).
- Er is steeds aandacht voor de eigen veiligheid en voor die van de anderen bij het werpen, 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**

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

Per jaar wordt er in **minimum één periode** verder gebouwd op de verworvenheden van de vorige graden.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentie leren ontwikkelen)

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

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

- oefeningen ter verbetering van de basiseigenschappen
 - lenigheid
 - kracht
 - snelheid
 - uithouding
- oefeningen ter consolidatie van de schouder- en bekkengordel
 - goede houdingscontrole en lichaamsbesef ontwikkelen
- klemgreep, draaigreep, draaggreep ...
 - helpertechnieken oefenen
 - correct beveiligen
 - helpers aanvaarden bij de uitvoering van een beweging

GROND/MAT

- handstand doorrollen met/zonder helper
- rad en variaties
- loopoverslag met helpers

- combinaties
 - vaardigheden oefenen en uitvoeren op een hoger beheersingsniveau
 - creativiteit en afwerking nastreven

SPRONGEN: kast en/of bok, paard met/zonder springplank/minitrampoline

- oefenvormen ter verbetering van ritmische aanloop, verre insprong, vormspanning in zweeffase
 - veilig en beheerst landen in evenwicht
 - afwerking nastreven
- sprongen tussen de steun: hurksprongen, rolsprongen ...
- sprongen buiten de steun: spreidsprongen, wendsprongen (hurkwenden), keersprongen ...
- streksprongen met 1/2, 1/1 draai (lengteas)
- toetssalto (op mattenberg)
 - zich kunnen oriënteren

HANG- EN STEUNVORMEN: touwen, rekstok, ringen, brug

- vaardigheden: hangen, steunen, klimmen, zwaaien, draaien
 - globale kracht ontwikkelen
- rolvormen
- met/zonder helpers rugwaarts draaien rond de breedteas
- molendraai voorwaarts
- touwklimmen met voet/beenklem

EVENWICHT: grond, bank, balk ...

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

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Algemene vormspanning en een goede bekken-rompconsolidatie staan centraal in gymnastiek.
- 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. De sturing van het leerproces door de leraar wordt in welbepaalde stappen overgedragen aan de leerling (zelfstandig leren).
- Leerlingen worden gecoacht om in kleinere groepen eenvoudige en goed afgelijnde lesonderdelen aan elkaar aan te leren, bijv. een opwarming en/of leseinde.
- 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.
- 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.

Per jaar voor de meisjes en per graad voor de jongens komt er **minimaal één periode** aan bod 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. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieleren 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
- combinatie van vrije en opgelegde onderdelen
 - opeenvolging van basispassen/bewegingen onthouden en vlot uitvoeren
- basispassen combineren tot een geheel
 - persoonlijke inbreng toevoegen

- eigen expressieve stijl en creativiteit ontwikkelen

AEROBE BEWEGINGSVORMEN

- combinatie van gymnastische oefenvormen, joggingvarianten en dansonderdelen
 - uithouding onderhouden

BEWEGINGSEXPRESSIE

- oefenvormen die de natuurlijke bewegingsmogelijkheden stimuleren en uitlokken
 - groepswork op de voorgrond plaatsen
- oefenvormen met aandacht voor vrije expressie
 - uitstraling, dynamiek en spontaneïteit eigen maken

DANSTECHNISCHE BEWEGINGSVORMEN

- oefenvormen met een grotere complexiteit en intensiteit qua opwarming, techniek, figuren, tempo ...
- danscombinatie
 - tot een esthetisch bewegingsgeheel komen met aandacht voor de eigenschappen van de muziek
 - persoonlijke dansstijl ontwikkelen

RITMISCHE BEWEGINGSVORMEN

- creatieve combinatie met bal/touw/petflessen ...
 - eigenschappen van ritme respecteren

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 (leerlingenbetrokkenheid).
- Spontane dansuitingen van de leerlingen kunnen worden gebruikt als inspiratiebron. De voorkeur wordt gegeven aan dynamische en eenvoudige vormen om sfeer te scheppen en de leerling een goed gevoel te geven (management).
- 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, enzovoort. De muziek is bij voorkeur van bij het begin van het leerproces aanwezig (leerlingenbetrokkenheid).

4.2.4 Reanimatie (CPR) en EHBO

In de sportzaal is een degelijk uitgeruste EHBO-koffer aanwezig. De leerlingen kennen de elementaire voorzieningen van de EHBO-kit. Het is raadzaam verzorgingsfiches te voorzien waarin aan leerlingen stapsgewijs wordt uitgelegd welke maatregelen ze kunnen en mogen treffen bij een ongeval.

Deze leerinhouden bieden uitstekende kansen voor de leraar LO om samen te werken met leraren van andere vakken. De leerlingen leren transfer maken van het ene vak naar het andere.

Informatie over CPR en EHBO is te vinden op de websites van het Vlaamse Kruis en het Rode Kruis.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 26/27) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

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

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

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

- benadering van een noodsituatie
 - gevaarsituatie leren inschatten en hulp inroepen
 - gepaste hulp verlenen
- bewustzijnsproblemen
- ademhalingsproblemen
- problemen in de bloedvoorziening
- principes van CPR en EHBO toepassen
 - CPR: reanimatietechnieken
 - wondverzorging (ontsmettingsmiddelen, soorten wonden ...)
 - eerste hulp technieken (ice-principe, verbanden, houdingen ...)

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Tijdens de lessen wordt er veelvuldig gebruik gemaakt van simulaties (ongevallensimulatie en reanimatie op oefenpoppen ...) en didactisch materiaal zoals video-, dvdmateriaal ...
- Scholen en leraren kunnen een beroep doen op de medewerking van het Rode Kruis, het Vlaamse Kruis, CLB ...
- Reanimatie en EHBO zijn uitermate geschikt voor vakoverschrijdende projecten

4.3 Interactieve bewegingsgebieden: balspelen

De vakgroep overlegt 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.

De leerinhouden met nummer 13 verwijzen naar eindterm 13. 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 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.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieleren ontwikkelen).

LEERINHouden: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

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

- in aangepaste spelvormen eenvoudige technische en tactische vaardigheden oefenen en toepassen in aanval en verdediging (13)
 - in meerderheidssituaties tot samenspel komen
 - zich binnen een structuratiespel opstellen en verplaatsen tegenover een verdediging
 - in minispelen tot doelpoging overgaan als de weg naar doel vrijkomt
 - in globale spelvormen een aanvalsorganisatie opzetten
- aanvallende en verdedigende taken uitvoeren (13)
 - mogelijkheden van andere spelers respecteren
- speltypische kettingbewegingen toepassen: 'als - dan' en 'voor - tijdens - na'
 - functioneel verplaatsen in de ruimte
 - de overgang maken tussen verdedigende en aanvallende acties
 - een snelle tegenaanval organiseren vanuit balwinst
- spelenvormen met/zonder scheidsrechter
 - kennis van elementaire reglementen

- plezier hebben met respect voor aangepaste regels en afspraken
- omgaan met speldruk, winst, verlies, leiding

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 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 bevroren).
- 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.
- Er is aandacht voor spelvaardigheden die transfereerbaar zijn binnen de doelspelen. Inzicht in spelsituaties maakt het mogelijk dat leerlingen kunnen reflecteren op bewegen en hun kennis overzetten naar andere spelvormen.
- 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 en te laten oefenen in verschillende rollen. Rollen zijn immers inherent verbonden met de reële context van het sportspel.
 - zorg voor een duidelijke taakomschrijving: vb. de kapitein is de enige die overlegt met de scheidsrechter, de coach regelt de vervangingen, de tornooileider bewaakt de tijd en maakt de indeling/klassering op ...
 - 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 reglementen en leert beslissingen nemen: van puntentellen (bal binnen - buiten) tot het fluiten van een echte wedstrijd. 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.

4.3.2 Terugslagspelen

Bij terugslagspelen zoals volleybal, badminton, tennis, tafeltennis, squash ... 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.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentie leren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

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

- in aangepaste spelvormen eenvoudige technische en tactische vaardigheden oefenen en toepassen in aanval en verdediging (13)
 - zich binnen een structuratiespel opstellen en verplaatsen
 - in minispelen komen tot 3-passenspel (volleybal) en spelbeleving
 - in globale spelvormen een aanval opbouwen.
- aanvallende en verdedigende taken uitvoeren (13)
 - mogelijkheden van andere spelers respecteren
- speltypische kettingbewegingen toepassen: 'als - dan' en 'voor - tijdens – na'
 - functioneel verplaatsen in de ruimte
 - verschillende acties na elkaar kunnen uitvoeren
 - een aanval/verdediging organiseren
- spelvormen met/zonder scheidsrechter
 - kennis van elementaire reglementen
 - plezier in het spel hebben
 - regels en afspraken respecteren
 - omgaan met speldruk, winst, verlies, leiding

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 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).
- Er is aandacht voor spelvaardigheden die transfereerbaar zijn binnen de terugslagspelen. Inzicht in spelsituaties maakt het mogelijk dat leerlingen kunnen reflecteren op bewegen en hun kennis overzetten naar andere spelvormen.
- 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 (bal/shuttlebaan 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 en te laten oefenen in verschillende rollen. Rollen zijn immers inherent verbonden met de reële context van het sportspel.
 - zorg voor een duidelijke taakomschrijving: vb. de kapitein is de enige die overlegt met de scheidsrechter, de coach regelt de vervangingen, de tornooileider bewaakt de tijd en maakt de indeling/klassering op ...
 - 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 reglementen en leert beslissingen nemen: van puntentellen (bal binnen - buiten) tot het fluiten van een echte wedstrijd. 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).
- De leraar hecht belang aan veiligheid: geen ondoordacht of ongecontroleerd ballen werpen of trappen ... Hij past indien nodig spelregels, terreinafmetingen, gebruik van materiaal en oefenvormen aan.

4.4 Keuze uit bewegingsgebieden

In de derde graad is ruimte voorzien om, 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 meerdere periodes** ingelast worden.

Een greep uit de mogelijkheden: circusvaardigheden en -spelen, contact- en/of verdedigingsvormen, fitness, frisbee, klimmen, lichaamsbewustwording (Tai Chi, Pilates, yoga ...), oriëntatielopen, rope skipping, schaatsvormen, slag- en loopspelen, zwemmen ...

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 van eenzelfde bewegingsgebied 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. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieleren 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

- piramides bouwen
- klimtouw
- evenwicht
 - balanceren
 - steltlopen
 - koorddansen
 - éénwieler
- 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 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.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentie leren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

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

- partneroefeningen en kampspelen: trekken, duwen, heffen, balanceren (per twee, in groep)
 - onderhouden en verbeteren van de fysieke eigenschappen
 - evenwicht bewaren, verstoren en herstellen

- beheerst omgaan met de eigen kracht, spanning en ontspanning van het lichaam
- partner beveiligen/vasthouden tijdens het vallen
- reactieoefeningen
 - reactiesnelheid opvoeren
- veilig vallen
 - vanuit zit, hurkhouding, kniezit, rechtopstaand
 - vanuit stand, in verplaatsing, in alle richtingen
- fysieke verdedigings- en/of bevrijdingstechnieken
 - immobiliseren en bevrijden
 - rekening houden met de fysieke mogelijkheden en de gevoelens van de partner
 - verantwoordelijkheid opnemen voor medeleerlingen, vertrouwen geven en krijgen
- vormen van weerbaarheid
 - onveilige en/of bedreigende situaties herkennen en gepast reageren

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.
- 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.
- Rond het thema weerbaarheid kunnen er vakoverschrijdende initiatieven genomen worden binnen de school.

4.4.3 Fitness

Fitness heeft tot doel op een verantwoorde manier cardio- en krachtoefeningen uit te voeren.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 26/27) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen

- concreet vertaald naar **fitness**
- met aandacht voor
 - verantwoord en veilig bewegen (zie 3.5 Veiligheid);
 - zelfstandig leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);

- transfer naar andere bewegingscontexten (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieleren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

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

- oefenvormen aan verschillende toestellen met aandacht voor
 - opwarming - cooling down
 - uithouding - weerstand
 - uithouding - krachtraining
 - correcte uitvoering in functie van een spiergroep
- veilig oefenen
 - belasting aanpassen aan de eigen mogelijkheden
 - hartfrequentiemeting
 - stretchoefeningen

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Initiatie kan starten in een klassieke turnzaal.
- Bij gebruik van commerciële centra zal de leraar op een kritische wijze omgaan met het aanbod.

4.4.4 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 disk spreken de leerlingen sterk aan.

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

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (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).

Binnen verantwoorde, milieuvriendelijke omstandigheden deelnemen aan bewegingsactiviteiten in de natuur.

- geleidelijke opbouw van eenvoudige oefen- en spelvormen
 - gewennen aan schijf
 - in functie van Ultimate Frisbee bewegen
- forehand, side arm, upside down
 - worpen oefenen en automatiseren
 - stretchoefeningen
- spelvormen met gesloten opdrachten
 - effectief deelnemen
- 4 tegen 4 wedstrijdjjes 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).

4.4.5 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. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (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.

4.4.6 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 DOELENKADER (p. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentieïeren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

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

Binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden bewegingservaringen opdoen 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.

4.4.7 *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 DOELNKADER (p. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (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).

4.4.8 Schaatsvormen

In de toepassingsvormen ijschaatsen, rolschaatsen, 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. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (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
 - binnen- en buitensnede aanvoelen
 - uitwijken
 - cirkel rijden
 - overzetten en achten rijden
 - achterwaarts en achterwaarts met overzetten

- afremmingstechniek, remminguitwijktechnieken, stopstechnieken
 - sneeuwploeg
 - 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.

4.4.9 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.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (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).

Binnen verantwoorde, milieuvriendelijke omstandigheden 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).
- 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).

4.4.10 Zwemmen

Beheerst kunnen zwemmen blijft noodzakelijk en is een voorwaarde om aan life-time watersporten (kajakken, windsurfen, zeilen ...) veilig deel te nemen. Het meer vertrouwd maken met overlevingszwemmen, reddend zwemmen en reanimatietechnieken is hier zeker op zijn plaats.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 26/27) 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 leren en reflecteren over bewegen (zie 3.8 Didactische wenken);
 - taalgebruik (zie 3.9 LO en taalbeleid);
 - transfer naar andere bewegingscontexten (zie 4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden, competentie leren ontwikkelen).

LEERINHOUDEN: ONDERSTEUNENDE KENNIS, INZICHTEN, VAARDIGHEDEN, ATTITUDES

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

- oefenvormen met variabele duurtijd en afstand
 - uithouding en snelheid verbeteren
- overlevingszwemmen
- reddend zwemmen
- aflossingsvormen
- duiken
 - oriëntatie in het water
- snorkelen
- synchroon zwemmen
- waterpolo

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 bewegingsge-

bieden_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.



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.vvksso@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 leerklimaat, 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, objectieerbare 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 be-

schouwen 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 ingeoeffend 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, 4 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 en 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 bat per leerling

6.2.7 Zwemmen

- zwemplanken en/of beenvlotters: 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 HET VAK LO EN DE VRIJE RUIMTE (ASO)

7.1 Situering

Om de scholen de kans te geven nieuwe onderwijsinzichten in het verlengde van de vakken uit te diepen, verrijkt het VVKSO het complementaire gedeelte in de lessentabellen derde graad ASO (Inspiratiehandboek *Werken in de Vrije ruimte*). Een school kan activiteiten binnen de Vrije ruimte plannen vanuit de invalshoeken zelfstandig leren, clustering, projectwerking, vakoverschrijdende thema's of een combinatie van de opgesomde mogelijkheden. Deze activiteiten worden begrepen onder de term 'seminaries'.

Het vakconcept Lichamelijke opvoeding is geëvolueerd naar een concept waarbij **de bewegende mens in zijn totaliteit** wordt aangesproken en kan zeker een positieve bijdrage leveren.

7.2 Beschrijving

Er is een groeiende belangstelling voor het gebruik van allerhande bewegingsinhouden en natuursporten binnen het opvoedingsproces. De positieve impact van gedoseerd bewegen op de levenskwaliteit en de vormende waarde ervan voor het ontwikkelen van een positief zelfbeeld en het goed functioneren in groep worden nu ten volle erkend.

Lichamelijke opvoeding biedt, via groepsgebonden bewegingsopdrachten, mogelijkheden om onderling overleg, duidelijke communicatie, probleemoplossend denken, zelfstandig handelen en samenwerking te stimuleren.

Het vak Lichamelijke opvoeding kan een scharnierfunctie vervullen bij het herdenken van werkvormen in de richting van een totaalbenadering van leerlingen en van leerdomeinen.

7.3 Werkvormen

- Projecten in verband met bewegend en geïntegreerd ervaringsgericht leren in de natuur: een combinatie van lichamelijke opvoeding, aardrijkskunde, biologie, geschiedenis, geologie, talen, plastische- en muzikale opvoeding ...

In de pedagogische context van de school beoogt 'bewegen in de natuur' meer dan recreatie. Bewegingsvormen in de natuur creëren dan een optimaal moment tot geïntegreerd en ervaringsgericht, al doende leren.

Een verantwoording omtrent 'bewegend leren in de natuur' steunt op vier uitgangspunten: de openluchtdimensie van de Lichamelijke opvoeding, het ervaringsgericht leren, het vakkencombinerend leren en de noodzaak van milieueducatie.

- Natuurgerichte bewegingsactiviteiten bieden waardevolle leermomenten die niet door zaal- of sportveldactiviteiten kunnen vervangen worden.
- In ervaringsgericht leren binnen het vak Lichamelijke opvoeding is beweging per definitie aanwezig. Het welslagen van een project wordt positief beïnvloed door leervormen zoals kaartlezen, oriëntatie, plantenkennis, natuur- en dierobservatie, ecologie, heemkunde en lokale geschiedenis te combineren met bewegingsvormen zoals stappen, lopen, fietsen, varen, klimmen en grotverkenning. Een extra accent op groepsleren bevordert de betrokkenheid van de leerlingen op directe wijze.
- Door vakkencombinerend te werken kan de onderlinge samenhang van historische, biologische, geografische ... aspecten tot een ecologisch geheel verduidelijkt worden. In de uitwerking van het project hebben de omgeving, de groep en de actie een evenwaardig aandeel.
- Projecten met betrekking tot 'bewegend leren in de natuur' kunnen een geschikt methodologisch kader vormen om milieubewust handelen en sportief bewegen, actieve aandacht voor milieuzorg en inzicht in essentiële ecologische processen in de opvoeding van leerlingen in te bouwen.

Voorbeelden:

- communicatiebevorderende bewegingsspelletjes: teambuilding;
- fietstochten: zich veilig verplaatsen in groep;
- natuurtochten: ecologisch bewegen in de natuur;
- zoektochten, rally, exploratie: ontdekkend leren;
- oriëntatielooptochten met kompas en stafkaart, zebrakaart, stap-voor-stapkaart, open vensterkaart, gesloten vensterkaart, puzzelkaart, corridorkaart. Azimut berekenen zonder kompas;
- tochten met kano, kajak, tjalk, zeilboot ...: reddingstechnieken, reanimatie, kennis van rivieren, stromen, zee;
- memotochten: geheugensteuntjes en strategie ontwikkelen;
- hindernissenparcours:
 - laag: groepsbeveiliging (spotten), coöperatieve opbouw, groepsstrategie;
 - hoog: durf, omgaan met angst, individuele beveiliging;
- overlevingstochten.

Deze werkvormen kunnen ook gebruikt worden bij de organisatie van sportdagen, projectdagen en bezinningsdagen.

- Sport als transport! 'Een gezonde geest in een gezond lichaam' indachtig, kunnen bij de uitwerking van een uitstap de verplaatsingen te voet of per fiets georganiseerd worden. Uiteraard kan de leraar Lichamelijke opvoeding hierbij actief betrokken worden.
- Daadwerkelijke samenwerking tussen leraren van vakken die op het eerste zicht weinig raakpunten hebben stimuleert leerlingen om zich extra in te spannen voor een project. Ruimte voor de eigenheid van elk vak en tegelijk bewust aandacht voor het samengaan van de waarden van de verschillende vakken betekenen zowel voor leraren als leerlingen een meerwaarde.

7.4 Bronnen

- Projecten 'Bewegend leren in de natuur' uitgewerkt door een team van medewerkers uit onder meer de vakgebieden Biologie, Geologie, Aardrijkskunde en Lichamelijke opvoeding onder impuls van de professoren R. Renson en B. Vanreusel van de Faculteit Lichamelijke Opvoeding te Leuven. In groep ontdekken teams van twee leraren, onder wie één LO-er, te voet, per fiets, per kano ... de charmes van het ervaringsgericht leren door en over de natuur, in de natuur.

De naslagwerken van deze projecten zijn ter beschikking bij de onderzoeksgroep sociaal-culturele kinesio- logie van de Faculteit Lichamelijke Opvoeding – KULeuven, Tervuursevest 101 te 3001 Heverlee.

Bewegend leren in de natuur:

- 1989 In en om de vallei van de Lesse
- 1990 Meerdaalwoud en Dijleland
- 1991 De Hoge Venen
- 1992 De vallei van de Viroin
- 1993 De Kempense heuvelrug
- 1994 Tussen Beaufort en Berdorf: het Luxemburgse Klein Zwitserland
- 1995 Gebiologeerd door de Flandriens: de Vlaamse Ardennen en het Pajottenland
- 1996 De Voerstreek
- 1997 Pays de Gaume
- 1998 Zilt en zoet Zeeland per Vagant
- 1999 De Dijle van bron tot monding

- 2000 Parc Naturel Régional des Vosges du Nord
- 2001 De levende grens Maas
- 2002 Ambleteuse aan de Côte d'Opale
- 2003 De Vlaamse Ardennen
- 2004 Domein Hofstade
- Websites over 'coöperatieve spelvormen'
- **LEPER, R., VAN MAELE, I.**, Circus op school, Acco, Leuven, 2001

7.5 Bijkomende suggesties

De 'Vrije ruimte' geeft mogelijkheden om het vak Lichamelijke opvoeding, als aanvulling op de praktijk, ook een theoretische onderbouw mee te geven.

- **Lichamelijke opvoeding en aardrijkskunde**
Oriëntatielooptochten met gebruik van kompas en stafkaart, zebrakaart, stap-voor-stapkaart, open vensterkaart, gesloten vensterkaart, puzzelkaart, corridorkaart. Azimut berekenen zonder kompas.
- **Lichamelijke opvoeding, biologie en chemie**
Inspanningsfysiologie (via steptest, Eurofitbatterij): melkzuur, energiecycclus (Krebs-), verbranding (spieren), hart en bloedvaten. Mineralen, vitaminen, voedingssupplementen Sport en gezonde voeding: Body Mass Index ... Gezondheidsproblemen ontstaan door bewegingsarmoede. Gevolgen van rookgedrag. Bewegen en meten: prestaties meten, verwerken en interpreteren. Sport en doping.
- **Lichamelijke opvoeding en economie**
Management van sportclubs. Topsport en commercie. Sport en media. Sport en consumptie. Gesubsidieerde en niet gesubsidieerde sport. Sport en sponsoring.
- **Lichamelijke opvoeding, esthetica en plastische opvoeding**
Beweging als uitdrukkingsvorm, als kunst. Sport in de kunst. Sporttaferelen op klassieke Griekse vazen. Kinderspelen van Breughel. Sport en cartoons. Sport en fotografie.
- **Lichamelijke opvoeding en fysica**
Biomechanica en bewegingsanalyse: versnelling, draaimoment, hefboomwerking, zwaartekracht, valsnelheid ... Aërodynamica bij fietsen, zeilen en windsurfen. Hydrodynamica bij zwemmen, zeilen, (wind)surfen en duiken. Hulpstukken in de sport, van schaats tot polsstok.
- **Lichamelijke opvoeding en gedragswetenschappen**
Sport, segregatie en integratie van jongeren in de samenleving. Sport als bijdrage tot sociaal en psychologisch welbevinden. Angst voor ...: water, diepte, hoogte, obstakels ... Sport, groepsdruk en hooliganisme. Sport en fair-play. Competitieve versus coöperatieve spelen. Sport en attitudebeïnvloeding.
- **Lichamelijke opvoeding en geschiedenis**
De Olympische spelen vroeger en nu, de Pythische spelen, de Isthmische spelen; de spelen geïntegreerd in het maatschappelijk leven. De evolutie van wereldrecords: invloed van nieuwe ontwikkelingen van materiaal. Sportexcessen i.f.v. de propaganda van het land (vb. ex-DDR). De Olympische spelen in hun maatschappelijke context. Sport en politiek. De geschiedenis van de sport. Sport, segregatie en integratie van jongeren in de samenleving.
- **Lichamelijke opvoeding, godsdienst en filosofie**
Sport en integratie van jongeren in de samenleving. Sport als bijdrage tot sociaal en psychologisch welbevinden. Brief van Paulus aan de Korintiërs: 1 Ko 9, 24-27. Ethiek in de sport. Sport in de pers. Gezond bewegen en welbevinden. Sport en attitudebeïnvloeding. Fair-play.
- **Lichamelijke opvoeding, kunstgeschiedenis en klassieke talen**
Sporttaferelen op klassieke Griekse vazen. Klassiek Olympia, Delfi en Athene. De Olympische spelen, de Pythische spelen geïntegreerd in het maatschappelijk leven.

- **Lichamelijke opvoeding en muzikale opvoeding**
Muziek, ritme als ondersteuning van beweging: actuele, sociale, etnische en artistieke dans, ballet, circus, bewegingsexpressie.
- **Lichamelijke opvoeding en taal**
Het concreet uitvoeren van lichaamsbewegingen op basis van Engelse teksten. Het lezen van teksten rond gezondheidsopvoeding als zinvolle taal oefening.
Bronnen: Fitness and Health, Brian J. Sharkey, PhD, Human Kinetics, 4th Edition, 1997. Website: <http://www.humankinetics.com/>
Lichaams- en bewegingsexpressie als ondersteuning van taal: theater, circus, mime. Sportterminologie en etymologie. 'Sportugees': sportverwant taalgebruik, uitdrukkingen uit de sport.
- **Lichamelijke opvoeding, wiskunde en informatica**
Organisatie van sportdagen, wedstrijden. Berekenen van klassementen bij atletiekmeetings, toernooien ...
Bewegen en meten: prestaties meten, verwerken en interpreteren; extrapolatie van meetresultaten: ontwikkelen van tabellen gebaseerd op de Gauss-curve. Beheerssystemen van sportinfrastructuur. Statistiek: scouting van wedstrijden. Onderzoek van het verloop van wereldrecords en voorspellingen over het al of niet bestaan van een uiterste limiet; invloed van nieuwe ontwikkelingen (zoals het 'haaienpak' bij het zwemmen) op het verloop van een wereldrecord. Ruimtefiguren en hun praktische gebruik: het ontwerpen van een zo rond mogelijke bal.
- **Lichamelijke opvoeding en natuurbeleving**
Ecologisch verantwoorde sportbeleving in de natuur, de noodzaak van milieueducatie.

8 BIBLIOGRAFIE

8.1 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.

8.2 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.

8.3 Circusvaardigheden en -spelen

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

8.4 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.

8.5 Doelspelen

8.5.1 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.

8.5.2 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.

8.5.3 Korfbal

- CRUM, B., Eenvoudige korfbal oefeningen. 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 korfbal oefeningen. Reduzum, 1993.

8.5.4 Krachtbal

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

8.5.5 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.

8.6 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 motrice, 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.

8.7 Klimmen

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

8.8 Oriëntatielopen

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

8.9 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.

8.10 Terugslagspelen

8.10.1 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.

8.10.2 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.

8.11 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.

9 LIJST VAN DE EINDTERMEN

1 Ontwikkeling van de motorische competenties

1.1 *Verantwoord en veilig bewegen*

De leerlingen kunnen

- 1 in nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen.
- 2 medeleerlingen helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist.

1.2 *Zelfstandig leren*

De leerlingen kunnen

- 3 uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg kiezen voor het aanpakken en oplossen van bewegingsopdrachten.
- 4 zelfstandig leertaken uitvoeren om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen.
- 5 bewegingssituaties alleen of in groep organiseren en aanpassen aan de deelnemers.
- 6 volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten en hun leerproces bijsturen.

1.3 *Reflecteren over bewegen*

De leerlingen kunnen

- 7 op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen geven.
- 8 over bewegingssituaties hun mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor hun eigen uitvoering.

1.4 *Verbreden en verdiepen van motorische competenties: keuze uit verantwoorde vormen uit meerdere bewegingsgebieden: atletiek, gymnastiek, dans en expressie, zwemmen, spel en sportspel, zelfverdediging, natuurgebonden activiteiten, of andere verantwoorde bewegingsgebieden*

De leerlingen kunnen

- 9 eerder geleerde vaardigheden uit verschillende bewegingsgebieden toepassen in andere bewegingscontexten.
- 10 motorische eigenschappen op een inzichtelijke wijze gebruiken in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen.
- 11 met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen.
- 12 gekende motorische vaardigheden uitvoeren op een hoger beheersingsniveau zoals:
 - een betere controle
 - een meer esthetische uitvoering

- een hogere moeilijkheidsgraad
- een grotere efficiëntie
- ...

- 13 in aangepaste vormen van een doelspel of een terugslagspel eenvoudige aanvallende en verdedigende strategieën toepassen.
- *14 kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in hun leefomgeving.

De leerlingen

- *15 ervaren duurzame bewegingsvreugde op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten.

2 Ontwikkeling van een gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen kunnen

- 16 het verband leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving.
- 17 hun kennis rond reanimatie vertalen naar risicovolle bewegingssituaties.
- 18 eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties.
- 19 basisregels van houdings- en rugscholing integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studietoepassingen.
- 20 met betrekking tot 'fitheid' hun eigen doelen bepalen.

De leerlingen

- *21 zijn bereid 'bewegen' te integreren in hun levensstijl en zijn zich bewust van verschillende mogelijkheden hiervoor.
- *22 zien het belang in van een goede fysieke conditie.

3 Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren

De leerlingen kunnen

- 23 in bewegingssituaties leiding nemen over en leiding aanvaarden van medeleerlingen.
- 24 samen overleggen over en keuzes maken uit het mogelijke activiteiten aanbod van de school.
- 25 aanduiden in welke bewegingsactiviteiten ze zich goed voelen en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij hun fysieke en relationele mogelijkheden.

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



10 WERKBIJLAGE

Bewegingsgebonden doelen	
Ontwikkeling van de motorische competenties	<p>De leerlingen</p> <ul style="list-style-type: none"> - kunnen in nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen (1) - kunnen en willen medeleerlingen helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist (2) - kiezen uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg voor het aanpakken en oplossen van bewegingsopdrachten (3) - voeren zelfstandig leertaken uit om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen (4) - kunnen bewegingssituaties alleen of in groep organiseren en aanpassen aan de deelnemers (5) - gaan volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf na of ze vorderingen maken bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten en sturen hun leerproces bij (6) - kunnen op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen geven (7) - kunnen over bewegingssituaties hun mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor hun uitvoering (8) - passen eerder geleerde vaardigheden uit verschillende bewegingsgebieden toe in andere bewegingscontexten (9) - gebruiken motorische eigenschappen op inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen (10) - kunnen met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen (11) - kunnen gekende motorische vaardigheden uitvoeren op een hoger beheersingsniveau zoals: een betere controle, een meer esthetische uitvoering, een hogere moeilijkheidsgraad, een grotere efficiëntie ... (12) - kunnen kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in hun leefomgeving (*14) - ervaren duurzame bewegingsvreugde op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten (*15)
Ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl	<ul style="list-style-type: none"> - kunnen het verband leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving (16) - kunnen hun kennis rond reanimatie vertalen naar risicovolle bewegingssituaties (17) - kunnen eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties (18) - integreren basisregels van houdings- en rugscholing in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties (19) - kunnen met betrekking tot fitheid hun eigen doelen bepalen (20) - zijn bereid 'bewegen' te integreren in hun levensstijl en zijn zich bewust van verschillende mogelijkheden hiervoor (*21) - zien het belang in van een goede fysieke conditie (*22)

Persoonsgebonden doelen

Ontwikkeling van het zelf-concept en het sociaal functioneren	De leerlingen
	<ul style="list-style-type: none"> - kunnen en willen in bewegingssituaties leiding nemen over en leiding aanvaarden van medeleerlingen (23) - kunnen en willen samen overleggen over en keuzes maken uit het mogelijke activiteitenaanbod van de school (24) - kunnen aanduiden in welke bewegingsactiviteiten ze zich goed voelen en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij hun fysieke en relationele mogelijkheden (25)

Leerinhouden (ondersteunende kennis, inzichten, vaardigheden, attitudes) met resultaatsverplichting

Doelspelen	<p>De leerlingen kunnen</p> <ul style="list-style-type: none"> - in aangepaste spelvormen eenvoudige technische en tactische vaardigheden oefenen en toepassen in aanval en verdediging (13) - aanvallende en verdedigende taken uitvoeren (13)
Terugslagspelen	<ul style="list-style-type: none"> - in aangepaste spelvormen eenvoudige technische en tactische vaardigheden oefenen en toepassen in aanval en verdediging (13) - aanvallende en verdedigende taken uitvoeren (13)