

# LICHAMELIJKE OPVOEDING

## DERDE GRAAD BSO DERDE LEERJAAR

---

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

LICAP – BRUSSEL D/2007/0279/022

September 2007

ISBN 978-90-6858-742-5



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.....   | 9  |
| 3.4  | Afzonderlijke lessen voor jongens en meisjes .....                       | 11 |
| 3.5  | Veiligheid.....  | 11 |
| 3.6  | Hygiëne .....  | 13 |
| 3.7  | Vervangtaken .....   | 13 |
| 3.8  | Didactische wenken .....   | 13 |
| 3.9  | Het vak LO en de vakoverschrijdende eindtermen (VOETen).....             | 17 |
| 4  | LEERPLANDOELEN, LEERINHOUDEN EN<br>PEDAGOGISCH- DIDACTISCHE WENKEN ..... | 18 |
| 4.1  | Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden (algemeen doelenkader) .....  | 18 |
| 4.2  | Bewegingsgebieden .....  | 20 |
| 5  | EVALUATIE .....  | 30 |
| 5.1  | Omschrijving.....  | 30 |
| 5.2  | Doel van evalueren .....   | 30 |
| 5.3  | Kwaliteitscriteria van het evaluatie-instrument.....                     | 32 |
| 6  | MINIMALE MATERIËLE VEREISTEN .....                                       | 33 |
| 6.1  | Accommodatie.....  | 33 |
| 6.2  | Materiaal.....   | 33 |
| 7  | BIBLIOGRAFIE .....   | 36 |
| 8  | LIJST VAN DE EINDTERMEN.....   | 40 |



## 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 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 derde graad zijn richtinggevend.

De leraar houdt rekening met het niveau van de leerlingen die van andere scholen instromen. Voor een aantal leerlingen is een nieuwe start met andere prikkels en middelen noodzakelijk. Blokuren bieden de mogelijkheid beroep te doen op accommodatie buiten de school om leerlingen te motiveren tot een bewegingsactieve levensstijl, op voorwaarde dat de uren verantwoord en goed besteed worden.

# 2 **ALGEMENE DOELEN**

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

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

- In een ondersteunende en veilige leeromgeving gaan leerlingen zich goed voelen en bewegen als aangenaam ervaren. Hun betrokkenheid bij de activiteit wordt groter waardoor zij nieuwe uitdagingen aangaan en vorderingen willen maken.
- De leraar LO motiveert de leerlingen tot deelname aan de bewegings- en sportcultuur en tot gezond en veilig bewegingsgedrag. Hij maakt de leerlingen bewust dat zij als schoolverlaters zelf verantwoordelijk zijn voor hun fitheid, gezondheid, veiligheid en welzijn in het kader van hun beroepsgerichte opleiding. De leerlingen kunnen kritisch omgaan met de nevenverschijnselen van de sport.
- 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. Lichamelijke opvoeding bevordert sociale integratie, noodzakelijk in het verdere beroepsleven.

Om een zinvolle, actieve en gezonde vrijetijdsbesteding te kunnen kiezen, worden leerlingen in contact gebracht met de mogelijkheden voor sportieve recreatie in de omgeving.

### 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.

#### 3.2 Werken met het leerplan LO

Dit is het leerplan voor het derde jaar van de derde graad van de onderwijsvorm BSO 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.

De eindtermen, minimumdoelen die de overheid voor het vak LO oplegt, zijn in het leerplan verwerkt. Als de leraar het leerplan realiseert, realiseert hij meteen de eindtermen. Eindtermen die verwijzen naar een attitude (\*) worden nagestreefd.

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

|  |  |
|--|--|
| <b>Het vak Lichamelijke opvoeding is motorische basisvorming met beweging als middel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· om zinvolle gehelen van leertaken aan te bieden,</li><li>· in authentieke contexten (voeling met de realiteit),</li><li>· met de nadruk op integratie van kennis, vaardigheden, dynamische en affectieve componenten.</li></ul> <b>In de verschillende bewegingsgebieden komen zowel bewegingsgebonden als persoonsgebonden doelen aan bod.</b> |  |
| <b>Bewegingsgebonden doelen</b>  |  |
| Ontwikkeling van de motorische competenties  |  |
| Ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl   |  |
| <b>Persoonsgebonden doelen</b>   |  |
| 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 of 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: de leerlingen werken aan hun persoonsvorming en hebben aandacht voor sociale vaardigheden.

Van de leerling wordt verwacht dat hij zijn leren meer zelf gaat sturen, zijn kennis actief gaat opbouwen en wendbaar kan toepassen in authentieke, levensechte situaties, in samenwerking met één of meerdere leerlingen. De leraar begeleidt 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. Het creëren van deze krachtige leeromgeving ondersteunt het competentieleren.

## **1 Leerplandoelen**

De vakgebonden eindtermen zijn op herkenbare wijze geïntegreerd in de leerplandoelen.

- 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).
- De leraar is verantwoordelijk voor de realisatie van alle leerplandoelen. Hij 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.
- Genummerde leerplandoelen verwijzen naar een vakgebonden eindterm. Als het om een attitude gaat, wordt er een (\*) aan toegevoegd. De lijst van de vakgebonden eindtermen is opgenomen in hoofdstuk 8.

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

## **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.

## **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. 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 geeft doelen en perspectieven van de schoolleiding door aan de leraren en vertolkt de ideeën, standpunten en vragen van de vakgroep naar de schoolleiding. Hij zet zich in om met de collega's een hechte groep te vormen. De vakcoördinator (het vakhoofd, de vakverantwoordelijke) 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 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.

Een goed deelschoolwerkplan kiest en ordent de leerinhouden over de verschillende jaren en geeft richting aan het werk van de leraren. Het is eenvoudig en zinvol, tijd- en energiebesparend. Het laat een gepaste vrijheid toe. Mogelijke rubrieken zijn:

#### **1 Algemene gegevens voor het vak Lichamelijke opvoeding**

- naam, adres, lessenopdracht van de leraren Lichamelijke opvoeding
- accommodatie: ligging, adres, telefoon ...

#### **2 Afspraken voor de lessen Lichamelijke opvoeding in verband met**

- 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 Raamplan: horizontale en verticale samenhang**

- Er is planning nodig om tot horizontale en verticale samenhang te komen in wat jaar na jaar aan de leerlingen aangeboden wordt. Deze opeenvolging van de te leren doelen/inhouden en de stappen die de leerling zet om deze doelen/inhouden te verwerven, worden **leerlijnen** genoemd.
- Om tot horizontale én verticale samenhang te komen is samenwerking met collega's noodzakelijk.
- Er wordt, in overleg met de leerlingen, nagegaan welke bewegingsgebieden aan bod komen.

#### **4 Jaarplannen**

- Vanuit het leerplan en in samenspraak met de collega's stelt de leraar zijn jaarplan 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 (leereenheden).
- 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.
- Het jaarplan is een hulpmiddel, een persoonlijk werkinstrument om de onderwijskwaliteit te optimaliseren. Een vast model bestaat niet.

#### 4.1 *Werken in periodes*

- Om leereffect te hebben worden de leerinhouden/doelen per bewegingsgebied gespreid over vier tot acht opeenvolgende lesuren. De leraar verwoordt bij het begin van de periode waarom hij het aanbod doet, zodat ook de leerlingen vooraf weten waar het om gaat. Zij worden op die manier van in het begin actief betrokken bij het leerproces en zullen succesvoller zijn in het uitvoeren van de opdracht.
- De persoonsgebonden doelen worden vooral gerealiseerd door gevarieerde werkvormen te gebruiken 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.

#### 4.2 *Spreiding over de week*

- 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.

### 5 **Evaluatie**

- De vakgroep maakt afspraken over evaluatie in functie van feedback, remediëring en rapportering (zie 5 Evaluatie).

### 6 **Accommodatie en materiaal** (zie 6 Minimale materiële vereisten)

- Bij het begin van het schooljaar wordt een rooster opgemaakt met de verdeling van de beschikbare ruimtes.
- De vakgroep inventariseert jaarlijks het materiaal. Er wordt nagegaan welk materiaal aan herstelling en/of vervanging toe is. De vakgroep stelt een aankoopplanning voor.

### 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 samenzettingen van aanverwante studierichtingen.

### 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.

## 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.

## 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. Elke leerling krijgt optimale individuele ontwikkelingskansen in overeenstemming met zijn mogelijkheden. Hij leert zijn leerproces in eigen handen nemen. Dit zorgbreed onderwijs veronderstelt een goed management om leerlingenbetrokkenheid uit te lokken via haalbare opdrachten, differentiatie, taakgerichtheid en werkvormen van samenwerkend leren die leiden tot zelfstandig leren.

Nascholing is een efficiënt middel om op de hoogte te blijven van de recente ontwikkelingen in het vak LO.

#### 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. 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.

## **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 ALT;
- een gevarieerd bewegingsaanbod met uitdagende haalbare opdrachten die succeservaringen uitlokken;
- 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;
- uitlokken van samenwerking en bevorderen van zelfstandig leren.

## **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).

## **4 Van samenwerkend leren tot zelfstandig leren**

De huidige 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 werkvormen en een gedifferentieerd aanbod van oefenmogelijkheden in de lessen LO geeft kansen om zelfstandig leren te ontwikkelen.

Bij gedeelde sturing en leerlinggestuurde werkvormen wordt meer en meer gebruik gemaakt van periodewijzers, kijk- en taakwijzers:

- 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.

Zelfstandig leren in Lichamelijke opvoeding is meestal samen leren.

- *Waarom samenwerkend leren?*
  - Leerlingen die aan elkaar iets kunnen uitleggen, onthouden beter wat geleerd is, krijgen meer houvast en versterken hun zelfbeeld.
  - Samen werken en leren werkt stimulerend en verhoogt de betrokkenheid.
  - Samenwerken ontwikkelt sociale vaardigheden zoals actief luisteren, gericht hulp vragen, elkaar aanmoedigen, hulp geven, materiaal en werkruimte kunnen delen ...
  - Doordat leerlingen samenwerken, krijgt de leraar meer kansen om andere leerlingen te begeleiden.
- *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 en verwerken.
- *Hoe samenwerkend leren en zelfstandig leren bevorderen in de les LO?*

Zelfstandig leren en samenwerkend 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.

Het zelfstandig leren als complexe opdracht voor de leerling ontstaat niet automatisch en is niet voor alle leerlingen haalbaar. Dit neemt niet weg dat leerlingen en leraar in het derde jaar van de derde graad kunnen groeien in hun ontwikkeling naar zelfstandig en zelfverantwoordelijk leren.

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

| <b>Leraarsturing<br/>Individueel leren</b>   | <b>Gedeelde sturing<br/>Samenwerkend leren</b>   | <b>Leerlingsturing<br/>Individueel en/of<br/>samenwerkend leren</b>   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- De leraar treedt op als instructeur.</li> <li>- De leerling voert uit.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De leraar treedt op als bemiddelaar, coach.</li> <li>- De leerling doet op zelfgekozen wijze wat gevraagd is.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De leraar treedt op als raadgever.</li> <li>- De leerling bepaalt zelf wat nodig is om zijn doel te realiseren en neemt zijn leerproces in eigen handen.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- De leraar bepaalt de leerinhoud en geeft aan hoe en waar de leerling de opdracht uitvoert, hoeveel tijd ervoor staat en wat hij doet als de opdracht af is.</li> <li>- De leraar formuleert heldere doelen en richtlijnen.</li> <li>- De leerling volgt.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De leraar biedt situaties aan waarbij de leerlingen al dan niet in groepsverband opdrachten of problemen oplossen met een minimale hulp van de leraar.</li> <li>- De leraar bepaalt grotendeels de doelen en legt een deel van de leerinhoud vast.</li> <li>- De leerlingen krijgen voor een aantal onderdelen verantwoordelijkheid.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De leraar bepaalt de algemene doelen en ondersteunt het leerproces van de leerling zolang het nodig is.</li> <li>- De leerling bepaalt eigen leerdoelen en -inhouden binnen de algemene doelen.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback op de leerinhoud.</li> <li>- Reflectie op het leerresultaat en sporadisch op het leerproces.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback op het leerproces, de aanpak en de leerinhoud.</li> <li>- Reflectie op het leerresultaat én op het leerproces.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feedback op het leerproces, de aanpak en de leerinhoud</li> <li>- Reflectie op het leerresultaat én op het leerproces.</li> </ul>  |
| <p><i>Werkvormen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- doceren</li> <li>- eerder gesloten opdrachten</li> <li>- demonstreren</li> <li>- vraag en antwoord</li> <li>- standenwerk</li> </ul>  | <p><i>Werkvormen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eerder open opdrachten</li> <li>- standenwerk</li> <li>- partnerwerk</li> <li>- groepswerk:               <ul style="list-style-type: none"> <li>* uitwisselen van informatie en oplossingen tussen de groepen</li> <li>* 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</li> </ul> </li> </ul> | <p><i>Werkvorm:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zelfinstructie</li> <li>- de werkvormen van de gedeelde sturing komen in meer doorgedreven vorm aan bod.</li> </ul>  |
| <b>Zelfstandig werken</b>  | <b>Zelfstandig leren:<br/>regelen, kiezen en ontwerpen</b>   | <b>Zelfverantwoordelijk leren</b>   |



### 3.9 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 en nog zoveel meer.

De vakeigen doelen sluiten nauw aan bij de vakoverschrijdende eindtermen:

#### 1 Bewegingsgebonden doelen

- De ontwikkeling van de **motorische competenties** biedt kansen tot het concreet invullen van doelen uit **leren leren (LELE)**.
- Het verwerven van een **gezonde, veilige en fitte levensstijl** maakt deel uit van het globale schoolgebeuren waarbij buiten LO ook andere vakken en **gezondheidseducatie (GEED)** betrokken worden. Natuurgebonden activiteiten bieden op hun beurt goede mogelijkheden tot geïntegreerd werken en tot het realiseren van doelstellingen in verband met **milieueducatie (MIED)**. Ook bepaalde eindtermen in verband met **opvoeden tot burgerzin (BUZI)** situeren zich in deze doelencategorie.

#### 2 Persoonsgebonden doelen

- De eindtermen met betrekking tot het **zelfconcept en het sociaal functioneren** sluiten dan weer sterk aan bij die voor **sociale vaardigheden (SOVA)**.

Op de website [www.sip.be/loportaal](http://www.sip.be/loportaal) van de pedagogische begeleiding LO is een theoretisch model 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 aan 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 expliciet te realiseren.

## **4 LEERPLANDOELEN, LEERINHOUDEN EN PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN**

### **4.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden**

De leraar is verantwoordelijk voor de realisatie van alle leerplandoelen. Ze worden gelijkmatig gespreid over alle gekozen bewegingsgebieden.

De bewegingsgebonden en persoonsgebonden doelen die aan bod kunnen komen in alle bewegingsgebieden zijn verzameld in volgend algemeen doelenkader.

Het nummer achter de doelen verwijst naar de overeenkomstige eindterm, een (\*) geeft aan dat het om een attitude gaat.

De leraar 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, inhoud, evaluatie ... Niets weerhoudt de leraar andere leerplandoelen uit het algemeen kader in te bouwen, integendeel ze worden niet uit het oog verloren.

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, dynamische en affectieve componenten.

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

### Bewegingsgebonden doelen

#### Ontwikkeling van de motorische competenties

- nemen verantwoordelijkheid op in bewegingssituaties en leven afspraken en regels na (\*3)
- kunnen en willen een verantwoorde keuze maken van gepaste bewegingsactiviteiten om een fysiek actieve levensstijl te verwerven (1)
- ervaren bewegingsvreugde door competente deelname aan een gevarieerd aanbod van bewegingsactiviteiten (\*4)
- zijn bereid tot en hebben voldoening aan prestatieverbetering (\*5)
- hebben inzicht in de diverse aspecten van een verantwoorde sport- en fitnessbegeleiding (2)

#### Ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl

- kennen de risico's van een sedentair leven, kunnen onder begeleiding een conditieprogramma uitvoeren, evalueren, bijsturen en zijn hiertoe bereid (6) (8)
- kennen correcte houdingen en gepaste bewegingen, kunnen en willen deze integreren in werk- en dagelijkse leefomstandigheden (7)
- leven veiligheidsafspraken na en vertonen spontaan veilig gedrag (\*9)

### Persoonsgebonden doelen

#### Ontwikkeling van het zelf-concept en het sociaal functioneren

- kunnen in bewegingssituaties omgaan met fairplay, winst, verlies, succes, faalangst, spanning en zijn bereid dit wendbaar toe te passen in andere contexten (\*10)
- werken spontaan samen in planning, taakverdeling en het vervullen van verschillende rollen (\*11)
- dragen zorg voor kledij en materiaal, hebben aandacht voor hygiëne en milieu en tonen respect voor anderen (\*12)
- kunnen kritisch omgaan met de nevenverschijnselen van de sport (\*13)

## 4.2 Bewegingsgebieden

De leraar LO heeft een voortrekkersrol m.b.t. gezondheidsopvoeding en het voorbereiden van leerlingen op werk- en leefsituaties. Hij integreert beroepsgerichte oefeningen in de bewegingsgebieden, zodat de leerlingen correcte houdingen en gepaste bewegingen kunnen toepassen in hun dagelijkse omgeving. Er is aandacht voor emotionele en fysieke veiligheid, voor houdingscontrole, rugsparend heffen en dragen, krachtdosering ...

Afhankelijk van de aanwezige mogelijkheden en de interesse van de leerlingen kan de leraar in overleg met de leerlingen een keuze uit verschillende bewegingsgebieden maken.

Een greep uit de mogelijkheden: atletiek, circusvaardigheden en -spelen, contact- en/of verdedigingsvormen, doelspelen, fitness, frisbee, gymnastiek, klimmen, oriëntatielopen, ritmische vorming, dans en/of expressie, rope skipping, schaatsvormen, slag- en loopspelen, terugslagspelen, zwemmen, reanimatie en EHBO ...

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. Uitzonderlijk kan voor zeer gespecialiseerde activiteiten beroep gedaan worden op een monitor. De leraar blijft in elk geval actief aanwezig en is verantwoordelijk voor zijn klasgroep.
- 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 deelt vooraf aan de leerlingen mee wat de concrete doelen zijn, met welke leerinhouden en op welke manier er aan gewerkt wordt.

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

De leraar/vakgroep kiest verschillende evaluatievormen in functie van de doelen/leerinhouden, de didactische werkvormen en de karakteristieken van de leerlingen (zie 5 Evaluatie).

### PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN VOOR ALLE BEWEGINGSGEBIEDEN

- Het is belangrijk de leerlingen te benaderen als volwassenen die vrijwillig gekozen hebben voor dit extra leerjaar. De leraar geeft inspraak aan de leerlingen bij de keuze van de bewegingsgebieden.
- De leraar LO biedt de leerlingen kansen om hun competentieleden te ontwikkelen.  
**Competentiegericht onderwijs betekent voor de leraar LO het geïntegreerd realiseren en evalueren van bewegings- en persoonsgebonden leerplandoelen in reële situaties.** De leraar creëert een leeromgeving waarin zinvolle gehelen van leertaken in authentieke contexten aangeboden worden, met aandacht voor het zelfsturend leren van de leerling (zie 3.2 Werken met het leerplan LO, 3.8 Didactische wenken).  
**Competentieontwikkeland leren betekent voor de leerling dat hij in staat is om het geleerde wendbaar toe te passen in andere (bewegings)situaties.**  
Competentie is het vermogen of de bekwaamheid om, binnen een bepaalde context of situatie, te kiezen uit een reeks beschikbare handelingen en deze uit te voeren om een bepaald doel te bereiken. Competenties slaan op het samenspel van kennis, vaardigheden, attitudes, persoonskenmerken en sociale vaardigheden in een bepaalde context. Inzicht is nodig om ook in nieuwe situaties competent te kunnen handelen, om de transfer te maken.
- 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 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.

- 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.
- Lichamelijke opvoeding biedt, via groepsgebonden bewegingsopdrachten, mogelijkheden om onderling overleg, duidelijke communicatie, probleemoplossend denken, zelfstandig handelen en samenwerking te stimuleren.
- De lessen LO zijn gericht naar een sportieve, gezonde vrijetijdsbesteding voor het verdere leven. De leraar motiveert de leerling om de algemene fysieke conditie op peil te houden en te verbeteren.
- 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 ...
- Leerdoelen in verband met ergonomie komen zowel in Lichamelijke opvoeding als in TV/PV vakken aan bod. Het aannemen van ergonomische (werk)houdingen, rugsparend heffen en dragen, met accent op transfer van het ene vak naar het andere, kunnen in de lessen Lichamelijke opvoeding geoefend worden (inzichtelijk werken rond het eigen beroep). In functie van het beroepenveld kunnen leerlingen deze bewegingen en houdingen integreren in hun werk- en dagelijkse leefomstandigheden.
- EHBO en CPR bieden uitstekende kansen voor de leraar LO om samen te werken met leraren van TV/PV vakken. De integratie naar werk- en dagelijkse leefomstandigheden wordt zo versterkt en geoptimaliseerd.
- De duur van een periode waarin rond een bepaald thema gewerkt wordt, is afhankelijk van het bewegingsgebied en van de interesse van de leerlingen.
- 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.

## **Atletiek**

Atletiek heeft veel meer te bieden dan een afvalwedstrijd waarbij er maar één overblijft. Als elke leerling werkt naar zijn mogelijkheden en zijn beoogde prestatiedoel binnen reële grenzen blijft, zijn er veel winnaars. 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.

Het organiseren van een meerkamp (loop-, spring- en werpbeurt) is een uitstekende werkvorm om de betrokkenheid van de leerlingen te verhogen.

### **LEERPLANDOELLEN**

#### **UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR**

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar atletiek
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

### **LEERINHouden**

Binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden bewegingservaringen opdoen in de natuur

#### **LOPEN**

- spelvormen en looptechnische oefeningen: skipings, loop- en snelheidsoefeningen, versnellingslopen

#### **Uithoudingslopen**

- via diverse vormen van duurlopen verder bouwen op vroegere loopervaringen: joggen, tempoloop, bike and run, walofi
- veilig lopen binnen de aërobe zone: registratie van hartfrequentie (rustpols, inspanningspols, recuperatiepols)

## **SPRINGEN**

- vertesprong en/of hoogtesprong

## **WERPEN**

- kogelstoten, speerwerpen, discuswerpen

## ***Balspelen***

Er worden spelvormen aangeboden waarbij het originele spelidee centraal staat zodat leerlingen plezier beleven. Tegelijk is er aandacht voor sociale vaardigheden waarbij leerlingen kunnen fungeren als beweger, spelleider, regelaar, observator, coach, scheidsrechter ...

Technisch en tactisch spelen vraagt zinvolle contexten en aangepaste spelsituaties waarin de leerling de nodige technieken al spelend inoefent en tijd krijgt om de juiste tactische keuzes te maken. De spelsituatie moet haalbaar zijn door bijvoorbeeld spelregelaanpassingen te doen.

Er is bijzondere aandacht voor spelvaardigheden die transfereerbaar zijn van het ene balspel naar het andere. Inzicht in spelsituaties maakt het mogelijk dat leerlingen kunnen reflecteren op bewegen en hun kennis overzetten naar andere spelvormen.

## **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.

## **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.

## **LEERPLANDOELEN EN –INHOUDEN VOOR ALLE BALSPELEN**

### **LEERPLANDOELEN**

#### **UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR**

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar balspelen
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

### **LEERINHOUDEN**

- oefen- en spelvormen met respect voor aangepaste regels en afspraken
  - meerderheidssituaties
  - structuratiespelen
  - minispelen
  - globale spelvormen
- rollen zelfstandig uitvoeren: speler, aanvaller, verdediger, coach, scheidsrechter, observator ...
- spelen met/zonder scheidsrechter en zich flexibel opstellen in discussies over reglementen tijdens het spel

## **Circusvaardigheden en -spelen**

Circus heeft betrekking op het leren, oefenen en presenteren van bewegingskunsten. 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. De wederzijdse afhankelijkheid tussen bewegers en toeschouwers biedt kansen tot samenwerkend leren.

Circus is uitermate geschikt voor vakoverschrijdende projecten waarbij beweging, drama, muziek en beeld aan bod kunnen komen.

### **LEERPLANDOELLEN**

#### **UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR**

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar circusvaardigheden en -spelen
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

### **LEERINHOUDEN**

Creativiteit en fantasie ontwikkelen

- grond en luchtacrobatie
  - balansen bouwen
  - piramides bouwen
  - trapeze en klimtouw
- evenwicht
  - balanceren
  - steltlopen
  - koorddansen
  - éénwieler
- jongleren
  - met ballen ...
  - bordendraaien
  - met diabolo

## **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.

Contact en verdediging leent zich uitstekend tot het vervullen van verschillende rollen: uitvoerder, observator en coach.

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

### **LEERPLANDOELLEN**

#### **UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR**

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar contact- en verdediging
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

### **LEERINHOUDEN**

- onveilige en/of bedreigende situaties herkennen en gepast reageren
- omgaan met eigen kracht, spanning en ontspanning: trekken, duwen, heffen, balanceren, veilig vallen in alle richtingen, met en zonder partner(s)
- reactieoefeningen
- valvormen met nadruk op veiligheid
- vormen van weerbaarheid
- fysieke verdedigings- en/of bevrijdingstechnieken

## ***Fitness***

Fitness heeft tot doel op een verantwoorde manier cardio- en krachtoefeningen uit te voeren met het oog op het ontwikkelen en onderhouden van de algemene conditie.

### **LEERPLANDOELEN**

#### **UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR**

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar fitness
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

### **LEERINHouden**

- aan verschillende toestellen oefenvormen correct uitvoeren in functie van een spiergroep
- stretchoefeningen
- veilig oefenen door de belasting aan te passen aan de eigen mogelijkheden (hartfrequentiemeting)

## ***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.

Om de veiligheid te garanderen worden strikte afspraken gemaakt. Een zwevende disk kan vooral in het aangezicht ernstige letsels veroorzaken.

### **LEERPLANDOELEN**

#### **UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR**

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar frisbee
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

### **LEERINHouden**

- geleidelijke opbouw van eenvoudige oefenvormen en spelsituaties
- Ultimate Frisbee (zonder scheidsrechter)

## ***Gymnastiek***

Op de lange mat en aan de toestellen worden oefeningen gecombineerd tot een afgewerkt geheel, rekening houdend met het vaardigheidsniveau van de leerlingen. Toestelomlopen en circuits zijn hier zeker op hun plaats. Gekende sprongen worden veelvuldig uitgevoerd zodat grotere zekerheid en vertrouwen ontstaan.

Naargelang de situatie en in verschillende mate neemt de leerling de rol van beweger, helper en coach op.



## LEERPLANDOELLEN

### UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar gymnastiek
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

## LEERINHOUDEN

Oefeningen met het accent op globale krachtontwikkeling, houdingscontrole en bewegingsbesef

- grond: mat
- sprongen: kast en/of bok, paard met/zonder springplank/minitrampoline
- hang- en steunvormen: touwen, rekstok, ringen, brug
- evenwicht: grond, bank, balk ...

### ***Klimmen***

Klimmen geeft 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. 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.

## LEERPLANDOELLEN

### UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar klimmen
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

## LEERINHOUDEN

- beveiligingstechnieken: elkaar vertrouwen tijdens klimmen/zekeren
- klimtechnieken: eigen grenzen kennen en verleggen
- materiaal correct gebruiken

### ***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.

Oriëntatielopen is een ideale en alternatieve wijze om aan loopscholing te doen, door het kaartlezen wordt lopen een middel en geen doel op zich. De activiteit leent zich bovendien uitstekend om leerlingen te wijzen op de zorg voor het milieu.

Aandacht voor veelvuldig overleg en samenwerking, duidelijke communicatie over eigen kunnen en respect voor het engagement van de medeleerling kunnen van oriëntatielopen een aangename groepsactiviteit maken.

## LEERPLANDOELLEN

### UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar oriëntatielopen
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

## LEERINHOUDEN

Binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden bewegingservaringen opdoen in de natuur en uithoudingsvermogen verbeteren

- kleine speelse en snelle oefeningen in turnzaal, sportveld of speelplaats
- partneroefeningen: leerling A bepaalt de wegkeuze naar de pare controleposten, leerling B neemt de onpare. Beide leerlingen behouden kaartcontact (georiënteerd houden van de kaart) om vlot te kunnen overnemen
- groepsopdrachten in park of bos, alle controleposten worden vooraf op basis van het eigen kunnen verdeeld onder de groepsleden
- scoreloop op schooldomein, park, bos of vreemd terrein: alle leerlingen zoeken individueel of per twee zoveel mogelijk controleposten in willekeurige volgorde en binnen een vooraf bepaalde tijd

## ***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.

Er kan een keuze gemaakt worden uit de volgende vormen:

- *aërobische bewegingsvormen*: aerobics, cardio funk, hip hop, rope skipping en andere actuele vormen
- *bewegingsexpressie*
- *danstechnische bewegingsvormen*:
  - actuele dansvormen: hip hop, streetdance ...
  - artistieke dans: klassiek ballet, jazzdans, moderne dans ...
  - etnische dans: dansen uit de verschillende culturen, primitieve dans, volksdans ...
  - sociale dans: partnerdansen, cha-cha, rock & roll ...
- *ritmische bewegingsvormen*: sportieve ritmische gymnastiek, rope skipping, footrobics, body drum, (mat)oefeningen op muziek, ritmiek met (basket)ballen en petflessen.

## LEERPLANDOELLEN

### UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar ritmische en/of expressieve vorming
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

## LEERINHOUDEN

- aërobische bewegingsvormen  
= gezondheidsbevorderende vormen van aërobisch bewegen op muziek
- 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, met aandacht voor techniek, creativiteit en muzikaliteit

- ritmische bewegingsvormen

= verschillende vormen van bewegen met/zonder muziek met/zonder materiaal met aandacht voor ritme

## **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.

### **LEERPLANDOELEN**

#### **UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR**

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar rope skipping
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

### **LEERINHOUDEN**

single rope, double dutch, lang touw

- basisvormen en combinaties met aandacht voor elkaars mogelijkheden
- spelletjes en wedstrijdjes om bewegingsvreugde te ervaren

rollen zelfstandig uitvoeren: als draaier en springer fungeren

## **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.

### **LEERPLANDOELEN**

#### **UIT HET ALGEMEEN DOELNKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR**

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar schaatsvormen
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

### **LEERINHOUDEN**

- basishouding in stappen, lopen en rollen met aandacht voor evenwicht, lange glijfase en variatie steunbasis
- schaatsvaardigheden toegepast in spelvormen (bewegingsvreugde)

## **Slag- en loopspelen**

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

### **LEERPLANDOELLEN**

#### **UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR**

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar slag- en loopspelen
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

### **LEERINHOUDEN**

**baseball:** met aangepaste regels en afspraken (o.a. honkbal)

- oefen- en spelvormen in functie van basisvaardigheden met aandacht voor snel en doelgericht samenspelen

## **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**

#### **UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR**

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar zwemmen
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse leefomstandigheden

### **LEERINHOUDEN**

- uithoudingszwemmen
  - reddend zwemmen
  - overlevingszwemmen
  - aflossing
  - duiken
  - snorkelen
- met aandacht voor spontaan veilig gedrag en voor hygiëne

## **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 en/of video-/dvd-materiaal 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 TV/PV-vakken. De leerlingen leren transfer maken van het ene vak naar het andere. De integratie naar werk- en dagelijkse leefomstandigheden wordt zo versterkt en geoptimaliseerd.

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

## LEERPLANDOELLEN

### UIT HET ALGEMEEN DOELENKADER (p. 19) PER PERIODE, PRIORITAIR

- twee of meer bewegings- en persoonsgebonden doelen vooropstellen,
  - concreet vertaald naar reanimatie en EHBO
  - met aandacht voor zelfstandig leren en reflecteren over bewegen
  - met aandacht voor transfer naar dagelijkse werk- en leefomstandigheden

## LEERINHOUDEN

- benadering van een noodsituatie (gevaarsituatie leren inschatten)
- bewustzijnsproblemen
- ademhalingsproblemen
- problemen in de bloedvoorziening
- CPR: reanimatietechnieken
- wondverzorging (ontsmettingsmiddelen, soorten wonden ...)
- eerste hulptechnieken (ice-principe, verbanden, houdingen ...)



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](mailto: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, licapnummer.

---

## 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.

Evalueren 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 andere evaluatievormen: observatielijsten, vragenlijsten, co-, partner- en zelfevaluatie ...

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

Evalueren 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. Evalueren is echter geen afzonderlijke activiteit op het einde van een les of lessenreeks. Door evaluatie te beschouwen als een essentieel onderdeel van het leerproces wordt voorkomen dat de leerling leert voor punten en evalueren ervaart als een vervelende bijkomstigheid.

- *De evaluatie gebeurt als de leerling voldoende kansen gekregen heeft om kennis en inzicht te verwerven, om de beoogde vaardigheden te beheersen, om te groeien in de vooropgestelde attitudes.*
  - **Cognitieve inhouden** kunnen enkel getoetst worden als de leraar de leerling voldoende inzichten in bewegingskenmerken en motorische vaardigheden bijbrengt.
  - Om de beheersing van **motorische vaardigheden** te evalueren wordt er op een systematische manier informatie verzameld over de voorbereiding, het verloop en het resultaat van de uitvoering. Enkel vaardigheden die in de les LO aangeleerd en voldoende 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 nagestreefd 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 ingeoeffend zijn en waarvan het competentieniveau redelijk is, kunnen geëvalueerd worden. Evaluatie is gekoppeld aan de beoogde doelen. 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.

- *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 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 (combinatiegebruik)
- 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, 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 BIBLIOGRAFIE

### 7.1 Algemeen

#### *Tijdschriften:*

- Tijdschrift voor Lichamelijke opvoeding - Sportlijn (tweemaandelijks) BVLO, Waterkluiskaai 16, 9040 Sint-Amandsberg.
- Body Talk (Maandelijks tijdschrift - VUB Nieuwsbrief over sport, beweging en gezondheid), BIBLO nv, Braschaatsesteenweg 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., 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.
- 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.
- 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, Ereembodegem, 1994.
- MEEUSEN, R., Rugklachten, doe er wat aan, oefenvideo, BIBLO, Kalmthout, 1994.

## **7.2 Atletiek**

- BOECKX, M., Start to run. Lopen wordt kinderspel, Vanden Broele, Brugge, 2006
- LEFEVRE, J., e.a., Handboek Eurofit: eurofit testbatterij, BLOSO, Brussel, 1993.
- PION, J., e.a., Remediëring en hartslagcontrole, BLOSO, Brussel, 1996.
- VAN ASSCHE, E., BORMS, J., PION, J., Eurofit remediëring, BLOSO, Brussel, 1994.
- VAN DRIESSCHE H., Loopuithouding voor schoolgaande jeugd, SVS, Brussel, 1997.

## **7.3 Circusvaardigheden en -spelen**

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

## **7.4 Contact- en/of verdedigingsvormen**

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

*Video's:*

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

## **7.5 Doelspelen**

### **7.5.1 Basketbal**

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

### **7.5.2 Handbal**

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

### **7.5.3 Korfbal**

- CRUM, B., Eenvoudige 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.

### **7.5.4 Krachtbal**

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

### **7.5.5 Voetbal**

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

## **7.6 Gymnastiek**

- BOURGEOIS, M., Didactique de la gymnastique, Presses Universitaires de France, Paris, 1997.
- DIOCESANE WERKGROEP LO, Turnen op school, DiNAC (LiCO), Hasselt, 1994.
- GANTOIS, J., SCHROVEN, W., VAN ESSER, M., Van kopstand tot kasamatsu - Handboek voor toesteltur-  
nen, Acco, Leuven, 1984.
- LEGUET, J., Actions motrices en gymnastique 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.

## **7.7 Oriëntatielopen**

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

## **7.8 Ritmische vorming, dans en/of expressie**

- DE LEEUWE, H., Swingend lesgeven, Dansacademie, Rotterdam, geen jaartal.
- DE RIDDER, N., Rope skipping in school en club, PVLO en PILO, Gent, 1999.

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

*Video's:*

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

## **7.9 Terugslagspelen**

### **7.9.1 Volleybal**

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

### **7.9.2 Andere terugslagspelen**

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

## **7.10 Zwemmen**

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

## 8 LIJST VAN DE EINDTERMEN

### 1 Motorische competenties

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

De leerlingen

- 1 kunnen een verantwoorde keuze maken van voor hen gepaste bewegingsactiviteiten met het oog op een fysiek actieve levensstijl.
- 2 hebben inzicht in de diverse aspecten van een verantwoorde sport- en fitnessbegeleiding.
- 3\* leven afspraken en regels na en nemen verantwoordelijkheid op in bewegingssituaties.
- 4\* ervaren bewegingsvreugde door competente deelname aan een gevarieerd aanbod van bewegingsactiviteiten.
- 5\* tonen bereidheid tot en hebben voldoening aan prestatieverbetering.

### 2 Gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen

- 6 kunnen onder begeleiding een conditieprogramma uitvoeren, evalueren en bijsturen.
- 7 kennen gepaste bewegingen en correcte houdingen en kunnen ze in werk- en dagelijkse leefomstandigheden integreren.
- 8 kennen de risico's van een sedentair leven en kunnen remediëren.
- 9\* leven veiligheidsafspraken na en vertonen spontaan veilig gedrag.

### 3 Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren

De leerlingen

- 10\* kunnen in bewegingssituaties omgaan met fairplay, winst, verlies, succes, faalangst en spanning en integreren deze in andere contexten.
- 11\* werken spontaan samen in planning, taakverdeling en het vervullen van verschillende rollen.
- 12\* dragen zorg voor kledij en materiaal, hebben aandacht voor hygiëne en milieu en tonen respect voor anderen.
- 13\* kunnen kritisch met de nevenverschijnselen van de sport omgaan.

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