

**VLAAMS VERBOND VAN HET KATHOLIEK
SECUNDAIR ONDERWIJS**

Guimardstraat 1, 1040 Brussel

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

LICHAMELIJKE OPVOEDING EN SPORT

**Tweede graad TSO
Eerste en tweede leerjaar**

INHOUD

| | |
|---|-----------|
| LESSENTABEL | 5 |
| 1 DE STUDIERICHTING ‘LICHAMELIJKE OPVOEDING EN SPORT’ | 7 |
| 2 BEGINSITUATIE | 7 |
| 3 ALGEMENE DOELSTELLINGEN | 7 |
| 4 ALGEMENE PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN EN DIDACTISCHE MIDDELEN | 8 |
| 4.1 Het leerplan en het opvoedingsproject | 8 |
| 4.2 Werken met het leerplan LO | 8 |
| 4.3 Deelschoolwerkplan en vakgroepwerking | 10 |
| 4.4 Jaarplanning | 11 |
| 4.5 Richtprogramma | 11 |
| 4.6 Afzonderlijke lessen voor jongens en meisjes | 11 |
| 4.7 Veiligheid en hygiëne | 12 |
| 5 LEERPLANDOELSTELLINGEN, LEERINHOUDEN, DIDACTISCHE WENKEN EN DIDACTISCHE MIDDELEN | 12 |
| 5.1 Leerplandoelstellingen voor de diverse bewegingsdomeinen | 12 |
| 5.2 Bewegingsdomein atletiek | 14 |
| 5.3 Bewegingsdomein balsporten | 18 |
| 5.4 Bewegingsdomein gymnastiek | 22 |
| 5.5 Bewegingsdomein omnisport | 24 |
| 5.6 Bewegingsdomein ritmisch-expressieve vorming | 26 |
| 5.7 Bewegingsdomein zwemmen | 28 |
| 6 EVALUATIE | 29 |
| 7 MINIMALE MATERIELE VEREISTEN | 30 |
| 8 BIBLIOGRAFIE | 32 |
| 9 LIJST VAN DE EINDTERMEN | 38 |

Lessentabel

Zie website: www.vvksso.be

1 DE STUDIERICHTING 'LICHAMELIJKE OPVOEDING EN SPORT'

In de studierichting 'Lichamelijke opvoeding en sport' (LOS) worden de doelstellingen van de algemene vakken op TSO-niveau gerealiseerd. De lessen lichamelijke opvoeding (2 uur/week AV; 7 uur/week TV) worden als totaal pakket aangeboden.

De bewegingsdomeinen atletiek, balsporten, omnisport, ritmisch-expressieve vorming, gymnastiek, zwemmen bieden zowel motorische ontwikkelingskansen als kansen voor het verwerven van sociale, relationele en individuele attitudes.

Het sporttechnische wordt sterk benadrukt en gelijktijdig wordt er veel aandacht geschonken aan de bewegingsbeleving.

De leerlingen worden meer bewust betrokken bij de bewegingscultuur van de vrije tijd. Lichamelijke opvoeding en sport blijven ook in het verdere leven belangrijk.

2 BEGINSITUATIE

De tweede graad LOS richt zich tot leerlingen met interesse en aanleg voor sport. De leerlingen kiezen voor een TSO-studierichting met één of twee lestijden lichamelijke opvoeding per dag. Sommigen nemen de gelegenheid te baat om via een intense lichaamsbeleving hun studiemotivatie terug te vinden en te ontwikkelen.

Leerlingen die de doelstellingen van het vak LO in de eerste graad (leerplan A) gerealiseerd hebben, beschikken over een goede fysieke conditie en over voldoende motorische vaardigheden. Ze moeten bovendien een positieve bewegingsinstelling, doorzettingsvermogen en zin voor samenwerking hebben.

Omdat 'Lichamelijke opvoeding en sport' slechts in een beperkt aantal scholen wordt aangeboden, zijn er altijd een aantal leerlingen die uit andere scholen komen. Leraren moeten daarmee rekening houden: deze leerlingen moeten wennen aan de nieuwe school en aan andere klasgenoten. Ze moeten het schoolreglement en de afspraken voor LO leren kennen. In sommige gevallen hebben ze voor LO een lichtjes andere achtergrond, wanneer in hun vroegere school andere accenten gelegd werden.

3 ALGEMENE DOELSTELLINGEN

Met een totaalpakket van 9 uren LO per week beoogt LOS een totale persoonlijkheidsvorming. Dit wil zeggen:

- ontwikkelen van de motorische competenties: de leerlingen verdiepen zich in technisch-tactische vaardigheden en moeten bepaalde (prestatie)normen halen;
- sport op een gezonde manier beoefenen en attitudes verwerven om zich een levenslange gezonde, fitte en veilige levensstijl eigen te maken. De motorische eigenschappen (kracht, uithouding, snelheid, coördinatie) worden verder ontwikkeld in de lessen LO;
- verwerven van sociale en relationele attitudes door samen te sporten. De leerlingen leren tolerant zijn en elkaar respecteren (fair-play, samenwerking, hulpvaardigheid, het aanvaarden van normen, regels en waarden);
- ontwikkelen van een zelfconcept. In de lessen LO leren de leerlingen hun eigen mogelijkheden en beperkingen kennen en hiermee omgaan (leren genieten van intensief bewegen, kunstzinnig bewegen, zorg voor het lichaam, beheersing, aandacht voor veiligheid).

In de tweede graad leren de leerlingen reflecteren over de lichaams- en bewegingscultuur. Aan deze leerlingen worden bepaalde cognitieve eisen gesteld.

4 ALGEMENE PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN EN DIDACTISCHE MIDDELEN

4.1 **Het leerplan en het opvoedingsproject**

Een school wil haar leerlingen méér meegeven dan louter vakkennis. Haar intentieverklaring in dit verband is te vinden in het opvoedingsproject, waarin ook waardeopvoeding en christelijke duiding zijn opgenomen.

Voor het vak LO zullen naast het uitbouwen en ontwikkelen van de fysieke mogelijkheden van de jongere eveneens het lichamelijk en geestelijk welbevinden belangrijk zijn. Omdat de bewegingsactiviteiten binnen de lessen LO vanuit diverse invalshoeken kunnen benaderd worden, kunnen we verschillende accenten leggen waarbinnen een ruim aanbod van waarden mogelijk is. De lessen lichamelijke opvoeding bieden kansen om aan attitudevorming te werken binnen het leerproces. Aandacht geven aan deze inzichten en blijvend werken aan deze waarden mag niet uit het oog worden verloren. Per graad en per bewegingsdomein kunnen er klemtonen worden gelegd. De leraar LO heeft hier een belangrijke opdracht.

In de visietekst Lichamelijke opvoeding (VVKSO - maart 1998 - Kl. 50.03) lezen we in dit verband nog het volgende:

Maar er is meer. De figuur van Jezus Christus en de evangelische waarden welke Hij belichaamt, staan model voor elke leraar, ook de leraar lichamelijke opvoeding. Dit uit zich onder andere in de manier waarop men met mensen en met hun talenten omgaat.

In de christelijke levensvisie beleeft men het leven als een geschenk of als een gave én tegelijk als een opgave. Dit houdt een positieve levenshouding in, wat ook in het beleven van het vak lichamelijke opvoeding zal tot uiting komen.

Het vak Lichamelijke opvoeding werkt aan en met het lichaam. Het lichaam heeft een duidelijke brugfunctie (bv. communicatie) in de vele relaties waarin een mens leeft: de relatie met zichzelf - hoe men zichzelf ervaart en hoe men zichzelf droomt, de relatie met de andere(n), de relatie met het stofelijke (de dingen, de natuur) en de diepere relatie met de Andere, welke alle andere relaties overstijgt en omvat. Het oproepen tot een grotere waardering en liefde, én een positieve en zorgzame houding voor het lichaam, behoort tot de specifieke taak van de lichamelijke opvoeding.

4.2 **Werken met het leerplan LO**

Voor elke leraar is het leerplan een basisdocument, dat hij verplicht is te gebruiken en te volgen. Elk leerplan bevat een aantal door de overheid opgelegde rubrieken. De belangrijkste is die waarin de leerplandoelstellingen vermeld zijn, verbonden met de leerinhouden en met de pedagogisch-didactische wenken. De leerplandoelstellingen dienen te worden verwerkt in het deelschoolwerkplan.

De vakgroep is in het bezit van alle leerplannen om de verticale planning op te stellen, elke leraar is in het bezit van de leerplannen van de gra(a)d(en) waarin hij lesgeeft.

Een aantal *leerplandoelstellingen* verwijzen naar de eindtermen van de basisvorming, die door de overheid voor dit vak worden opgelegd. Naast deze leerplandoelstellingen verwijst een nummer naar de betreffende eindterm. De eindtermen die met een (*) gemerkt zijn, betreffen attitudes die door alle leerlingen moeten nagestreefd worden.

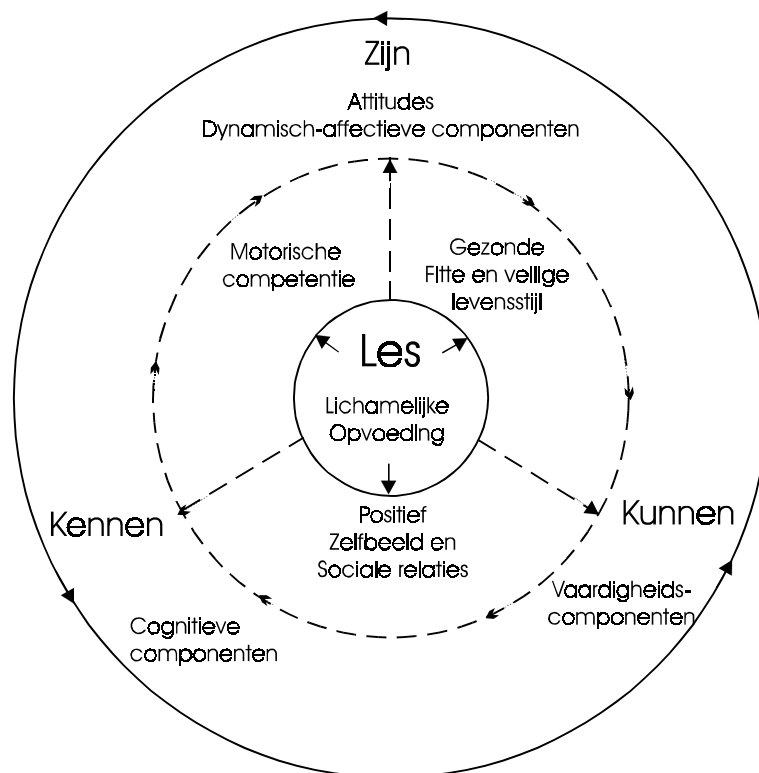
De scholen kunnen ook doelstellingen toevoegen naargelang de mogelijkheden (accommodatie) en/of klasgroep(en).

Het leerplan LO is een graadlerplan. De verdeling over het eerste en tweede leerjaar wordt besproken in de vakgroep.

De *leerinhouden* zijn middelen om de doelstellingen van het vak te realiseren en vormen in geen geval een doel op zich. In het leerplan worden bepaalde leerinhouden verbonden met specifieke leerplandoelstellingen. Voor sommige bewegingsdomeinen zijn er keuzemogelijkheden ingebouwd. Het aanbod is richtinggevend, niet limiterend. De leerinhouden kunnen voor jongens en meisjes anders worden ingevuld, verschillend qua niveau en tijdsduur.

De *pedagogisch-didactische wenken* die in het leerplan gekoppeld worden aan leerplandoelstellingen en leerinhouden zijn bedoeld als hulp voor de leraar. Zij bevatten aanbevelingen, suggesties en voorbeelden om de lessen zo efficiënt mogelijk te laten verlopen.

In onderstaand schema wordt voorgesteld hoe de verschillende vormingscomponenten die in het vak LO aan bod komen, kunnen worden gecombineerd.



Lichamelijke opvoeding is motorische basisvorming en wil zich, door middel van bewegingsactiviteiten, richten op het ontwikkelen van:

- A motorische competentie;
- B een gezonde, fitte en veilige levensstijl en
- C een positief zelfbeeld en goede sociale relaties.

Om de verschillende leerplandoelstellingen te realiseren, werken we aan:

- 1 cognitieve componenten (kennen);
- 2 vaardigheidscomponenten (kunnen) en
- 3 dynamisch-affectieve componenten, attitudes (zijn).

Al deze elementen komen in de lessen lichamelijke opvoeding in mindere of meerdere mate aan bod, telkens in wisselende combinaties. Schematisch wordt dit voorgesteld door het draaien van de middelste of de buitenste cirkel: de verschillende componenten staan dan telkens in relatie tot elkaar, in steeds wisselende combinaties.

4.3 Deelschoolwerkplan en vakgroepwerking

De scholen beschikken over een opvoedingsproject, dat concreter uitgewerkt wordt in een schoolwerkplan. Voor LO wordt in elke school een deelschoolwerkplan uitgeschreven, waarin de visie op het vak geconcretiseerd wordt. Hierbij maakt de vakgroep LO gebruik van de 'visietekst LO' en de leerplannen.

Gezien de eigenheid van de studierichting 'Lichamelijke opvoeding en sport' willen we bijzondere aandacht vragen voor de werking van de vakgroep in de school. Het is deze groep die het deelschoolwerkplan maakt, aangepast aan de mogelijkheden van de eigen school, gebaseerd op het leerplan en rekening houdend met de richtlijnen van de begeleiding (o.a. mededelingen van de pedagogische begeleiding bij het begin van elk schooljaar). Uit het deelschoolwerkplan blijken ook de horizontale en de verticale samenhang.

De vakgroep bespreekt de doelstellingen en hieraan gekoppeld de leerinhouden uit de individuele bewegingsdomeinen (o.a. atletiek, gymnastiek, ritmisch-expressieve vorming, zwemmen) en uit de interactieve bewegingsdomeinen (doelspelen, terugslagspelen, omnisport), en legt vast hoeveel tijd aan de verschillende bewegingsdomeinen besteed wordt, zowel voor jongens als voor meisjes.

Naast de zorg voor de lessen lichamelijke opvoeding neemt de vakgroep mee de verantwoordelijkheid op voor de planning en organisatie van buitenroosteractiviteiten zoals sportdagen op school, bewegingsactiviteiten tijdens middagpauzes, na de lessen, tijdens sportweken, op vrije dagen en andere projecten. Hierbij kunnen zij ondersteund worden door een werkgroep van leraren en leerlingen.

Permanente nascholing is nodig voor de professionalisering van de leraar. De vakgroep LO maakt afspraken in verband met nascholingen die zullen gevolgd worden.

4.4 Jaarplanning

Nadat de vakgroep een deelschoolwerkplan heeft opgemaakt, zal de leraar zijn periodieke jaarplanning opstellen in overleg met de collega's, als concreet werkinstrument naar de betrokken klasgroep(en). De jaarplanning is een middel om efficiënter te werken. In de jaarplanning houdt de leraar rekening met de effectief beschikbare uren en de nodige evaluatiemomenten. Soms moet men zich aanpassen aan nieuwe afspraken, onder andere omtrent accommodatie.

4.5 Richtprogramma

Binnen het eigen opvoedingsproject ontwikkelen de scholen een aangepast deelschoolwerkplan op basis van dit richtprogramma. Dit omvat 9 uur/week: de 2 uur/week 'AV Lichamelijke opvoeding' uit de basisvorming en de 7 uur/week 'TV Sport' uit het fundamenteel gedeelte. Zij vormen één pakket. De voorkeur gaat naar een evenwichtige spreiding van de lessen over de hele lesweek. De scholen kunnen vrij kiezen hoe ze de verschillende bewegingsdomeinen door middel van het deelschoolwerkplan spreiden over de tweede graad.

De verdeling ziet er als volgt uit:

| | |
|------------------------------|-------------------------|
| Atletiek | 100 uur of 2-2 uur/week |
| Balsporten | 100 uur of 2-2 uur/week |
| Gymnastiek | 100 uur of 2-2 uur/week |
| Omnisport | 50 uur of 1-1 uur/week |
| Ritmisch-expressieve vorming | 50 uur of 1-1 uur/week |
| Zwemmen | 50 uur of 1-1 uur/week |

Dit leerplan is vrij gesloten uitgewerkt. Nadat de doelstellingen zijn gerealiseerd kan de resterende tijd voor uitbreiding en verdieping worden aangewend.

Andere sporten kunnen als initiatie aangeboden worden op sportdagen of sportkampen.

4.6 Afzonderlijke lessen voor jongens en meisjes

De motorische eigenschappen en basisvaardigheden zijn bij alle jongeren sterk verschillend. Alle leerlingen dienen gelijkwaardige en maximale kansen te krijgen om naar eigen mogelijkheden lichaams- en bewegingservaring op te doen. Daarom is differentiatie een noodzaak. Hierdoor zullen het zelfbeeld en de sociale relaties in positieve zin kunnen groeien.

Wat de verschillen tussen jongens en meisjes betreft, verwijzen we hier naar het principiële standpunt van het VVKSO en de pedagogische begeleiding: waar het enigszins kan, krijgen jongens en meisjes afzonderlijk les voor lichamelijke opvoeding; jongens krijgen bij voorkeur een mannelijke leraar, meisjes een vrouwelijke.

De scholen waar men wegens omstandigheden (bv. zeer weinig leerlingen van het andere geslacht, beperkingen op organisatorisch vlak) opteert voor coïnstructie in de lessen lichamelijke opvoeding zullen gebruikmaken van interne differentiatie naar inhoud en benaderingswijze om de verschillen tussen jongens en meisjes zo positief mogelijk te verwerken. Binnen het vak LO streven we naar kwaliteit en zorgbreedte.

De leerplandoelstellingen kunnen dezelfde zijn voor jongens als voor meisjes; voor bepaalde bewegingsdomeinen kunnen de leerinhouden verschillen, de didactische aanpak en de concrete uitwerking zijn uiteraard verschillend voor beide groepen.

4.7 Veiligheid en hygiëne

Tijdens de lessen LO zijn zorg voor veiligheid en hygiëne van groot belang. Zij zijn ook als aandachtspunten opgenomen in de vakoverschrijdende thema's betreffende gezondheidseducatie. De lessen LO kunnen op dit vlak dan ook een aanzet geven tot vakoverschrijdend werk in de school.

We gebruiken nooit onveilig materiaal of onveilige accommodatie en zorgen ervoor dat onveilige uitrusting zo snel mogelijk hersteld of vervangen wordt. Om veiligheidsredenen is het onverantwoord om teveel klasgroepen of grote groepen in een kleine accommodatie te plaatsen.

Veilig werken vraagt verboden en verplichtingen. Een van deze verplichtingen is dat de leerlingen aangepaste LO-kledij dragen, lange haren samenbinden en hun nagels kort houden.

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

Afspraken betreffende veilig gedrag worden megedeeld in het leerlingenreglement of in het LO-vakreglement.

Verboden omwille van de eigen veiligheid en die van medeleerlingen is onder meer het dragen van onveilige kledij (hoofddoeken, petten e.d.), van sieraden (juwelen, uurwerken, piercings ...).

Bij voorkeur is er in de nabijheid van elke LO-accommodatie een sanitair blok, waar ook drinkbaar water voorhanden is. Is dit niet zo, dan dient de school gepaste oplossingen te zoeken en duidelijke afspraken te maken.

Kleedkamers en/of stortbaden moeten voor jongens en meisjes afzonderlijk beschikbaar zijn.

5 LEERPLANDOELSTELLINGEN, LEERINHouden, DIDACTISCHE WENKEN EN DIDACTISCHE MIDDELEN

5.1 Leerplandoelstellingen voor de diverse bewegingsdomeinen

Een groot aantal doelstellingen voor het vak LO zijn niet gebonden aan één specifieke leerinhoud, maar komen in meerdere bewegingsdomeinen aan bod.

Ontwikkelen van motorische competentie

- Motorische basiseigenschappen (uithouding, lenigheid, kracht, snelheid, coördinatie) en psychomotorische eigenschappen (lichaamsperceptie, oog-handcoördinatie ...) verbeteren. (7, 18, *23)
- Voldoende vaardigheden verwerven om met inzicht doelmatig te handelen in eenvoudige bewegingssituaties. (4, 7)
- Verbreden van de bewegingsvaardigheden (kwantiteit). (7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16)
- Een goede technische uitvoering van bewegingen nastreven (kwaliteit). (7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16, *22)
- De opgelegde minimumcriteria voor techniek bereiken. (5, 6)
- De opgelegde minimumcriteria voor prestatie bereiken. (5, 6, 11)
- Kennen en gebruiken van de belangrijkste technische termen van de aangeleerde vaardigheden. (7, 8)
- Kennen van sportspecifieke regels en deze toepassen. (1, 14, 15, 25)
- Fouten in de bewegingsuitvoering herkennen. (6, 20, *22)
- Zich kunnen organiseren (individueel, als ploeg) in eenvoudige bewegingssituaties. (4, 24, 25)
- Coöperatieve beleving kunnen onderscheiden van individuele beleving, aan beide vormen op een aangepaste wijze deelnemen. (4, 12, 14, 15, 24, 25, *26, *27, *28, *29)
- Recreatieve sportbeleving kunnen onderscheiden van georganiseerde competitiebeleving, aan beide vormen op een aangepaste wijze deelnemen. (17, 24, 25, *26, *27, *28, *29)

Ontwikkelen van een gezonde, fitte en veilige levensstijl

- Bereid zijn aan fysieke basiseigenschappen te werken. (18, 19, 23)
- Inzicht verwerven in de eisen die een bepaalde sportdiscipline stelt aan zijn beoefenaars.
- Kennen van specifieke risico's en gevaren ter preventie van sportletsels. (1, 2, 3, 20, *22)
- Opwarmings- en stretchingoefeningen kennen en veilig kunnen uitvoeren.
- Basisregels in verband met houdings- en rugscholing in bewegingssituaties toepassen. (22)
- Regels kennen om veilig een sport te beoefenen. (1, 2)
- Aangepaste kledij en schoeisel dragen tijdens het sporten. (*21)
- De helperstechnieken leren toepassen om kwetsuren bij zichzelf en bij de uitvoerders te voorkomen. (1, 3)
- Zich verantwoordelijk voelen voor de eigen veiligheid en die van de anderen. (1)
- Een gezonde levensstijl nastreven. (18, 21, 23)
- Zich kritisch opstellen ten opzichte van nieuwe rages. (21, 22)
- Staan positief tegenover bewegen in openlucht. (17)

Ontwikkelen van een positief zelfbeeld en goede sociale relaties

- Komen tot een beter lichaamsbesef.
- Zijn eigen mogelijkheden en beperkingen leren kennen en aanvaarden. (27)
- Zich durven uiten.
- Bereidheid tonen om te oefenen en te volharden tot een bewegingstaak gekend is.
- Feedback aanvaarden.
- Aandacht en concentratie opbrengen in stresserende bewegingssituaties (voorbeeld: lawaaijige omgeving in een zwembad). (*30)
- Verzorgde sportkledij dragen. (*21)
- Openstaan voor vormen van sport en sportbeleving in de maatschappij. (24)
- Zichzelf discipline opleggen voor sport en studie.
- Respect tonen voor het lichaam van de anderen en van zichzelf. (28)
- Een ernstige oefenmentaliteit verwerven zodat zelfstandig werken in kleine groepen mogelijk wordt. (4, 25)
- Zich houden aan een ethisch verantwoorde gedragscode.

- Fair-play nastreven.
- Inzet, verantwoordelijkheids- en samenwerkingszin tonen. (25)
- Zich verantwoordelijk voelen voor het milieu waarin men sport (o.a. opruimen, ordenen ...) en het materiaal respecteren. (30)
- Zich op een sportieve wijze meten in oefeningen en wedstrijdvormen. (*26)
- Sociaal engagement tonen. (3, 24)
- Respect opbrengen voor de persoonlijke manier van bewegen van de anderen. (29)
- De medeleerlingen helpen bij het verwerven van specifieke vaardigheden. (3, 25)
- Spelen en sporten met een kleiner aantal deelnemers, met minder vaardige deelnemers. (25, *29)

5.2 Bewegingsdomein atletiek

In de tweede graad wordt de motorische basisvorming onderhouden en ligt het accent op de beleving met aangepaste techniek.

De leerlingen in de eerste graad hebben ervaring opgedaan met elementaire vaardigheden uit het bewegingsdomein atletiek (lopen, werpen, springen).

We vertrekken van natuurlijke bewegingsvormen die langzaam gemodificeerd worden naar de genormeerde atletiekbewegingen.

Atletiek is een discipline waar de fysieke basisfactoren sterk benadrukt worden, waarbij techniek, prestatie en conditie samengaan. Het afwisselend benadrukken van deze componenten biedt voor alle leerlingen motivatiekansen.

LEERPLANDOELSTELLINGEN

- De motorische basisvorming realiseren. (18, 19, *23)
- Ritme, snelheid en coördinatie van armen en benen ontwikkelen. (16)
- Looptechniek beheersen. (7, 11)
- Versnellingen uitvoeren. (12, 16)
- Starten vanuit startblokken kunnen uitvoeren. (7)
- Een vlotte stokwissel kunnen uitvoeren. (4, 8, 25)
- Timing verwerven. (16)
- Ritmisch lopen tussen hindernissen/horden. (11, 16)
- Overschrijdingstechniek verwerven. (7, 9)
- Bewust worden van de juiste ademhalings-techniek.
- Het tempo en ritme in functie van de te lopen afstand aanvoelen.
- Het verschil tussen aërobe en anaërobe uithouding aanvoelen. (18)

LEERINHouden

- oefeningen op conditieopbouw

Lopen

- looptechnische oefeningen: skippings, loop- en snelheidsspelen, reactiespelen ...
- spurt
- gehurkte start vanuit startblokken
- aflossingen: techniek van 1 stokwissel
- hindernislopen: 3-passenritme over 5 hindernissen/horden
- keuze uit duurlopen: o.a. Coopertest en langere afstanden
- polscontrole

- Recupereren tijdens het lopen (ontspannen lopen). (20)
- Polscontrole kunnen uitvoeren. (18)
- Economisch leren lopen.

- Initiële techniek van verspringen uitvoeren. (11, 13)

- Initiële techniek van hoogspringen uitvoeren. (11, 13)

- Stoottechniek kogelstoten uit stand uitvoeren. (11)

- Initiële worpen van speerwerpen verwerven. (11)

Springen

- verspringen met beperkte aanloop (3-5-7 steunen)
- staptechniek

- hoogspringen: van schaarbeweging naar flop
- techniek flop met minimum 7 passen aanloop

Werpen

- techniek uit stand (meisjes met 3 kg, jongens eerste leerjaar met 3 kg, jongens tweede leerjaar met 4 kg)
- slagworp met gebruik van hulpmateriaal (o.a. nockenbal, handbal, tennisbal ...)

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

De initiaties van de meeste atletiekdisciplines kunnen speels worden aangeleerd via spelvormen, loop-, sprong- en werpspelen.

De leraar kiest aangepaste leerinhouden in functie van veiligheid en differentiatie.

Oefenen in kleine groepen bevordert het zelfstandig samenwerken.

In elke les voorziet men een gedeelte motorische basisvorming. Fitheidsomlopen, physical fitness-tests en andere kunnen gehanteerd worden om de motorische basisvorming te evalueren.

Aanbevolen maxima voor de horden: jongens: 80 cm hoog, 8 m tussen de horden; meisjes: 70 cm hoog, 7 m tussen de horden.

In de tweede graad wordt aangeraden met nockenballen te werpen in functie van speerwerpen.

Bij de evaluatie wordt rekening gehouden met de vordering, de techniek, de attitude en de prestatie van de leerling.

Voor de 'prestatienorm' kunnen de bijgevoegde tabellen voor jongens en meisjes een didactische ondersteuning voor de leraar zijn. Deze tabellen zijn slechts richtinggevend en kunnen aangepast worden per school. Ze kunnen helpen om leerlingen te evalueren en te oriënteren. De leerlingen zijn op de hoogte van de gevraagde minimumnormen.

De norm die vooropgesteld wordt, namelijk met één loopproef, één springproef en één werpproef een totaal te bereiken van 1 200 punten op deze jongerentabel, veronderstelt een gemiddelde van ongeveer 390 punten per proef. Deze normen zijn berekend op basis van prestaties op een genormeerde accommodatie.

PUNTENTABEL MEISJES TWEEDE GRAAD

| Punten | 60 m | Cooper | Ver | Hoog | 3 kg Kogel |
|---------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------------|
| 900 | 8"0 | 3 000 | 5,10 | 1,49 | 11,40 |
| 855 | 8"1 | 2 950 | 5,00 | 1,47 | 11,10 |
| 810 | 8"2 | 2 900 | 4,90 | 1,45 | 10,80 |
| 765 | 8"3 | 2 850 | 4,80 | 1,43 | 10,50 |
| 720 | 8"4 | 2 800 | 4,70 | 1,41 | 10,20 |
| 675 | 8"5 | 2 750 | 4,60 | 1,39 | 9,90 |
| 630 | 8"6 | 2 700 | 4,50 | 1,37 | 9,60 |
| 600 | 8"7 | 2 650 | 4,40 | 1,35 | 9,30 |
| 570 | 8"8 | 2 600 | 4,30 | 1,33 | 9,00 |
| 540 | 8"9 | 2 550 | 4,20 | 1,30 | 8,70 |
| 510 | 9"0 | 2 500 | 4,10 | 1,27 | 8,40 |
| 480 | 9"2 | 2 450 | 4,00 | 1,24 | 8,10 |
| 450 | 9"4 | 2 400 | 3,90 | 1,21 | 7,70 |
| 420 | 9"6 | 2 300 | 3,80 | 1,18 | 7,20 |
| 390 | 9"8 | 2 200 | 3,70 | 1,15 | 6,70 |
| 360 | 10"0 | 2 100 | 3,60 | 1,12 | 6,20 |
| 330 | 10"2 | 2 050 | 3,50 | 1,10 | 6,00 |
| 300 | 10"4 | 2 000 | 3,45 | 1,08 | 5,80 |
| 270 | 10"5 | 1 950 | 3,40 | 1,07 | 5,60 |
| 240 | 10"6 | 1 900 | 3,35 | 1,06 | 5,40 |
| 210 | 10"7 | 1 850 | 3,30 | 1,05 | 5,20 |
| 180 | 10"8 | 1 800 | 3,25 | 1,04 | 5,00 |
| 150 | 10"9 | 1 750 | 3,20 | 1,03 | 4,80 |
| 120 | 11"0 | 1 700 | 3,15 | 1,02 | 4,60 |
| 90 | 11"1 | 1 650 | 3,10 | 1,01 | 4,40 |
| 60 | 12"2 | 1 600 | 3,05 | 1,00 | 4,20 |

PUNTENTABEL JONGENS TWEEDE GRAAD

| Punten | 60 m | Cooper | Ver | Hoog | 3 kg Kogel 1ste lj. 4 kg Kogel 2de lj. |
|---------------|-------------|---------------|------------|-------------|---|
| 900 | 7"4 | 3 400 | 5,70 | 1,72 | 14,50 |
| 855 | 7"5 | 3 350 | 5,60 | 1,70 | 14,00 |
| 810 | 7"6 | 3 300 | 5,50 | 1,68 | 13,50 |
| 765 | 7"7 | 3 250 | 5,40 | 1,66 | 13,00 |
| 720 | 7"8 | 3 200 | 5,30 | 1,64 | 12,50 |
| 675 | 7"9 | 3 150 | 5,20 | 1,62 | 12,00 |
| 630 | 8"0 | 3 100 | 5,10 | 1,58 | 11,50 |
| 600 | 8"1 | 3 050 | 5,00 | 1,54 | 11,00 |
| 570 | 8"2 | 3 000 | 4,90 | 1,50 | 10,50 |
| 540 | 8"3 | 2 950 | 4,80 | 1,46 | 10,00 |
| 510 | 8"4 | 2 900 | 4,70 | 1,42 | 9,50 |
| 480 | 8"5 | 2 850 | 4,60 | 1,38 | 9,00 |
| 450 | 8"6 | 2 800 | 4,45 | 1,35 | 8,50 |
| 420 | 8"7 | 2 700 | 4,30 | 1,30 | 8,00 |
| 390 | 8"8 | 2 600 | 4,15 | 1,25 | 7,50 |
| 360 | 8"9 | 2 500 | 4,00 | 1,23 | 7,00 |
| 330 | 9"0 | 2 450 | 3,90 | 1,21 | 6,50 |
| 300 | 9"1 | 2 400 | 3,80 | 1,19 | 6,00 |
| 270 | 9"2 | 2 350 | 3,70 | 1,17 | 5,60 |
| 240 | 9"3 | 2 300 | 3,60 | 1,16 | 5,40 |
| 210 | 9"4 | 2 250 | 3,50 | 1,15 | 5,20 |
| 180 | 9"5 | 2 200 | 3,40 | 1,14 | 5,00 |
| 150 | 9"6 | 2 150 | 3,30 | 1,13 | 4,80 |
| 120 | 9"7 | 2 100 | 3,20 | 1,12 | 4,60 |
| 90 | 9"8 | 2 050 | 3,10 | 1,11 | 4,40 |
| 60 | 9"9 | 2 000 | 3,00 | 1,10 | 4,20 |

5.3 Bewegingsdomein balsporten

Tot de balsporten behoren basketbal, handbal en voetbal als 'doelspelen' en volleybal als 'terugslag-spel'. Alle vernoemde balsporten moeten aan bod komen.

Andere balsporten kunnen verkennend en initiërend opgenomen worden in 'omnisport'.

Een aantal leerplandoelstellingen komen in elk van de behandelde balsporten aan bod

- Voldoende individuele speltechnische en speltactische vaardigheden verwerven om met inzicht doelmatig te handelen in eenvoudige spelsituaties. (4, 7, 14, 15)
- Zich kunnen organiseren (individueel, als ploeg) in aanval en verdediging. (8, 14, 15, 25)
- Speltypische bewegingskettingen hanteren. (7)
- Spelregels kennen om veilig de betrokken balsport te spelen. (1)
- Uitleggen waarom samenwerking een noodzakelijk element is in elke balsport. (5)
- Zich houden aan een ethisch verantwoorde gedragscode. (1)
- Kunnen samenspelen met gelijkwaardige en met minder vaardige spelers. (25, *29)
- De betekenis van de balsporten als maatschappelijk gegeven omschrijven en verklaren.

5.3.1 Doelspelen

Individuele techniek en tactiek

- Vanuit verschillende richtingen ten opzichte van het doel een doelgerichte actie uitvoeren met de voorkeurhand/-voet. (4, 7, 14)
- De bal onder controle brengen en afschermen bij balontvangst en verplaatsing. (7)
- Op het juiste moment initiatief nemen om een meerderheidssituatie te creëren. (3, 4, 7, 8)
- Zich vrij en aanspelbaar opstellen en na een pas aanspelbaar blijven. (3, 14)
- Een medespeler op een veilige en doelgerichte manier de bal toespelen. (7, 8)
- Verdedigen op een speler met/zonder bal. (9, 12)

Ploegtactiek

- In meerderheidssituaties tot samenspel komen volgens aangepaste en afgesproken regels. (4, 14)
- Enkele tactische regels, die van toepassing zijn in de individuele acties, toepassen in structuratiespelen, zowel in aanvallend als in verdedigend opzicht. (7)
- Zich opstellen en verplaatsen tegen een verdediging binnen een structuratiespel. (4, 12)
- Een snelle tegenaanval organiseren vanuit balwinst. (7, 8)
- Vanuit balverlies teruglopen in verdediging. (4, 9)
- In structuratiespelen de overgang maken tussen de verdedigende en aanvallende acties. (4, 7)

Basketbal

LEERPLANDOELSTELLINGEN

- veilig de bal kunnen doorspelen naar een medespeler die zich vrijloopt (1, 4, 7, 14)
- zowel bij balontvangst als gedurende het dribbelen de bal controleren en afschermen zonder het zicht op het spel te verliezen (7, 14)

LEERINHOUDEN

speltechnische vaardigheden

- vangen en werpen (diverse passen)
- dribbelvaardigheid links en rechts
- stoppen en pivoteren
- set-shot
- lay-up na dribbel
- lay-up na pas
- rebound

- vanuit verschillende richtingen ten opzichte van het doel een lay-up uitvoeren met de voorkeurhand wanneer die kans zich in het spel aanbiedt
- tot shot besluiten als de speler vrijkomt op shotafstand van de basket
- in meerderheidssituaties tot samenspel komen volgens aangepaste en afgesproken regels
- zich opstellen en verplaatsen tegen een verdediging binnen een structuratiespel in functie van de acties van de balbezitter, de verdedigers en het doel
- op het juiste moment initiatief nemen om zijn verdediger te omspelen in een één-tegen-éénsituatie
- na een pas aanspeelbaar blijven
- verdedigen op de speler met/zonder bal
- een aanvalsorganisatie hanteren die gebaseerd is op snijden en innemen van de vrijgekomen plaats
- een snelle tegenaanval organiseren vanuit balwinst
- vanuit balverlies teruglopen in verdediging
- verdedigen op basis van het man-manprincipe (12)
- in structuratiespelen de overgang maken tussen de verdedigende en aanvallende acties

- individuele verdedigingstechnieken (principe: tussen man en doel)

speltactische vaardigheden in minispelen (in meerderheidssituaties en in 1-1, 2-2, 3-3)

- aanval: met accent op vrijspelen
- tweede beweging
- verdediging: individuele verdediging
- de overgang tussen aanval en verdediging (via structuratiespelen)
- tegenaanval
- zich vrijspelen

Handbal

LEERPLANDOELSTELLINGEN

- veilige passen kunnen geven naar een medespeler (1, 4, 7, 14)
- zowel bij balontvangst als gedurende het dribbelen de bal afschermen zonder het zicht op het spel te verliezen (7, 14)
- vanuit verschillende richtingen ten opzichte van de cirkel een doelworp uitvoeren met de voorkeurhand wanneer die kans zich in het spel aanbiedt
- tot een doelworp overgaan als de weg naar het doel vrijkomt

LEERINHouden

speltechnische vaardigheden

- vangen en werpen (diverse passen)
- slagworp en sprongworp met verdediger als pas en als doelworp
- dribbelen
- handbaldribbel
- individuele verdedigingstechnieken

- overtalsituaties creëren en uitspelen
- zich opstellen en verplaatsen tegen een verdediging binnen een structuratiespel en in functie van de acties van de balbezitter, de verdedigers en het doel en de medespelers
- na een pas aanspeelbaar blijven
- het juiste initiatief nemen om zijn verdediger efficiënt te omspelen
- verdedigen op de speler met/zonder bal
- een aanvalsorganisatie innemen en een dynamische aanval opbouwen gebruikmakend van harmonicabeweging
- een snelle tegenaanval organiseren vanuit balwinst
- vanuit balverlies teruglopen in verdediging
- verdediging op cirkel organiseren (12)
- de overgang maken tussen verdedigende en aanvallende acties in structuratiespelen

speltactische vaardigheden in minispelen (in meerderheidssituaties en in 1-1, 2-2, 3-3)

- aanval: harmonicabeweging met accent op snel en nauwkeurig rondspelen
- verdediging: schuiven in verdediging, snel terugplooiën
- de overgang tussen aanval en verdediging (via structuratiespelen)
- tegenaanval
- zich vrijspelen

Voetbal

LEERPLANDOELSTELLINGEN

- passen kunnen geven (1, 4, 7, 14)
 - zowel bij balontvangst als gedurende het dribbelen en drijven van de bal het zicht op het spel niet verliezen (7, 14)
 - vanuit verschillende richtingen ten opzichte van het doel een doelshot uitvoeren met de voorkeurvoet wanneer die kans zich in het spel aanbiedt
 - tot doeltrap besluiten als de speler vrijkomt op shotafstand van het doel
 - op het juiste moment initiatief nemen om zijn verdediger te passeren
-
- meerderheidssituaties creëren en uitspelen
 - zich opstellen en verplaatsen tegen een verdediging binnen een structuratiespel en in functie van de acties van de balbezitter, de verdedigers en het doel
 - na een pas aanspeelbaar blijven

LEERINHOUDEN

speltechnische vaardigheden (jongens)

- jongleren en controleren van de bal
- stoppen van de bal
- korte en lange pas
- dribbel- en drijftechniek
- doeltraptechniek
- koppen uit stand

speltechnische vaardigheden (meisjes)

- balcontrole
- pas
- shot op doel
- drijven van bal

speltactische vaardigheden in minispelen (in meerderheidssituaties en in 1-1, 2-2, 3-3)

(jongens en meisjes)

- aanval: in meerderheidssituaties
- verdediging: individuele verdediging
- de overgang tussen aanval en verdediging (via structuratiespelen)
- zich vrijspelen

- verdedigen op de speler met/zonder bal
- een tegenaanval organiseren vanuit balwinst
- vanuit balverlies de verdediging organiseren
- verdedigen op basis van manverdediging (12)
- de overgang maken tussen verdedigende en aanvallende acties

5.3.2 Terugslagspelen

Op een georganiseerde manier speltechnische en speltactische vaardigheden ontwikkelen om

- in de spelonderdelen van de ploeg die de opslag opvangt, de bal te kunnen terugspelen; (15)
- in de spelonderdelen van de ploeg die aan de opslag is, het spel te kunnen starten en de bal te verdedigen. (15)

Volleybal

LEERPLANDOELSTELLINGEN

- de receptietechniek beheersen om vanop diverse plaatsen op het terrein de bal naar de spelverdeler te kunnen spelen (7, 15)
- de pastechniek beheersen zodat
 - de spelverdeler een goede set-up kan geven
 - in het derde balcontact de bal overspelen waardoor de tegenpartij onder druk wordt geplaatst (7, 15)
- de onderhandse opslagtechniek beheersen om de tegenpartij onder druk te plaatsen (15)
- het wisselspel toepassen tussen verdedigende (receptie) en aanvallende acties (4, 7)

LEERINHOUDEN

speltechnische en speltactische vaardigheden van de ploeg die de opslag opvangt om de bal te kunnen terugspelen:

- gerichte receptie en gerichte bovenhandse pas uit stand en na verplaatsing
- slagbeweging uit stand

speltechnische en speltactische vaardigheden van de ploeg die aan de opslag is om het spel te kunnen starten en om de bal te verdedigen:

- onderhandse opslag
- initiatie bovenhandse opslag
- initiatie blok
- initiatie verdediging

We beperken ons in de tweede graad tot vereenvoudigde spelvormen als belangrijke bouwstenen voor de opbouw van de balsporten. Ze bieden leerlingen de kans om op een intense en betrokken manier alle fundamentele individuele technische en (pre)tactische basisvaardigheden te leren. In de loop van de opbouw moeten deze spelvormen dan ook regelmatig aan bod komen.

De principes 'vóór-tijdens-na' en 'als-dan' worden zoveel mogelijk in alle spel- en oefensituaties verwerkt. Elke actie is gekoppeld aan wat in het spel kan voorafgaan en wat er kan op volgen. Op die manier ontwikkelen de leerlingen speltypische bewegingskettingen.

De uitvoering van de individuele techniek en tactiek beantwoordt aan de conventioneel aanvaarde technische normen van doelspelen. De tactische richtlijnen zijn aangepast aan de spelregels en zijn essentieel voor het oplossen van de spelsituaties. We geven bijzondere aandacht aan tactische regels die transfereerbaar zijn van de ene balsport naar de andere.

5.4 Bewegingsdomein gymnastiek

De leerinhouden zijn geïnspireerd door genormde sporten, zoals de Olympisch Artistieke Gymnastiek, het trampolinespringen, acrogym, tumbling, ringzwaaien ...

In de tweede graad werken we vooral 'van basisvaardigheden en gewenning aan de verschillende toestellen tot miniverbindingen'. In de derde graad komen we tot volwaardige verbindingen met toepassingen uit de tweede graad (variaties, op andere toestellen ...).

Er zal veel aandacht worden geschonken aan de doelstellingen die eigen zijn aan het turnen: vormspanning, grote bewegingsamplitude, technisch juiste uitvoeringen, lokale weerstand, helpersfuncties ...

LEERPLANDOELSTELLINGEN

- lichaams-, ruimte- en tijdsperceptie ontwikkelen en verbeteren (*27, *28)
- aanvoelen van verschillende vormen van afstoten in functie van spanning, timing ... (11)
- voorkeursbeen kiezen (11)
- ondersteunend armzwaaien (11)
- gecontroleerd landen in evenwicht (13)
- bekken-rompconsolidatie ontwikkelen (22)
- evenwichtig overzetten van handen- en voetenbelasting (9)
- wendrichting zoeken
- ontwikkelen van globale kracht en kracht van arm- en schoudergordel (10)
- correcte lichaamshouding en zin voor afwerking hebben
- ontwikkelen van zelfvertrouwen

LEERINHOUDEN

Gewenning

- spronggewenning (met o.a. springplank, minitrampoline ...)
- opsprongen, afsprongen, bijtrekpassen, sluitpassen ... (mat, bank, balk ...)
- hazensprongen in diverse situaties
- handstandwenden
- klimmen en klauteren, steunen en hangen (brug, rek, touwen ...)
- gymnastische onderdelen (mat, bank, lage balk ...)

- motorisch geheugen oefenen
- verbeteren van dynamisch evenwicht (9, 10)
- aanvoelen van de juiste spanning
- zwaaivergrotend kunnen werken

- vormspanning en evenwicht behouden (9)

- samenwerking ontwikkelen (4, 12, 25)

- draaisnelheid ontwikkelen, versnellen en afremmen (10)
- rollen zonder schokken door juiste bekkenkanteling

- zich kunnen heroriënteren

- angst overwinnen
- vormspanning in de bekkengordel ontwikkelen (18)

- vormspanning behouden

- binnen een verticaal vlak de overslagen uitvoeren met kaatsende handensteun (7, 10)
- aangepast oriënteren en heroriënteren (13)
- explosieve gelijktijdige totale strekking uitvoeren

- doseren van de aanloopsnelheid en inschatten van de juiste rotatiecomponent
- de juiste lichaamshouding bij de afstoot aannemen

Slingeren

- slingeren in steun (herenbrug)
- slingeren in hang (lage rek, zwaairingen, brug ...)
- onderzwaai vanuit stand (rek)
- van onderlopen kniehaken naar molenopzwaai (rek)

Houdingen

- kikvorsstand, voorlingse handen- en voetensteun ...
- handstand
- evenwichtsstanden (mat, bank, balk ...)
- schouderstand (brug, acro ...)
- acrogym oefeningen uit de balance-routine (U)

Draaien

voorwaarts:

- voorwaarts rollen (mat, kast, brug, bank, mattenberg, vanuit handstand ...)
- molendraai voorwaarts (rek)
- voorwaarts draaien van steun tot hang (rek)

achterwaarts:

- achterwaarts rollen (mat)
- borstwaarts omwentelen (rek)
- molendraai achterwaarts (rek)
- achterwaarts draaien (rek, ringen, touwen ...)
- kniehaken afzwaai (damesbrug)

zijwaarts:

- zijwaarts draaien in lig, handen- en voetensteun ...

Overslagen

voorwaarts:

- overslag
- nek- en/of kopsteunoverslag (kast)

zijwaarts:

- rad, rondat (mat)

Steunspingen

- tussensteun hurken, hoeken (springplank en kast, rek)
- spreidsprongen

- bewust zijn van de juiste bekkenkanteling bij de landing (13)
- voorkeurland kiezen
- vormspanning aanhouden tijdens de steun (10) – wend-, flank- of keersprongen (heuphoogte)
- een beperkt aantal geleerde thema's kunnen verbinden (4, 7, 8) – **Miniverbindingen**
– aan de toestellen

PEDAGOGISCH- DIDACTISCHE WENKEN

Voor bewegingsopdrachten geïnspireerd door de Sportieve Ritmische Gymnastiek en aerobic verwijzen we naar het bewegingsdomein ritmische-expressieve vorming.

Oefeningen uit het Zweedse turnen of aan de Zweedse toestellen kunnen ingelast worden in de basisvorming, de opbouw of opwarming.

Oefeningen die een extreme lenigheid of kracht vragen, worden geweerd.

In de tweede graad wordt meer klassikaal gewerkt aan een thema. In de derde graad zal gestreefd worden naar zelfstandiger werken in kleine groepen.

De leerlingen kunnen met begeleiding en feedback van de leraar reflecteren over bewegen.

In alle jaren wordt er gedifferentieerd voor de zwakken en de 'echte' turn(st)ers.

Helpers

Actieve helpers kunnen enerzijds ingezet worden als middel om de les intenser te laten verlopen, anderzijds zullen door het helpen de bewegingsinzichten sneller kunnen verlopen.

Bij de uiteindelijke bewegingsvorm heeft de helper een begeleidende functie om de uitvoerder te beveiligen.

De leerlingen helpen en nemen vast op de juiste plaats bij de uitvoerder. De helpers grijpen in in de aangeleerde beweging en zij blijven vasthouden tot de beweging beëindigd is.

Evaluatie

De evaluatie van helpersvaardigheden gebeurt door het tonen in de praktijk: helpen en vastnemen op de plaats die de leraar vraagt, ingrijpen in de aangeleerde beweging en blijven vasthouden tot de beweging beëindigd is.

De eindvormen mogen met helpers worden uitgevoerd maar moeten technisch juist zijn.

Naast de helpersvaardigheden kunnen helpersattitudes eveneens worden beoordeeld.

Er is een permanente evaluatie. Behaalde punten kunnen verbeterd worden!

5.5 Bewegingsdomein omnisport

Omnisport bevat geen sporten die reeds voorkomen in de andere bewegingsdomeinen. Naargelang van de streekgebonden traditie, beschikbare accommodatie kunnen bepaalde bewegingsdomeinen/-activiteiten al dan niet aan bod komen. Er wordt periodisch gewerkt (met een minimum van 4 lessen) zodat er voldoende diepgang is om een leerproces mogelijk te maken.

Er kunnen 3 tot 6 activiteiten per leerjaar worden gegeven.

LEERPLANDOELSTELLINGEN

- Verruiming van de bewegingsvormen en -vaardigheden die aansluiten bij de bewegingscultuur van de jongeren. (8, 17)
- De meerwaarde van de coöperatieve beleving ervaren. (4, 25)
- Spelattitudes ontwikkelen (sociale beleving en spelbeleving) die voorrang hebben op de speltechniek zonder deze te verwaarlozen. (*26)

LEERINHOUDEN

Volgende bewegingsdomeinen/-activiteiten kunnen gekozen worden:

- badminton
- circustechnieken
- frisbee
- fitnessvormen
- hockey
- loop en slagspelen: honkbal, slagbal, softbal en aanverwante spelvormen
- ijsschaatsen, rollerskating, in-line skating
- korfbal
- (mini)tennis
- muurklimmen, oriëntatielopen ...
- rope-skipping
- rugby
- snorkelen, synchroonzwemmen, waterpolo
- squash
- terugslagspelen: tafeltennis, indiac
- contact- en verdedigingsvormen
- ...

PEDAGOGISCH- DIDACTISCHE WENKEN

Per bewegingsdomein/-activiteit maakt de school een planning en opbouw met leerplandoelstellingen en -inhouden.

De vakgroep bepaalt de leerdoelen en er worden gedetailleerde leerinhouden geformuleerd en samengebracht in het deelschoolwerkplan.

Bij de keuze van de bewegingsdomeinen/-activiteiten zijn de volgende criteria van belang:

- kennismaken met diverse spelmaterialen;
- verschillende belevingsvormen aanbieden zoals:
 - . kampen, uitdagen
 - . samenwerken binnen diverse organisatievormen: individueel, teams, minderheid tegen meerderheid, kleine groepen in binnen- en buitenspelen ...
- meer procesgericht dan productgericht werken;
- door onderling overleg tot spelverbetering komen;
- grote spelintensiteit nastreven.

We maken hier een duidelijk onderscheid met de (klassieke) balsporten: basketbal, handbal, voetbal en volleybal.

Een aantal activiteiten kunnen ook aangeboden worden tijdens sportdagen, sportkampen, projectwerken ...

5.6 Bewegingsdomein ritmisch-expressieve vorming

In het brede domein 'ritmisch-expressieve vorming' streven we ernaar om bewegingen uitdrukingskracht te geven en dansvreugde te beleven.

Basispassen en -bewegingen worden aangeleerd. Zij blijven in elke dansstijl het noodzakelijk fundament.

De bewegingen worden aangeleerd met accent op ritme en ruimtelijk bewegen.

We maken een gedifferentieerde keuze uit de volgende rubrieken waarbij er minstens twee rubrieken per leerjaar aan bod komen: bewegingsexpressie, danstechnische vaardigheden en ritmische vorming.

LEERPLANDOELSTELLINGEN

- luisteren naar een ritme
 - eenvoudige maatstructuren herkennen
 - tijden ontdebellen en/of verdubbelen
 - juist bewegen op een tijdsstructuur (16)
-
- kennismaken met dansstijlen en -culturen
 - nastreven van zin voor afwerking, vormgeving en bewegingsamplitude (16)
 - typische houdingen, passen, figuren, ritmes en muziekgenres eigen aan de stijl (her)kennen en accentueren
 - ruimtelijke plaatsing respecteren ten opzichte van de groep (8)
-
- houdings- en bewegingsgevoel ervaren en verbeteren (16)
 - de ruimte gebruiken in alle richtingen (voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts en combinaties ervan) en op alle niveaus (lage bewegingen in zit en lig, over het middenniveau in stand, naar hoog niveau waartoe de sprongen behoren) (10, 11, 16)
 - concentratie opbrengen bij coördinatieoefeningen en combinaties (4, 7)
-
- verkennen van dansrages (16)

LEERINHouden

RITMISCHE VORMING

- initiatie in basisbewegingen op ritme ter plaatse en in verplaatsing bv. buigen, strekken, springen, stappen, lopen, huppelen ... (eventueel werken met slagvlakken)
- initiatie in basisbewegingen op ritme met materialen naar keuze

DANSTECHNISCHE VAARDIGHEDEN

Dansen uit cultuurgemeenschappen

- volksdans bijvoorbeeld: Engelse contradansen; Israëlische ...
- primitieve dansen bijvoorbeeld: Afrikaanse, Indonesische ...

Jazzdans

- danstechnische vaardigheden in verschillende posities, bijvoorbeeld: plié, tendu ...
- verplaatsingsvormen: bijvoorbeeld: pas de bourrée, kick ball change, touch step, chassée ...
- draaivormen: tweestapdraai, pivot turn ...
- contrasten, accenten en contracties
- isolaties van schouder, romp en bekken
- coördinaties

Overige dansvormen

- bijvoorbeeld: hip-hop, streetdance ...

- zich durven uiten met de nodige expressiviteit (*26, *28)
- exploreren en bewust worden van het lichaam en de omgeving
- onderscheiden van bewegingsvlakken en -plannen
- houdingen en bewegingen kiezen om een gegeven situatie juist weer te geven (4, 7)

BEWEGINGSEXPRESSIE

- kennismakings- en vrijmakingsoefeningen
- exploreren met de eigen lichaamsmogelijkheden, bewegingspatronen, ritme en ruimte
- aannemen van bepaalde houdingen in 'vriesmomenten', aaneenschakelen van houdingen, verplaatsingen, combinaties ...

PEDAGOGISCH- DIDACTISCHE WENKEN

Bij het geven van opdrachten en bij een evaluatie wordt rekening gehouden met de eigenheid (karakter, morfologie ...) van de individuele leerling.

Men vertrekt bij voorkeur van natuurlijke bewegingen om over te gaan naar basistechnieken eigen aan de gekozen dansstijlen.

Er wordt periodisch gewerkt zodat we diepgang ervaren in elk van de gekozen rubrieken.

Voor de ritmische vorming gebruikt men een duidelijke herkenbare maatstructuur en klapstructuren. Deze vormen een goede begeleiding bij het oefenen in groep, met partner of solo.

Goed gekozen muziek, een behoorlijke klankinstallatie en een vlotte bediening van de apparatuur zijn zeer belangrijk.

Voor bewegingsexpressie kan inspiratie gevonden worden in geluid, voorwerpen, stilte, de omgeving, bewegingen en houdingen van de partner ...

In iedere lessenreeks, in elk jaar moet er een groei zijn in bewegingsrijkdom, creativiteit en belevingsintensiteit, persoonlijke inbreng en samenwerking.

Door aan te knopen bij nieuwe accenten in de maatschappelijke evolutie kan men de leerinhouden eigentijds maken. Zo kunnen we van de leerlingen meer motivatie verwachten.

Elementen zoals aerobics, rope-skiping ... kunnen bijdragen tot betere coördinatie, behendigheid, uithouding, zin voor vormgeving, creativiteit, ritmische vorming ...

De combinaties moeten wel voldoende inhoud en technieken bevatten en houden rekening met de houdingsopvoeding.

Het efficiënt gebruik van demonstratie, video en spiegels zijn goede pedagogische hulpmiddelen.

De principes van leerstofopbouw gelden hier ook:

- van traag naar vlug
- van kort naar lang
- van eenvoudig naar meer complex
- van klein naar groot.

5.7 Bewegingsdomein zwemmen

In de lessen gaat het telkens om een combinatie van zwemvaardigheid en techniescholing (basisvorming in het water).

LEERPLANDOELSTELLINGEN

- een lichamelijke bewustwording nastreven tijdens het bewegen in het water
- aanvoelen van de waterdruk tegen het lichaam in functie van remming, stuwing, ademhaling, vlotvermogen en evenwicht (9)
- het juiste ademritme vinden tijdens verschillende zwemtechnieken
- zich oriënteren op verschillende manieren, afhankelijk van de ligging in het water

- technische onderdelen onderscheiden en benoemen
- zwem-, start- en keerpunttechnieken toepassen, rekening houdend met de reglementen (7)
- eigen fouten leren kennen en trachten te verbeteren (6)

- teambeleving ervaren tijdens aflossingen (*26)
- toepassen van de technieken in verschillende situaties (7)

- kennen en toepassen van technieken om zichzelf (eventueel een ander) in een nood-situatie te helpen (2, 8)
- bepaalde noodsituaties herkennen en op de juiste manier handelen (1, 3)
- economisch zwemmen (met zo weinig mogelijk energie zoveel mogelijk afstand zwemmen) (7)

LEERINHOUDEN

gevorderde watergewenning aan de hand van verschillende bewegingsopdrachten rond:

- evenwicht/vlotvermogen/drijven
- remmen/stuwen (watergevoel)
- ademhaling
- spanning/ontspanning
- oriëntatie

aanleren en vervolmaken van technieken

technieken uit het zwemmen

- schoolslag en crawl: beenbeweging, arm-beweging, ademhaling, coördinatie
- startduik van schoolslag en crawl: uitgangshouding, afstoot, zweeffase, waterintrede, gestroomlijnd drijven en gepast de zwembeweging inzetten
- open keerpunt van schoolslag en crawl: aantikken, draaien, afstoten, gestroomlijnd drijven en gepast de zwembeweging inzetten
- aflossingen

technieken uit het overlevings- en reddend zwemmen

- verschillende technieken om in het water te gaan
- gekleed zwemmen
- economisch zwemmen (alleen/in groep)
- watertrappen
- drijfvormen met en zonder kledij
- eendenduik en oppervlakte-duik

uithoudingsvormen

– duurzwenmen: crawl of schoolslag: 10' ...

- verbeteren van de motorische basiseigenschap uithouding (18, 23)
- zwemtechnieken aanpassen in functie van uithouding
- opgelegde minimumcriteria voor prestatie en techniek behalen (5)

snelheidsvormen

– 50 m crawl en schoolslag

- verbeteren van de motorische basiseigenschappen kracht, snelheid en coördinatie (18)
- tempo zwemmen (7)
- leren doorzetten (*23)
- zwemtechnieken aanpassen in functie van de snelheid
- in een vooropgestelde tijd en volgens de reglementen zwemmen (4, 7)
- kennis en toepassen van reglementen

PEDAGOGISCH- DIDACTISCHE WENKEN

Korte haren of een badmuts dragen zijn aangeraden tijdens de zwemlessen omwille van de hygiëne. De leerlingen dragen een sportief zwempak of een sportieve zwembroek, geen short.

Aanbevolen minimumnormen:

| Aanbevolen minimumnormen | jongens | meisjes |
|--------------------------|---------|---------|
| 50 m crawl | 48"0 | 52"0 |
| 50 m schoolslag | 54"0 | 58"0 |
| 10' crawl of schoolslag | 400 m | 375 m |

Zowel de vordering, de technieken en de prestatie maken deel uit van de beoordeling.

6 EVALUATIE

Toetsen en evaluaties moeten een duidelijke band hebben met de doelstellingen, ook cognitieve, die ook door de leerlingen gekend zijn.

Na een korte inlooperperiode (1 maand) worden de doelstellingen van de eerste graad getoetst. Een duidelijke, degelijke en verantwoorde rapportering over de vorderingen, ook de attitudevorming, van de leerling is voor de leerling en de ouders zeer belangrijk.

Het is aangewezen de leerlingen heel duidelijk de minimumnormen mee te delen, voor elke test, die op het einde van de tweede graad moeten worden behaald.

Een goede evaluatie beperkt zich niet tot een eindbeoordeling (productevaluatie) maar richt zich vooral op een voortdurend begeleiden (procesevaluatie). Daarbij is het vakrapport, in overleg door de vakwerkgroep opgesteld, een goed werkinstrument. Een positief vakrapport werkt stimulerend. Het is aan te raden per leerling één document te gebruiken in de tweede en in de derde graad, omdat men zo de evolutie over de jaren heen kan volgen en begeleiden.

Een persoonlijk evaluatiegesprek over de afgelegde toets kan zeer leerrijk zijn voor de leerling.

De leerlingen leggen praktische proeven af. Een theoretische vervangtaak kan hier niet voor in de plaats komen. Eventueel kan een proef uitgesteld worden omwille van kwetsuren.

7 MINIMALE MATERIELE VEREISTEN

Om de doelstellingen van deze studierichting in optimale omstandigheden te kunnen realiseren zijn de volgende materiële voorwaarden in verband met accommodatie vereist:

7.1 Atletiek

Atletiek wordt bij voorkeur beoefend op een atletiekpiste met de nodige belijning, spring- en werpaccommodatie.

Wanneer de weersomstandigheden het niet toelaten, moet in een zaal geoefend kunnen worden.

- Een atletiekpiste op school of in de omgeving
- Hoogspringen: een landingsmat van 80 cm dikte; een springlat (geen elastiek)
- Verspringen: harde en duidelijke afstootplank; zandbak
- Werpnummers: nockenballen: 1 per 2 leerlingen
- Krachtballen: 1 per 4 leerlingen
- 10 horden/hindernissen
- Aflossingsstokken: 1 per 2 leerlingen
- 3 startblokken
- Chrono('s) waarmee men verschillende tijden kan registreren
- Lintmeters: 50 m en 20 m
- 1 markeerplaatje per leerling

7.2 Balsporten

- Basketbal: 1 basketbal per 2 leerlingen; 1 basketterrein per 16 leerlingen
- Handbal: 1 handbal per 2 leerlingen; 1 handbalterrein
- Volleybal: 1 volleybal per 2 leerlingen; 1 volleybalterrein per 16 leerlingen
- Voetbal: 1 voetbal per 2 leerlingen; 1 voetbalterrein
- 3 stellen partijvesten van verschillende kleuren: 10-tal per stel
- Verkeerskegels
- Een schrijfbord
- Scheidsrechterfluiten

7.3 Gymnastiek

- 1 kleine mat per 2 leerlingen
- 2 lange matten per klas
- 1 minitrampoline per klas
- 3 landingsmatten per klas
- 3 rekstokken (verstelbaar in de hoogte) per klas
- 1 brug met gelijke leggers
- 1 brug met ongelijke leggers
- 1 olympische evenwichtsbalk
- 2 schuine kasten
- 2 reuther springplanken (bekleed)
- 1 paar ringen

7.4 Omnisport

Naargelang de gekozen bewegingsdomeinen/-activiteiten moet er voldoende materiaal ter beschikking zijn om alle leerlingen gelijktijdig te laten oefenen.

7.5 Ritmisch-expressieve vorming

- Een muziekinstallatie
- Ritmiectuigen: ballen, touwen, hoepels: 1 per leerling (U)

7.6 Zwemmen

- Zwemplanken: 1 per leerling
- Pull-buoy (beenvlotters): 1 per leerling
- Handpaddels en zwemvliezen
- Chrono('s) waarmee men verschillende tijden kan registreren
- Vlotterlijnen om zwembanen af te spannen

De ruimte in het zwembad moet minstens 1 baan (2 m breed) van 25 m per 10 leerlingen bedragen; het diepste punt is minstens 2 m en er zijn startblokken voorzien.

8.1 Algemeen*TIJDSCHRIFTEN*

- Tijdschrift voor Lichamelijke opvoeding - Sportlijn (tweemaandelijks), BVLO, Waterkluiskaai 16, 9040 Sint-Amandsberg.
- Body Talk (tweewekelijks tijdschrift - Nieuwsbrief over sport, beweging en gezondheid), VVB, BIBLO nv, Brasschaatsesteenweg 308, 2920 Kalmthout.
- Volley magazine (maandblad), VVB, Beneluxlaan 22, 1800 Vilvoorde.

BOEKEN

- **DELECLUSE, Ch.**, Differentiatie in de les Lichamelijke Opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 12, ACCO, Leuven, 1995.
- **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.
- **ROWE, P.**, Instructie in de les Lichamelijke Opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 14, ACCO, Leuven, 1997.
- **VRIJENS, J.**, Basis voor verantwoord trainen, PVLO, Gent, 1998.
- **VAN ASSCHE, E., SWINNEN, G.**, Vademecum voor de leerkracht LO, ACCO, Leuven, 1990.

VIDEO'S

- 20tal video's over EHBO zijn uitgegeven door Het Belgische Rode Kruis - dienst Leergangen.
- **DE WITTE, E.**, Instructiefilm Rugscholing, Ereembodegem, 1994.

8.2 Atletiek

- **BULTIAUW, P.**, Atletiek, Leren - oefenen - trainen, De Sikkel, Kapellen, 1979.
- **GEEROMS, F., VAN DIEST, G.**, Atletiek Splend Leren, PVLO, Gent, 1988.
- **GEEROMS, F., VAN DIEST, G.**, Atletiek, Methode en Techniek, Van In, Lier, 1983.
- **KRUBER, FUCHS**, Technik- und Konditionsschulung Leichtathletik (Schriftenreihe), Hofmann, Schorndorf bei Stuttgart, 1979.
- **PIASENTA, J.**, L' éducation athlétique, INSEP, 1988.
- **VAN DRIESSCHE, H.**, Loopuithouding voor schoolgaande jeugd, SVS, Brussel, 1997.
- **VAN GOETHEM, J., DEBLEECKERE, G., VAN ASSCHE, E.**, Sport op school, ACCO, Leuven, 1983.
- **Vergelijkende normentabellen** (Vlaamse Atletiek Liga)
Hongaarse tabellen op basis van individuele nummers:
SPIRIEV, B., KOVACS, G., Scoring table for track & field, road & walking events, Hungarian Athletic Association, 1987.
10-kamp tabellen (Finse):
IAAF, Scoring table for mens track & field events, IAAF Technical committee, 1962.
IAAF, Scoring table for womens track & field events, IAAF Technical committee, 1971.

IAAF, Scoring table for men and women combined event competitions, IAAF Technical committee, 1985.

8.3 Balsporten

8.3.1 Algemeen

- BOUTMANS, J., Methodologie van de interactiebewegingsvormen, ACCO, Leuven, 1996.
- DASSEL, H., HAAG, H., Circuit-training op school, Hollandia, Baarn, 1972.
- VANBOXSTAELE, R., DE SMEDT, E., DE VLIEGER, E., DEWISPELAERE, E., LYBEER, R., Balsporten (basketbal, handbal, voetbal, volleybal: Deel 1), PVLO, Gent, 1991.

8.3.2 Basketbal

- BOUTMANS, J., Basketbal, theorie en praktijk, ACCO, Leuven, 1996.
- DIOCESANE WERKGROEP LO, Basketbal in het secundair onderwijs, DiNAC (LiCO), Hasselt, 1997.
- GREVECOER, G., LECHIEN, M., REDOUTE, P., Basketball: tome 2 exercices, Amphora, Paris, 1990.
- GREVECOER, G., SMETS, A., Jouer au basket: enseignement et pratique, Amphora, Paris, 1987.
- HAGEDORN, G., Das basketballspiel ein beitrag zur didaktik und methodik der sportspiele, Barz & Belenburg, Köln, 1968.
- HAGEDORN, NIEDLICH, SCHMIDT, Basketball handbuch - trainer - bibliothek, (Band 10), Verlag Bartel und Wernitz, Berlin, 1974.
- KRAUSE, J.V., Basketball: skills & drills human kinetics, Champaign, 1991.
- MERTENS, B., (red.), Initiator/jeugdsportbegeleider basketbal, Bloso, Brussel, 1995.
- NIEDLICH, D., 100 Taktik-drills in basketball, (Schriftenreihe zur praxis des leibeserziehung und des sports: band 185), Hofman, Schorndorf bei Stuttgart, 1987.
- STOCKER, G., Basketbal: van spelen tot sport, Hollandia, Baarn, 1966.
- WISSEL H., Basketball: steps to succes human kinetics, Champaign, 1994.

8.3.3 Handbal

- DIOCESANE WERKGROEP LO, Handbal in het secundair onderwijs, DiNAC (LiCO), Hasselt, 1998.
- KASLER, H., Handbal. Van oefening tot wedstrijd (lichamelijke opvoeding en sport in de praktijk: deel 10), Hollandia, Baarn, 1975.
- KASLER, H., KRUBER, D., Technik-, taktik-, und konditionsschuling handball (schriftenreihe), Hofman, Schorndorf bei Stuttgart, 1985.
- PAUWELS, J., Handbal aanleren, trainen, coachen, ACCO, Leuven, 1977.
- VICK, W. e.a., Zaalhandbal 1 en 2, De Vrieseborch, Haarlem, 1978.

8.3.4 Voetbal

- COERVER, W., Leerplan voor de ideale voetballer, Elsevier, Amsterdam, 1983.

- **COERVER, W.**, Scoren: opleiding voor attractief en productief voetbal, Elsevier, Amsterdam, 1986.
- **DIETRICH, K.**, Spelenderwijs leren voetballen, Hollandia, Baarn, 1975.
- **GOETHALS, R., VANSTEENBRUGGE, P.**, Leren voetballen, PVLO, Gent, 1993.
- **HEDDERGOTT, KH.**, Neue Fussballehre, Limpert, Frankfurt am Main, 1975.
- **HELSEN, W.**, Beter leren voetballen - een nieuwe kijk op theorie en praktijk, ACCO, Leuven, 1996.
- **WEISWEILER, H.**, Der Fussball, Taktik-training-Mannschaft, Deutschland ist Weltmeister (Schriftenreihe), Hofman, Schorndorf bei Stuttgart, 1974.

8.3.5 Volleybal

- **BLOSO**, Initiator/Jeugd-sportbegeleider Volleybal, Bloso, Brussel, 1993.
- **BRABANTSE VOLLEYBALBOND**, Brabants Jeugdvolleybal vademecum, Brabantse Jeugd-commissie, 1992.
- **BUEKERS, M., WALDER, F.**, Volleybal: theorie en praktijk, ACCO, Leuven, 1989.
- **DIOCESANE WERKGROEP LO**, Volleybal in het secundair onderwijs, DiNAC (LiCO), Hasselt, 1997.
- **DURRWACHTER, G.**, Volleybal spelenderwijs (Lichamelijke opvoeding en sport in de praktijk: deel 2), Hollandia, Baarn, 1976.
- **KLEINMANN, T., KRUBER**, Technik- Taktik- und Konditionsschulung Volleyball, (Schriftenreihe), Hofman, Schorndorf bei Stuttgart, 1979.
- **PITTERA, C., VIOLETTA, DR.**, Volleybal is beweging - een handleiding voor de tactische vorming van jeugdspelers, Van Gestel, Retie, 1994.
- **VERSTRAETEN, E.**, Meer verantwoorde jeugdtrainingen in volleybal, Verstraeten, Maaseik, 1993.
- **VLEMINCKX, J., WITVROUW, S.**, Bewegingsopvoeding door volleybal, Bloso, Brussel, 1980.

| |
|------------------------------|
| 8.4 Gymnastiek |
|------------------------------|

- **DIOCESANE WERKGROEP LO**, Turnen op school, DiNAC (LiCO), Hasselt, 1998.
- **GANTOIS, J., SCHROVEN, W., VAN ESSER, M.**, Van kopstand tot kasamatsu - Handboek voor toestelturnen, ACCO, Leuven, 1984.
- **KOCH, K.**, Bewegungsschulung an Geräten. 4 (Schriftenreihe: Band 8), Hofman, Schorndorf bei Stuttgart, 1975.
- **KOCH K.**, Von Bockspringen zu den Längsprüngen. 2. Teil der Grundschule für Boden- und Gerätturnen für die Jugend (Schriftenreihe), Hofman, Schorndorf bei Stuttgart, 1976.
- **KOCH, K.**, Elementair toestelturnen, Hollandia, Baarn, 1974.
- **KOCH, K.**, Klauteren, klimmen aan de brug met ongelijke leggers (Lichamelijke opvoeding en sport in de praktijk: deel 17), Hollandia, Baarn, 1978.
- **KOCH, K.**, Van klimmen en balanceren tot het turnen op de evenwichtsbalk (Lichamelijke opvoeding en sport in de praktijk: deel 19), Hollandia, Baarn, 1978.
- **KOCH, K.**, Lopen, springen en rollen op en over toestellen (Lichamelijke opvoeding en sport in de praktijk: deel 3), Hollandia, Baarn, 1976.
- **KOCH, K.**, De minitrampoline. Hechten en rollen met de minitrampoline (Lichamelijke opvoeding en sport in de praktijk: deel 17), Hollandia, Baarn, 1978.

- **KOCH, K.**, Van kopje duiken tot salto. Basisontwikkeling van het grond- en toestelturnen voor de jeugd (Lichamelijke opvoeding en sport in de praktijk: deel 18), Hollandia, Baarn, 1978.
- **MEUSEL**, Vom Purzelbaum zum Salto (Band 6), Hofman, Schorndorf bei Stuttgart, 1970.
- **MEUSEL**, Vom Schaukeln zu Schwungstemmen (Band 10), Hofman, Schorndorf bei Stuttgart, 1972.
- **TIMMERMAN, H.**, Grondturnen voor meisjes. Wegen naar prestatievormen (Lichamelijke opvoeding en sport in de praktijk: deel 22), Hollandia, Baarn, 1979.
- **TIMMERMAN**, Leistungsturnen am Stufenbarren (Band 17), Hofman, Schorndorf bei Stuttgart, 1971.
- **TIMMERMAN**, Leistungsturnen am Schwebebalken (Band 58), Hofman, Schorndorf bei Stuttgart, 1972.
- **VAN ASSCHE, E.**, Bewegingsopvoeding door toestelturnen, De Sikkel, Kapellen, 1981.

VIDEO'S

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

| | |
|------------|------------------|
| 8.5 | Omnisport |
|------------|------------------|

8.5.1 Algemeen

- **ANDERSON B.** De stretchingmethode, Utrecht, Luiting, 1982.
- **FALOS**, Gezinsrecreatie is tof... in je buurt, Brussel.
- **GRUNFELD, FV.**, Spelletjes uit de hele wereld; fijn om te maken en te spelen, Kosmos, Amsterdam, 1975.
- **INFORMATIEF SPELMATERIAAL vzw**, Spel in zicht; activiteiten boek 3, Infodok vzw, Leuven, 1981.
- **KLOEN, J.**, Krachtbal, frisbee, tchouckbal, oriëntatieloop, De Vrieseborch, 1983.
- **KOCH, K.**, Kleine Sportspiele, Karl Hofmann Schorndorf, Stuttgart, 1969.
- **PAUWELS, JM., MUTERT, J.**, Bewegingsspelen, ACCO, Leuven, 1980.
- **STICHTING SPEL EN SPORT**, Het nieuwe spelenboek, Stichting Spel en Sport, Amsterdam, 1968.
- **STICHTING SPEL EN SPORT**, Spel en recreatiesport, Stichting Spel en Sport, Amsterdam, 1975.
- **VAN DUIJL, N.**, Bres spelenboek, Landelijke Dienst voor Beweging en Recreatie en Spel, Soesterberg, 1982.

8.5.2 Badminton

- **DELAERE, L., VAN DER AERSCHOT, H.**, Initiator/Jeugdsportbegeleider Badminton, Bloso, Brussel, 1995.

8.5.3 Coöperatieve spelen

- **FLUEGELMAN, A.**, The new games book, Dolphin Books, New York, 1976.
- **FLUEGELMAN, A.**, More new games ... and playful ideas from the New Games Foundation, Dolphin Books, New York, 1981.

- **ORLICK, T.**, The cooperative sports and games book: challenge without competition, Pantheon books, New York, 1978.
- **ORLICK, T.**, The second cooperative sports and games book: over two hundred brand-new noncompetitive games for kids and adults both, Pantheon books, New York, 1982.

8.5.4 Indiacaca

- **CULIN, S.**, Games of the North American Indians, AMS, 717-721, Washington, 1971.
- **DE KNOP, P.**, Het indiacaca sportspel: een nieuw middel voor een lifetime sportbeoefening? Tijdschrift voor lichamelijke opvoeding 6(2): 13-20.
- **KROHN, K.**, Die Regeln des Indiacaca Spieles, Leibeserziehung 6 (8): 57-60.

8.5.5 Inline-skating

- **DE CALUWE, D., DE WULF, C.**, Inline-skating, van stappen tot stunts, PVLO, Gent, 1998.

8.5.6 Korfbal

- **BROERS, H.**, Korfbal, Kluwer, Deventer, 1969.
- **VAN CAUTEREN, P.**, Korfbal: initiatie-training-begeleiding, ACCO, Leuven, 1980.

8.5.7 Oriëntatielopen

- **McNEILL, C. RAMSDEN, J., RENFREW, T.**, Teaching oriëntering: a handbook for teachers-instructors and coaches, Harveys, Doune, 1987.
- **VAN DRIESSCHE, H.**, Oriëntatielopen, SVS, Brussel, 1995.
- **VANREUSEL, B, KOOREMAN, A, MAES, K, VAN DRIESSCHE, H.**, Oriëntatielopen: in de recreatiesport op school - in de sportclub, ACCO, Leuven, 1985.

8.5.8 Softbal

- **HOLTZAPPEL, HA. s.a.**, Softbal, Dijkstra, Zeist.
- **HOOGENBOS, GE.**, Honkbal; Softbal, Kluwer, Deventer, 1969.
- **JACOBS, G., McGRORY, JR s.a.**, Softball regels in beeld, Grosset en Dunlop, New York.
- **SPEE, E., HOUTKAMP, H.**, Softbal een handboek voor trainer-coach en speler, De Vrieseborch, Haarlem, 1982.
- **VAN DER LEY, R. s.a.**, Honkbal, Van Stijn en zonen, Rotterdam.

8.5.9 Judo

- **DE GEYTER, J., HEYLEN, J., VEULEMANS, E.**, Initiator/Jeugdsportbegeleider Judo, Bloso, Brussel, 1995.
- **BOERSMA, D.**, Judo in beweging, Elmar, Rijswijk, 1994.
- **VANDERGHOTE, J., HEYLEN, J., VEULEMANS, E.**, Judo op school, ACCO, Leuven, 1990.

8.5.10 Speelse conditievormen

- **DASSEL, H., HAAG, H.**, Circuit-training op school, Hollandia, Baarn, 1972.

8.5.11 Tchouckbal

- FAVRE, M., Jouer au tchouckball, Education physique et sports, 134: 15-16, 1975.
- JANSSENS, M., Tchouck-ball: een aangenaam spel bij de handbaltraining, Lichamelijke opvoeding, 69, Bond lichamelijke opvoeding, 34-43, 1978.

8.5.12 Ultimate frisbee

- BERARD, Y., DOETSCH, J., Pratique du frisbee, 1979.
- DANNA, M., POYNTER, D., Frisbee players handbook, Para Publishing, Santa Barbara, 1980.
- KALB, I., KENNEDY, T., Ultimate fundamentals of the sport, Revolutionary publications, 1982.
- LUIJKX, J., Frisbee, Brunnelkamp, Aalsmeer.

8.5.13 Volkssporten en -spelen

- DE VROEDE, E., EELBODE B., Spele weerom: kinderspel van alle tijden, Pelckmans, Kapellen, 1986.
- HARTMAN, G., LENS, E., Hééé jôh! kom je buiten spelen: de spelregels bij de kinderspelen van Pieter Breugel de Oude, Bert Bakker, Amsterdam, 1976.
- JESPERS, J., DE MEYER, H., DE SCHEPPER, P., SCHWARTZ, C., VAN DAM, M., VANHAEREN, N., Volkssporten spelen; De volkssportkoffer (serie der Vlaamse Volkssport dossiers nr. 3), Bloso, Brussel, 1982.

8.5.14 Zelfverdediging

VIDEO'S

- DE SUTTER, M., MUSCH, E., Vormen van zelfverdediging. Jiu-Jitsu, BS, Gent, 1998.

| |
|---|
| 8.6 Ritmisch-expressieve vorming |
|---|

- DIOCESANE WERKGROEP LO, Jazzdans op school, DiNAC (LiCO), Hasselt, 1995.
- GULA, D., Dance choreography for competitive gymnastics, Leisure press, Champaign, 1990.
- LETTANY, E., Spelend bewegen, De Banier, Antwerpen.
- SAS, M., VAN SCHOOR, A., Verschijnen en verdwijnen, De Nederlandsche Boekhandel, Kapellen, 1983.
- SCHMID ANDECA, Gymnastique Rhythmique Sportiva, Editions Vigot, 1984.
- VAN DIJCK, H., Een handvol taal, De toneelcentrale, Bussum, 1978.
- VERVAEKE, L., Een praktische handleiding voor de lichamelijke expressie (cursus) Leuven.
- WILMANS, R., DELPA, J., Dansexpressie met kinderen (Werkboek), Werkgroep voor levensverdieping, Averbode, 1981.
- RIEHM, G., Ein weg zur wettkampgymnastik, Pohl Verlag, Celles.

VIDEO'S

- DIOCESANE WERKGROEP LO, Jazzdans op school (video), DiNAC (LiCO), Hasselt, 1995.

8.7 Zwemmen

- BLOSO, Initiator/Jeugdsportbegeleider Zwemmen, BLOSO, Brussel, 1995.
- BLOSO, Initiator/Jeugdsportbegeleider Reddend Zwemmen, BLOSO, Brussel, 1996.
- CATTEAU, GAROFF, L'enseignement de la natation, Vigot Frères, Paris, 1974.
- FREITAG, W., Zwemmen. Training-Techniek-Taktiek, Elmar, Delft.
- LOUWAGIE, M., Zwemmen. Van initiatie tot trainen, PVLO, Gent, 1990.
- MAGLISCHO, E.W., Swimming even faster, Mayfield Publishing, 1993.
- RIPPE, M., Het overdekte strand. Brussel, Samsom, 1976.
- RIPPE, M., Aardig zwemvaardig. Amsterdam, De Raat & De Vries.
- VERVAECKE, H., Reddings- en reanimatietechnieken bij verdrinking, ACCO, Leuven, 1995.

VIDEO'S

- WILKE, K., DANIEL, K., Techniek des Kraulschwimmens, Video VHS (20 min.), sport Fahnmann, 1988.
- WILKE, K., DANIEL, K., Techniek des Delphinschwimmens, Video VHS (20 min.), sport Fahnmann, 1988.
- WILKE, K., DANIEL, K., Techniek des Brustschwimmens, Video VHS (21 min.), sport Fahnmann, 1988.
- WILKE, K., DANIEL, K., Techniek des Rückenkrulschwimmens, Video VHS (21 min.), sport Fahnmann, 1988.
- WILKE, K., DANIEL, K., Techniek des Lagenschwimmens, Video VHS (21 min.), sport Fahnmann, 1988.

9 LIJST VAN DE EINDTERMEN

9.1 Motorische competenties

9.1.1 Verantwoord en veilig bewegen

De leerlingen kunnen

- 1 in welbepaalde bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen omtrent elkaars veiligheid door afspraken en regels na te leven;
- 2 het belang van veiligheidsafspraken toelichten;
- 3 medeleerlingen in welbepaalde bewegingssituaties helpen en ondersteunen.

9.1.2 Zelfstandig leren

De leerlingen

- 4 bepalen zelfstandig hoe ze in welbepaalde bewegingssituaties eenvoudige leertaken individueel of in groep aanpakken en oplossen;
- 5 kunnen bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken in welbepaalde bewegingssituaties.

9.1.3 Reflecteren over bewegen

De leerlingen

- 6 kunnen op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria bij zichzelf en anderen aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt.

9.1.4 Verbreden en verdiepen van motorische competenties (keuze uit vormen van atletiek, dans en expressie, gymnastiek, zwemmen, spel en sportspel, zelfverdediging en andere verantwoorde bewegingsvormen)

De leerlingen

- 7 combineren en passen eerder geleerde vaardigheden toe;
- 8 kunnen geleerde vaardigheden uitvoeren met anderen;
- 9 zoeken, behouden en herstellen evenwicht in verschillende situaties;
- 10 hangen, steunen, klimmen, zwaaien en draaien in verschillende situaties;
- 11 kunnen aangepaste vormen van springen, werpen en lopen in verschillende situaties beheerst uitvoeren;
- 12 kunnen meegaan en tegenwerken in bewegingen met anderen;
- 13 kunnen veilig vallen en landen in verschillende situaties;
- 14 kunnen binnen aangepaste vormen van minimum één doelspel:
 - als aanvaller een keuze maken met betrekking tot doelen, passen, dribbelen en vrijspelen;
 - als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel;
- 15 kunnen binnen aangepaste vormen van minimum één terugslagspel:
 - het eigen speelveld verdedigen;
 - pogen (na samenspel) te scoren;
- 16 kunnen ritmische of dansante bewegingsvormen uitvoeren gekoppeld aan houdings-, ruimte- en tijdsbesef.

9.2 Gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen

- 17 doen binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden bewegingservaringen op in de natuur;
- 18 kunnen het belang van het regelmatig leveren van fysieke inspanningen aangeven met het oog op gezondheid;
- 19 kunnen voor zichzelf wijzigingen in fitheid aangeven;
- 20 herkennen en reageren gepast op onveilige bewegingssituaties;
- *21 passen welbepaalde hygiënische basisregels spontaan toe;
- *22 passen welbepaalde basisregels van houdings- en rugscholing spontaan toe;
- *23 zetten zich in met het oog op fysieke fitheid.

9.3 Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren

De leerlingen

- 24 zijn in staat op een sociaal aanvaarde wijze verschillende rollen te vervullen in welbepaalde bewegingssituaties;
- 25 kunnen overleggen, afspraken maken, samenwerken of samenspelen in groepsverband;
- *26 ervaren bewegingsvreugde in verschillende bewegingssituaties;
- *27 aanvaarden hun eigen mogelijkheden;
- *28 kunnen respectvol omgaan met het eigen lichaam en met dat van anderen;
- *29 brengen waardering op voor elkaars mogelijkheden en houden rekening met individuele verschillen;
- *30 hebben respect voor en kunnen aangepast omgaan met omgeving en materiaal.