



Wie goed beweegt, beter leeft.
De leraar LO doet ertoe!



LICHAMELIJKE OPVOEDING SPORT

derde graad aso
in Sportwetenschappen

BRUSSEL
D/2017/13.758/001

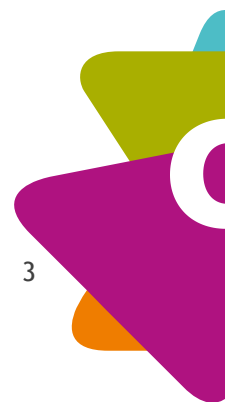
September 2017
(vervangt leerplan D/2006/0279/027)



Inhoud

| | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1 | Inleiding en situering van het leerplan | 4 |
| 1.1 | Plaats in de lessentabel | 4 |
| 1.2 | Situering van de studierichting Sportwetenschappen | 4 |
| 1.3 | Situering van het leerplan | 4 |
| 2 | Visie | 5 |
| 2.1 | Lichamelijke opvoeding en sport beoogt de totale persoonsvorming | 5 |
| 3 | Beginsituatie en instroom | 6 |
| 4 | Christelijk mensbeeld en identiteit | 7 |
| 5 | Algemene pedagogisch-didactische wenken | 8 |
| 5.1 | Werken met het leerplan sport | 8 |
| 5.2 | Vakgroepwerking | 9 |
| 5.3 | Didactisch handelen | 11 |
| 5.4 | Veiligheid | 12 |
| 5.5 | Hygiëne | 13 |
| 5.6 | Vervangactiviteiten | 13 |
| 6 | Doelstellingen | 14 |
| 6.1 | Leerdoelen en leerinhouden | 14 |
| 6.2 | Pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden | 14 |
| 6.3 | De onderzoekscompetentie in Sportwetenschappen | 15 |
| 6.4 | Link met wetenschappen (biologie en fysica) | 16 |
| 6.5 | Doelenkader (leerplandoelen) | 17 |
| 6.6 | Leerdoelen, leerinhouden, wenken in individuele bewegingsgebieden | 20 |
| 6.7 | Leerdoelen, leerinhouden, wenken in interactieve bewegingsgebieden | 27 |
| 6.8 | Keuze uit bewegingsgebieden | 30 |
| 7 | Evaluatie | 40 |
| 7.1 | Centrale vragen bij evaluatie | 40 |
| 7.2 | Kenmerken van een kwaliteitsvolle evaluatie | 41 |
| 7.3 | Rubrics als evaluatie-instrument in LO | 41 |
| 8 | Link met wetenschappen (biologie en fysica): voorbeelden | 43 |
| 8.1 | Leerplandoelen in sport en wetenschappen | 43 |
| 8.2 | Sport als ondersteuning voor wetenschappen en vice versa | 44 |
| 9 | LO en taalgericht vakonderwijs | 46 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 10 Minimale materiële vereisten | 48 |
| 10.1 Algemeen..... | 48 |
| 10.2 Accommodatie..... | 48 |
| 10.3 Materiële en didactische uitrusting | 48 |
| 11 Eindtermen en specifieke eindtermen | 51 |
| 11.1 Eindtermen (ET) en verwijzing naar de leerplandoelen sport | 51 |
| 11.2 Specifieke eindtermen sportwetenschappen (SPET) en de verwijzing naar de leerplandoelen biologie, fysica en sport | 53 |
| 12 Didactisch handelen: inspiratiebronnen (bijlage) | 56 |
| 12.1 De motiverende rol van de leraar LO door een ABC-bril bekeken | 56 |
| 12.2 Integreren van ondersteunende rollen om leerplandoelen te realiseren | 57 |
| 12.3 Kiezen voor duurzaam leren..... | 59 |
| 12.4 Play Practice | 60 |
| 12.5 Zelfstandig werken en zelfstandig leren..... | 60 |
| 12.6 Digitale leermiddelen en toepassingen | 61 |
| 12.7 Co-teaching | 63 |
| 12.8 Omgaan met diversiteit: verscheidenheid is de norm (UDL)..... | 63 |
| 12.9 Handelingsgericht werken (HGW): samen werk maken van zorg..... | 65 |
| 12.10 Krachtige leeromgeving creëren | 66 |
| 12.11 Klasmanagement | 67 |
| 13 Bronnen | 68 |





Inleiding en situering van het leerplan

1.1 Plaats in de lessentabel

Zie website www.katholiekonderwijs.vlaanderen bij lessentabellen.

1.2 Situering van de studierichting Sportwetenschappen

De studierichting Sportwetenschappen is een aso-richting die, vanuit de realisatie van de doelen voor de basisvorming aso en de specifieke doelen, een abstract-theoretische en brede vorming nastreeft.

De studierichting legt, naast wiskundige, taalkundige en culturele componenten, sterk het accent op (sport)wetenschappen en sport. De leerlingen ontwikkelen de bekwaamheid om zelfstandig, verantwoord en blijvend deel te nemen aan de bewegingscultuur.

De richting beoogt doorstroming naar zowel academische als professionele bachelor opleidingen in allerlei domeinen van de levenswetenschappen: bewegings- en gezondheidswetenschappen, (toegepaste) wetenschappen, para- en biomedische studies, alfawetenschappen ...

Dit houdt in dat de leerlingen werken aan:

- het ontwikkelen van motorische bekwaamheden en een gezonde, veilige, fitte levensstijl. De leerlingen bouwen kennis op en verwerven inzicht in bewegingsvaardigheden. Ze ontwikkelen vaardigheden in LO en sport als onderdeel van een gezonde en actieve leefstijl. Ze kunnen hun leerproces bijsturen.
- een positief zelfconcept en sociaal functioneren. De leerlingen kunnen zelfstandig werken en leren, alleen en in groep. Zij zetten zich in om de gestelde leerdoelen en -inhouden te bereiken. Aan de hand van voorbeelden kunnen zij bij sportbeoefening bepaalde sport gerelateerde thema's die te maken hebben met welzijn, gezondheid en samenleving, kaderen.
- verbreding en verdieping van de wetenschappen toegepast in de wetenschappelijke achtergronden nodig voor het ontwikkelen en verwerven van motorische competentie. De leerlingen passen de verworven wetenschappelijke inzichten in sportcontexten toe in de lessen sport.
- wetenschappelijke onderzoeksmethodes in verband met sportwetenschappen.
- de ingesteldheid van levenslang leren.

1.3 Situering van het leerplan

Dit leerplan sport is bestemd voor leerlingen van de 3de graad aso Sportwetenschappen van het katholiek secundair onderwijs.

Dit leerplan is een graadleerplan. Het geeft de leraar alle kansen om op verschillende manieren en niveaus aan leerdoelen en leerinhouden te werken. De leraar houdt bij het opstellen van het jaarplan rekening met de samenhang tussen leerdoelen, leerinhouden en didactisch handelen en maakt een zinvolle verdeling over de twee leerjaren. Als verschillende leraren het vak geven, maken zij duidelijke afspraken wat betreft inhouden, methoden en leerlijnen.

2 Visie

2.1 Lichamelijke opvoeding en sport beoogt de totale persoonsvorming

Lichamelijke opvoeding en sport wil de ontwikkeling van kennis, inzicht, vaardigheden en (vak)attitudes, die bijdragen tot de persoonlijke ontwikkeling van elke leerling, mee ondersteunen en begeleiden. Deze vorming en opvoeding laat de jongere toe om autonoom en interactief in de samenleving te functioneren en er een bijdrage aan te leveren.

In de lessen LO en sport staat de bewegende leerling, elk op zijn niveau, centraal. Een belangrijke uitdaging voor de leraar LO is jongeren stimuleren om een actieve, sportieve en gezonde levenshouding te ontwikkelen en te onderhouden, om het beste uit zichzelf te halen zodat ze als competente, zelfzekere en enthousiaste bewegers door het leven kunnen gaan.

De leraar motiveert de leerlingen om competenties te ontwikkelen die nodig zijn om samen met anderen op een positieve en duurzame wijze deel te nemen aan de hedendaagse sport- en bewegingscultuur. De leerlingen ontwikkelen vaardigheden gericht op motorische competentie en fysieke conditie en ervaren de gezondheidswaarde van bewegen en sport. Ze gaan in op bewegingsuitdagingen, leren bewegingsactiviteiten bijsturen en beleven plezier aan beweging. Ze ervaren dat het beleven van succes in de meeste sport- en beweegsituaties pas tot stand komt nadat daarvoor veel oefening en inspanning geleverd is.

De leerlingen leren niet enkel bewegen, ze leren ook over zichzelf. Door te reflecteren op het eigen cognitief, fysiek en emotioneel functioneren, leren ze zicht krijgen op en sturing geven aan het eigen leerproces en kunnen ze zich een beeld vormen van hun interesses en toekomstmogelijkheden. Ze leren omgaan met de fysieke, psychische en relationele mogelijkheden en beperkingen van zichzelf en anderen.

Om dit waar te maken, creëert de leraar LO een motiverende, uitdagende, gezonde en veilige leeromgeving. In een sfeer waarin fouten maken mag en conflicten opgelost worden door met elkaar te praten en naar elkaar te luisteren, worden leerlingen geprikkeld tot leren. De leerlingen krijgen alle kansen om het geleerde een eigen betekenis te geven en in te zetten in bewegingssituaties, studie- en werksituaties. De leraar LO inspireert door zijn aandacht, zorg, begeestering en gedreven manier van omgaan met beweging en sport. Hij focust niet enkel op de talenten van de leerlingen maar ook op zijn eigen talenten, specifieke competenties en interesses om leerlingen te boeien.



Beginsituatie en instroom

De logische vooropleiding zijn de studierichtingen van de 2de graad aso. Een aantal leerlingen komt uit de studierichting 2de graad aso Sportwetenschappen.

Bij de aanvang van de 3de graad hebben de leerlingen degelijke competenties opgebouwd voor moderne talen, wetenschappen, wiskunde en de hele basisvorming. Ze hebben de kennis, vaardigheden en attitudes om de brede algemene vorming verder uit te diepen. De leerlingen hebben een ruime interesse voor wetenschappen.

Leerlingen die voor sportwetenschappen kiezen, staan positief tegenover sport en beweging. Ze vinden het aanleren van nieuwe bewegingen en het samen leren bewegen belangrijk. Ze beschikken over een goede fysieke conditie, voldoende motorische en sociale vaardigheden om deel te nemen aan individuele en interactieve activiteiten uit verschillende bewegingsgebieden.

De leerlingen kunnen grote leerstofgehelen verwerken, structureren en instuderen. Ze zijn bereid om probleemoplossend vermogen, zelfstandig en onderzoekend leren, kritisch denken en onderzoeksvaardigheden te ontwikkelen. Er wordt van hen verwacht dat ze zelfstandig leerinhouden verwerven, alleen en in groep.

4 Christelijk mensbeeld en identiteit

Ons onderwijs streeft de vorming van de totale persoon na waarbij het christelijk mensbeeld centraal staat. In de studierichting Sportwetenschappen doen zich in het geheel van de vorming voortdurend kansen voor om verschillende van deze waarden na te streven:

- respect voor de medemens;
- focus op talent;
- respectvol omgaan met eigen lichaam;
- solidariteit;
- verbondenheid;
- zorg voor milieu en leven;
- respectvol omgaan met eigen geloof, anders gelovigen en niet-gelovigen;
- vanuit eigen spiritualiteit omgaan met ethische problemen.

De leraar creëert kansen voor de leerling om het geleerde een eigen betekenis en zin te geven in het leven. De houding, competenties, interactievaardigheden, de persoonlijkheid van de leraar en de manier waarop hij in het leven staat, kunnen de betrokkenheid en het welbevinden van de leerling positief beïnvloeden.

Terwijl kennis en competentie garant staan voor een soort deskundigheid, is het de aanwezigheid, zorg, gedrevenheid en begeestering die uitdrukking geeft aan het meesterschap van de liefhebber. Het is juist door dat meesterschap dat de leraar kan inspireren en aandacht, interesse, uitdaging en plezier in leren kan opwekken.

Bezielende leraren zijn immers bezielde leraren.

Algemene pedagogisch-didactische wenken

5.1 Werken met het leerplan sport

Het leerplan sport vertrekt vanuit de bewegings- en persoonsdoelen uit het doelenkader en de leerinhouden van het bewegingsgedeelte in de 3de graad aso Sportwetenschappen. Het leerplan is het basisdocument dat de leraar ondersteuning biedt om een doelgerichte en inhoudelijke planning uit te werken. De leraar krijgt veel ruimte om ontwerpend aan de slag te gaan. Het leerplan LO geeft kansen om het bewegingsaanbod aan te passen aan de specifieke schoolcontext en rekening te houden met de kenmerken, talenten en onderwijsbehoeften van de leerlingen. De leraar is, samen met de vakgroep LO, verantwoordelijk voor de realisatie van het leerplan.

5.1.1 Leerplandoelen

De leerplandoelen of leerdoelen die aan bod kunnen komen in alle bewegingsgebieden, zijn verzameld in een doelenkader. Leerplandoelen hebben een resultaatsverbintenis, leerdoelen met een * hebben een inspanningsverbintenis.

Het leerplan vraagt dat de leraar **prioritair twee of meer bewegings- en persoonsdoelen kiest uit het doelenkader** (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel) waaraan hij wil werken tijdens een periode. Dit wil zeggen dat de leraar start vanuit deze gekozen leerdoelen voor het uitwerken van een lessenreeks.

Sjabloon van het doelenkader

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Lichamelijke opvoeding en sport beogen de totale persoonsvorming met beweging als middel | |
| <ul style="list-style-type: none">• om zinvolle gehelen van leertaken aan te bieden,• in authentieke contexten (voeling met de realiteit),• met de nadruk op integratie van kennis, inzichten, vaardigheden en attitudes (competenties). | |
| Bewegingsdoelen (BD) | |
| Motorische competenties: motorische bekwaamheden | Vaardig in bewegingsuitvoeringen |
| | Inzicht in bewegingsuitvoeringen |
| | Bijsturen van bewegingsuitvoeringen |
| Gezondheid en veiligheid | Sport, welzijn, fitheid en gezondheid |
| Persoonsdoelen (PD) | |
| Zelfconcept en sociaal functioneren | |
| Samenleving (SL) | |
| Wisselwerking sport en maatschappij | |
| Onderzoekskompetentie (OC) | |
| | |

De bewegingsdoelen, de persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden worden in samenhang beschreven. Dit houdt in dat de leraar de leerinhouden, activiteiten, werk- en spelvormen, rollen, vormen van evaluatie ... plant in functie van de gekozen leerdoelen.

Leerdoelen die exemplarisch (aan de hand van voorbeelden) aan bod komen, worden intentioneel gepland en kunnen gerealiseerd worden door middel van feedbackgesprekken, leergesprekken, reflectiegesprekken, videofeedback ... voor, tijdens of op het einde van de les/periode. Ook het bijhouden van een portfolio of het maken van een reflectieverlag kunnen een meerwaarde betekenen.

De leerdoelen in verband met samenleving kunnen in verschillende periodes aan bod komen.

Leerdoelen in verband met de onderzoekscompetentie worden gerealiseerd voor de studierichting. De vakken biologie, fysica en sport komen hiervoor in aanmerking.

5.1.2 *Leerinhouden*

Het leerplan **legt een aantal leerinhouden op** om aan te werken in samenhang met gekozen bewegings- en persoonsdoelen. De leraar houdt hiermee rekening bij het uitwerken van lessenreeksen. **Deze leerinhouden staan beschreven bij de verschillende bewegingsgebieden en zijn vetgedrukt.** De voorbeelden die vermeld worden, maken de leerinhouden concreet of geven de leraren kansen tot uitbreiding van het aanbod. Deze voorbeelden zijn niet bindend.

De leraar die zijn leerlingen betreft in de keuze van de bewegingsactiviteiten en het leerproces verhoogt de deelnamebereidheid tijdens de lessen.

5.1.3 *Pedagogisch-didactische wenken*

De pedagogisch-didactische wenken zijn niet-bindende adviezen in verband met het didactisch handelen van de leraar met het oog op het bevorderen van het leren van de leerling. Deze wenken inspireren de leraar ook in zijn aanpak om leerlingen te laten aanvoelen wat het realiseren van een bewegingsuitdaging oproept aan bewegingsvreugde. Plezier hebben en voldoening ervaren tijdens de lessen LO en sport verhoogt de motivatie van leerlingen om het beste van zichzelf te geven en te ontdekken.

5.2 *Vakgroepwerking*

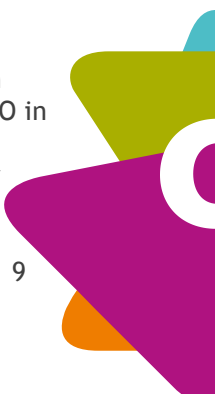
Hoe sociaal interessant en vruchtbaar occasionele en informele samenwerking tussen collega's ook is, ze kan een gestructureerde vakgroepwerking niet vervangen. Een formeel geregelde werking is dan ook nodig met een minimum aan inhoudelijke planning en vergaderbijeenkomsten, haalbare doelen, redelijke taakverdeling, efficiënte verslaggeving, opvolging van de gemaakte afspraken ...


Een georganiseerde vakgroepwerking kan de lesopdracht en het werk van de individuele leraar LO verlichten en draagt bij tot het vergroten van de professionaliteit van de leraren en dus van de kwaliteit van de lessen LO, met positieve effecten bij de leerlingen. Bij een goede vakgroepwerking zien de leden van de vakgroep de voordelen van de complementariteit tussen leraren.

In de vakgroep LO denkt een team van leraren LO samen na over de mogelijkheden waarop de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, in praktische combinatie met bewegingsactiviteiten (leerinhouden), kunnen bereikt worden. Om de transparantie voor alle betrokkenen te vergroten, streeft de vakgroep naar gezamenlijke ontwikkeling van visie, planning, didactisch handelen, evaluatie ... Ze bewaakt de samenhang tussen de leerjaren en graden. Ze maakt afspraken in verband met de keuze van leermiddelen, infrastructuur, materiaal, sportactiviteiten, sportdagen ...

De activiteiten binnen de vakgroep geven leraren kansen om zich verder te ontwikkelen. Uitwisselen van informatie en ervaringen, formuleren van aandachtspunten geven aanleiding tot reflectie op het eigen functioneren. Ervaren collega's kunnen beginnende leraren begeleiden. Een gevolgde nascholing kan aanleiding zijn om leermomenten in te lassen en samen toepassingen uit te werken. Zowel systematisch samen leren als georganiseerd samen werken in de vakgroep hebben een gunstige invloed op de professionele groei en het welbevinden van de leraren LO.

Een goede vakgroepwerking ondersteunt het leer- en vormingsproces van de leerlingen. Leerlingen hebben er baat bij als zij een gemeenschappelijke visie en een gezamenlijke aanpak van het vak LO in de lessen ervaren. De vakgroep bewaart echter het respect voor de autonomie van de leraar als professional met zijn eigen stijl, achtergrond, opvattingen en creativiteit. Er wordt gestreefd naar evenwicht tussen gelijkgerichtheid en autonomie.





De vakcoördinator neemt een specifieke rol op in de vakgroep. Het is aangewezen dat hij zowel door de leraren als door de schoolleiding erkend en gemandateerd wordt. Hij is in de school de spreekbuis van de groep. De vakcoördinator zet zich in om met de collega's een hechte ploeg te vormen. De vakgroep werkt immers in gedeelde verantwoordelijkheid, het is niet een persoon die alle taken op zich neemt.

De context van de school, de draagkracht en de grootte van de groep, de aard van het vak LO zijn factoren die mee de invulling van de vakgroepwerking bepalen. De vakgroep LO kan haar verantwoordelijkheden praktisch uitwerken in een deelschoolwerkplan. Ze bewandelt hierbij best een realistisch groeipad.

De pedagogische begeleiding LO en sport heeft een instrument voor '(Zelf)evaluatie vakgroepwerking Lichamelijke opvoeding en sport' uitgewerkt waarmee de vakgroep LO aan de slag kan om samen te reflecteren over de eigen werking. De rubrieken zijn:

- aanbod: leerplangericht plannen, didactisch handelen en leermiddelen;
- sportaccommodatie, didactisch materiaal en begroting;
- leerbegeleiding;
- evaluatie;
- professionalisering;
- organisatie;
- vakoverschrijdende thema's.

5.2.1 *Raamplan: verticale en horizontale samenhang*

Binnen het eigen opvoedingsproject ontwikkelt de vakgroep LO een raamplan. Het vak sport in de 3de graad Sportwetenschappen omvat 6 uur/week: 2 uur/week 'AV Lichamelijke opvoeding' uit de basisvorming en 4 uur/week 'AV Sport' uit het specifiek gedeelte. Samen vormen zij **één pakket sport**.

In het raamplan bepaalt de vakgroep LO de verticale (over de graden heen) en horizontale (leerjaren met hetzelfde leerplan) samenhang tussen de leerjaren en graden. Het gebruik van een raamplan zorgt voor een systematische opbouw van leerdoelen/leerinhouden en voorkomt overlappingsen, herhalingen, hiaten ... Het laat een gepaste vrijheid toe.

5.2.2 *Jaarplannen en/of periodeplannen*

Vanuit het leerplan en in samenspraak met de collega's stelt de leraar zijn jaarplan/periodeplan op. Hij houdt rekening met de leerlingengroep, het raamplan, de accommodatie, de effectief beschikbare uren en de geplande evaluatiemomenten. Het jaarplan wordt opgesteld in periodes (lessenreeksen).

Het jaarplan geeft een overzicht van de leerdoelen en leerinhouden realistisch gespreid over de periodes. De leerdoelen, leerinhouden en het didactisch handelen worden in samenhang beschreven. De leerplangerichte evaluatie (van feedback geven tot registreren en rapporteren) wordt door de leraar doelbewust gepland.

Het jaarplan is een hulpmiddel, een persoonlijk werkinstrument om de onderwijskwaliteit van de lessen te optimaliseren. Een vast model bestaat niet.

• **Planning in periodes**

Voor atletiek, gymnastiek, ritmische vorming, dans en/of expressie, zwemmen, doelspelen en terugslagspelen wordt minstens een periode per jaar opgelegd; voor reanimatie en EHBO een periode per graad. Voor de overige periodes heeft de leraar de keuze uit bovengenoemde en/of andere bewegingsgebieden.

Vormen van uithouding, kracht, lenigheid en snelheid komen in elk leerjaar in meerdere bewegingsgebieden aan bod.

| De leerinhouden worden in samenhang met de gekozen bewegingsdoelen en persoonsdoelen en het didactisch handelen beschreven. | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Bewegingsgebieden | 1 ^e jaar | 2 ^e jaar |
| Atletiek | x | x |
| Gymnastiek | x | x |
| Ritmische vorming, dans en/of expressie | x | x |
| Zwemmen | x | x |
| Reanimatie/CPR en EHBO (Basic Life Support) | x | |
| Doelspelen | x | x |
| Terugslagspelen | x | x |
| Keuze uit bewegingsgebieden | x | x |

- **Werken in periodes**

Het leerplan vraagt om de leerdoelen/leerinhouden in periodes te plannen. Er is tijd nodig om leerlingen deelnamebekwaam en vaardig te maken in een bepaald bewegingsgebied. Uit onderzoek blijkt dat het aanbieden van periodes van 2 tot 4 lestijden geen duurzame leerwinst oplevert. De kunst is om diepgang in de leerstof te creëren en doelbewust die didactische aanpak te kiezen die leerlingen kansen geeft om de gekozen bewegings- en persoonsdoelen te verwezenlijken.

De leraar verwoordt bij het begin van de periode welke leerdoelen hij centraal stelt, welke leerinhouden aan bod komen, wat er geëvalueerd wordt, wie evalueert, wanneer, hoe het gebeurt en waarom. De leerlingen worden op die manier van in het begin actief betrokken bij het leerproces.

5.3 Didactisch handelen

De leraar stemt zijn didactisch handelen af op de leerdoelen en leerinhouden waaraan hij gericht wil werken. Door het aantal leerdoelen in een lesperiode te beperken en voor een effectieve didactische aanpak te kiezen, verhoogt de leraar de kans om de vooropgestelde doelen te bereiken.

Elke leraar LO is samen met de vakgroep verantwoordelijk voor bewegingsonderwijs op maat.

Dit leerplan geeft de leraar LO alle kansen en mogelijkheden om binnen de klasgroep maximaal te differentiëren. Het is belangrijk dat de leraar LO over voldoende inhoudelijke kennis beschikt om de leerstof kwalitatief en gedifferentieerd te onderwijzen. Dit betekent dat hij de progressie kent binnen de leerinhoud, een leerlijn die van gemakkelijk naar moeilijk gaat.

Het pedagogisch klimaat in de les LO en sport is gericht op het positief omgaan met diversiteit. Verschillen tussen leerlingen zijn altijd aanwezig: verschillen in talent, interesse, sociale status, taal, cultuur, leerstijl, leertempo ... De leraar kan leerlingen helpen inzien en ervaren dat verscheidenheid een groep rijker maakt door te vertrekken van de eigenheid van elke leerling, door talenten in de verf te zetten.

In hoofdstuk 12 'Didactisch handelen: inspiratiebronnen' ontdekt de leraar tal van **handelingskaders en strategieën** die hij kan toepassen bij het ontwerpen van lessenreeksen gericht op **kwaliteitsvolle zorg** voor alle leerlingen in een **positief leer- en werkklimaat**. De leraar wordt geïnspireerd om leerdoelen en leerinhouden te bekijken vanuit verschillende invalshoeken en werkvormen. Het loont de moeite om dit hoofdstuk grondig te lezen tijdens het voorbereiden van lessenreeksen/periodes.





5.4 Veiligheid

Regels en afspraken in verband met de veiligheid in de lessen LO en sport worden meegedeeld in het vak- en/of schoolreglement. De leraar LO zorgt ervoor dat dit reglement consequent wordt toegepast. Veiligheid krijgt zowel bij de bewegings- als bij de persoonsdoelen aandacht.

5.4.1 *Bewegingsdoelen*

Motorische competentie

- **Materiële veiligheid**

Onveilig materiaal of onveilige accommodaties worden niet gebruikt. De vakgroep LO 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 en de competentie van de leerlingen.

Wanneer meerdere leraren gelijktijdig lesgeven in éénzelfde ruimte zijn scheidingswanden noodzakelijk omwille van de veiligheid. Geluidswerende scheidingswanden zijn wenselijk 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 en taken**

De leraar werkt leerlijnen uit van eenvoudig naar complex zodat leerlingen kunnen instappen op hun deelnameniveau en 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.

Gezondheid en veiligheid

- **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 niet toegelaten.

- **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 ...

De leerlingen leren gepast reageren op frequent optredende sportblessures en hebben inzicht in preventiemaatregelen.

- **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.

5.4.2 *Persoonsdoelen*

- **Zelfconcept en sociaal functioneren**

Een leerling wordt gemotiveerd tot leren als hij zich geaccepteerd en gerespecteerd voelt in de les. Angst om te mislukken, uitgelachen te worden of onder druk gezet 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 is even belangrijk als materiële veiligheid.

5.5 Hygiëne

Bij voorkeur zijn er in de nabijheid van elke LO-accommodatie een sanitair blok en drinkwater voorhanden. Is dit niet zo, dan zoekt de school gepaste oplossingen. Er zijn afzonderlijke kleedruimtes voor jongens en meisjes. Gelijkvormige oefenkledij en aangepast sportschoeisel zijn aangewezen.

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

5.6 Vervangactiviteiten

Leerlingen met een 'gedetailleerd medisch attest voor de lessen LO 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 lessen LO toe, zij het in beperkte mate. Deze leerlingen zijn ook in LO-kledij.

Leerlingen die om medische redenen een langere periode niet kunnen deelnemen aan de lessen LO, kunnen een vervangtaak krijgen. Voor de invulling houdt de vakgroep rekening met de schoolcontext.

Op basis van het M-decreet hebben leerlingen met specifieke onderwijsbehoeften recht op redelijke aanpassingen. De leraar LO gaat samen met de vakgroep, de directie en indien wenselijk de klassenraad na welke redelijke aanpassingen er mogelijk zijn in functie van het leerproces van de leerling. Informatie hierover staat in de mededeling 'Toelichting bij het decreet betreffende maatregelen voor leerlingen met specifieke onderwijsbehoeften (M-decreet)' (M-VVKSO-2014-007) en de mededeling 'Visie op universal design for learning (UDL) en redelijke aanpassingen' (M-VVKSO-2014-040). Zie ook 12.8 UDL.

De klassenraad beslist met de leraar LO over het slagen van de leerling en steunt hierbij op de evaluatie, de visie op het vak en het opvoedingsproject van de school. De leraar LO kan in de loop van het schooljaar contact opnemen met de pedagogisch begeleider LO en sport indien hij ondersteuning wil.



Doelstellingen

6.1 Leerdoelen en leerinhouden

Bij het uitwerken van een periode/lessenreeks start de leraar vanuit de leerdoelen die verzameld zijn in het doelenkader. **De leraar kiest prioritair twee of meer bewegings- en persoonsdoelen per periode** (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel).

Leerdoelen die exemplarisch (aan de hand van voorbeelden) aan bod komen en leerdoelen in verband met samenleving en onderzoekscompetentie, worden gepland in functie van de bewegingscontext.

Het leerplan legt een aantal leerinhouden op om aan te werken in samenhang met gekozen bewegings- en persoonsdoelen. De leraar houdt hiermee rekening bij het uitwerken van lessenreeksen. Deze leerinhouden staan beschreven bij de verschillende bewegingsgebieden en **zijn vetgedrukt**. De voorbeelden die erbij vermeld worden, zijn niet bindend.

In hoofdstuk 11 vindt de leraar een tabel met de verwoording van de eindtermen en de specifieke eindtermen en de verwijzing naar de overeenkomstige leerplandoelen.

6.2 Pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden

- Het is essentieel dat de leerlingen plezier hebben in de lessen LO. Dit kan de leraar uitlokken door, afhankelijk van de bewegingssituatie, uitdagende oefen- en spelvormen te introduceren die voor afwisseling zorgen. De leerlingen worden gemotiveerd om te blijven oefenen. Ze krijgen de vaardigheden onder de knie met plezierbeleving tot gevolg. Hierdoor ervaren ze dat beweging en sport tof is en worden ze gestimuleerd om na de schooluren ook aan sport te doen. Zie ook 12.1 De motiverende rol van de leraar LO door een ABC-bril bekeken.
- Verplaatsingen naar sportaccommodaties worden snel, efficiënt en veilig georganiseerd om tijdverlies te beperken. Indien er om die reden dubbeluren worden ingericht, wordt dit besproken in de vakgroep. De voorkeur gaat naar sportieve verplaatsingen (te voet of met de fiets).
- In hoofdstuk 12 'Didactisch handelen: inspiratiebronnen' ontdekt de leraar tal van handelingskaders en strategieën die hij kan inzetten bij het ontwerpen van lessenreeksen gericht op kwaliteitsvolle zorg voor alle leerlingen in een positief leer- en werkklimaat. De leraar kiest, in functie van het effect dat hij wil bekomen, welk(e) kader(s) hij wil toepassen in welke periode(s). De leraar vindt concrete, toegankelijke informatie, inspiratie en tips over:
 - De motiverende rol van de leraar LO door een ABC-bril bekeken (12.1);
 - Integreren van ondersteunende rollen om leerdoelen te realiseren (12.2);
 - Kiezen voor duurzaam leren (12.3);
 - Play Practice (12.4);
 - Zelfstandig werken en zelfstandig leren (12.5);
 - Digitale leermiddelen en toepassingen (12.6);
 - Co-teaching (12.7);
 - Omgaan met diversiteit: verscheidenheid is de norm (UDL) (12.8);
 - Handelingsgericht werken (HGW): samen werk maken van zorg (12.9);
 - Krachtige leeromgeving creëren (12.10);
 - Klasmanagement (12.11).

- Zie hoofdstuk 7: Evaluatie
 - De leraar kiest de evaluatievormen in functie van het leerproces van de leerling. Evaluatie is naar leerlingen kijken en je afvragen: Wat zie ik? Wat kan ik voor deze leerling doen? Hoe kan ik het leerproces van deze leerling het best ondersteunen? Hoe slaag ik er in om bewegingsvreugde en succeservaring te brengen in de lessen LO door vorderingen zichtbaar te maken zodat de leerlingen goesting hebben om naar de lessen te komen?
 - In de praktijk blijkt dat ook leerlingen in het algemeen goed zijn in het geven van een beoordeling. Het werken met zelf- of peerevaluatie wordt door de leraar tijdens de lessenreeks opgebouwd. De leraar legt de testsituatie uit, geeft aan hoe en wat er geëvalueerd gaat worden. Hij overloopt samen met de leerlingen hoe het evaluatieformulier in te vullen zodat dit vlot verloopt tijdens de evaluatielessen.
 - Oefeningen, spelvormen, gedragingen ... zijn vluchtig. Actief nadenken over de meerwaarde van video-opnames als leermiddel en hulpmiddel bij evaluatie is een taak van de vakgroep LO.
- Zie 12.6 Digitale leermiddelen en toepassingen
 - Het spreekt voor zich dat videofeedback ingezet wordt met het doel de les LO te verrijken. Als bv. de activiteit in een les zodanig daalt door het gebruik van videofeedback dat het een negatieve invloed heeft op het verwerven van de gekozen leerdoelen en leerinhouden, dan zijn leraar en leerlingen in die les beter af zonder tablets.
 - In de tekst ‘Filmen tijdens lessen lichamelijke opvoeding’ van de Dienst Lerenden van Katholiek Onderwijs Vlaanderen, vindt de leraar LO nuttige informatie over wat op dat vlak reglementair mogelijk is. Dit document is te verkrijgen bij de pedagogische begeleiding LO.
- Het integreren van basisregels van houdings- en rugscholing in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties, is een bewegingsdoel dat in meerdere periodes aan bod kan komen. Om effect te hebben bij de leerlingen plant de leraar dit leerdoel bewust in bewegingsgebieden die hiervoor in aanmerking komen. De leraar/vakgroep gaat na of dit leerdoel transfer heeft naar andere vakgebieden en legt actief linken.

6.3 De onderzoekscompetentie in Sportwetenschappen

De onderzoekscompetentie wordt gerealiseerd voor de studierichting. In Sportwetenschappen komen volgende vakken in aanmerking om dit op te nemen: biologie, fysica en sport. Het realiseren van de onderzoekscompetentie gebeurt binnen een context die wordt bepaald door de leerplandoelen.

Voor sport zijn de leerplandoelen onderzoekscompetentie (OC1, OC2, OC3) opgenomen in het doelenkader van het leerplan sport van de 3de graad. De leerlingen kunnen vanaf de 2de graad sport werken aan deelcompetenties van onderzoekend leren/leren onderzoeken door in de lessen sport te oefenen met videofeedback en andere methodieken om te reflecteren op de vorderingen die ze maken om leerdoelen en leerinhouden te bereiken.

De uiteindelijke realisatie van de onderzoekscompetentie mondt in de loop van de 3de graad uit in een ‘zelfstandig integraal sportwetenschappelijk onderzoekje’ in minstens één van de opgesomde vakken of vakoverschrijdend tussen de verschillende vakken. In dit wetenschappelijk onderzoekje komt de context van sport en beweging aan bod. Het spreekt voor zich dat de vakgroepen sport en wetenschappen hiervoor samenwerken. Er worden gezamenlijke afspraken gemaakt en de activiteiten die in de lessen sport aan bod komen, kunnen als context meegenomen worden.

In dit integraal onderzoekje komen alle deelaspecten van de natuurwetenschappelijke methode op een geïntegreerde wijze aan bod komen.

Deelaspecten of deelcompetenties zijn:

- een probleem herleiden tot een onderzoeksvraag en indien mogelijk een hypothese over deze vraag formuleren (OC1);
- op een systematische wijze informatie verzamelen en ordenen (OC1);



- met een geschikte methode een antwoord op de onderzoeksvraag zoeken of met de aangereikte methode een onderzoeksvoorstel uitvoeren (OC2);
- over een waarnemingsopdracht/experiment/onderzoek en het resultaat reflecteren (OC2, OC3);
- over een waarnemingsopdracht/experiment/onderzoek en het resultaat rapporteren (OC3).

Suggesties voor onderzoeksoopdrachten in samenwerking met de leraren biologie en fysica:

- Analyse van een eenvoudige beweging.
- Welke spieren, gewrichten en beenderen zijn betrokken bij een welbepaalde sportactiviteit, beweging of oefening?
- Waarom hebben bepaalde sporten af te rekenen met welbepaalde blessures?
- Waarom mogen bepaalde sportactiviteiten nog uitgevoerd worden bij welbepaald sportletsel (bv. fietsen met knieletsel)?
- Onderzoek naar de verbanden tussen sporten en gezondheid.
- Hoe kan sporten en bewegen ons mentaal gezond houden?
- Zie ook hoofdstuk 8: Link met wetenschappen (biologie en fysica): voorbeelden.

6.4 Link met wetenschappen (biologie en fysica)

Naast de leerplandoelen onderzoekscompetentie komen volgende leerplandoelen zowel in sport (BD+SL) als in wetenschappen (AD+B+U) intentioneel aan bod. Voorbeelden zijn te vinden in 8.1 Leerplandoelen in sport en wetenschappen.

- BD18 Aan de hand van voorbeelden mogelijkheden en beperkingen van sporters in het nemen van beslissingen verklaren vanuit perceptuele vaardigheden zoals beeldanalyse en observaties met feedback (SPET 12). Zie fysica AD11.
- BD19 Het individuele en maatschappelijke belang van sport en bewegen voor de fysieke, mentale en sociale gezondheid duiden (SPET 22). Zie biologie AD9.
- BD25 De invloed van lichaamseigen en lichaamsvreemde stoffen, vrijgekomen of ingenomen in het kader van sportbeoefening, op prestaties, gezondheid en welzijn verklaren aan de hand van voorbeelden (SPET 23). Zie biologie AD9, B19, B26, U1, U2.
- BD27 Het evenwicht tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid in verschillende bewegingscontexten nastreven aan de hand van de interpretatie van meetresultaten (SPET 25). Zie biologie AD9, B24.
- BD28 Bij de eigen sportbeoefening belangrijke principes toepassen van fitheid, veiligheid, blessurepreventie, voeding en middelengebruik (SPET 26). Zie biologie AD9, B18, B25.
- SL1 Met voorbeelden aantonen dat sport en beweging verweven zijn met en effecten hebben op verschillende maatschappelijke domeinen en omgekeerd (SPET 31). Zie fysica AD6 en biologie AD6.
- SL2 Technische innovaties bij sport en bewegingssituaties illustreren aan de hand van voorbeelden (SPET 32). Zie fysica AD6, AD11 en biologie AD6.

In de studierichting Sportwetenschappen zijn er nog andere leerplandoelen biologie/fysica die een link hebben met sport en omgekeerd. De leraar LO bekijkt samen met de leraar wetenschappen hoe hij ondersteuning kan bieden tijdens de lessen sport. Hij vindt hiervoor inspiratie in 8.2 Sport als ondersteuning voor wetenschappen en vice versa.

6.5 Doelenkader (leerplandoelen)

Lichamelijke opvoeding en sport beogen de totale persoonsvorming 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, inzichten, vaardigheden en attitudes (competenties).

Bewegingsdoelen, persoonsdoelen, didactisch handelen en leerinhouden worden in samenhang beschreven en gekoppeld aan evaluatie.

Bewegingsdoelen (BD)

| | | | |
|-------------------------|----------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Motorische competenties | Vaardig in bewegingsuitvoeringen | BD1 | Medeleerlingen helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist. |
| | | BD2 | Bewegingssituaties alleen of in groep organiseren en aanpassen aan de deelnemers. |
| | | BD3 | Conditionele, perceptuele, mentale, technische en tactische basisvaardigheden verder ontwikkelen om tot effectieve bewegingsuitvoering te komen en om transfer te maken naar verschillende bewegingscontexten. |
| | | BD4 | Motorische vaardigheden en fysieke bekwaamheden op het gepaste moment inzetten om te komen tot effectieve bewegingsuitvoeringen en -combinaties of om een bepaald speldeel te bereiken, alleen en met anderen. |
| | | BD5 | Met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen. |
| | | BD6 | Alleen en in groep gekende bewegingen en acties met inzicht uitvoeren op een hoger beheersingsniveau zoals: een beter controle, een meer esthetische uitvoering, een hogere moeilijkheidsgraad, een grotere efficiëntie ... |
| | Inzicht in bewegingsuitvoeringen | BD7 | Geldende regels, wedstrijdvormen, vooropgestelde normen en gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels in nieuwe bewegingssituaties toepassen. |
| | | BD8 | Gebruik maken van procedures en strategieën bij het nemen van beslissingen over de ploegopstelling of het spelsysteem. |
| | | BD9 | Gepaste technische en tactische vaardigheden inzetten in complexe spelsituaties. |
| | | BD10 | Trainingsprincipes voor fysieke bekwaamheden en de toepassing ervan in meerdere bewegingsgebieden correct interpreteren. |
| | | BD11 | De samenhang van kwalitatieve aspecten zoals ruimtegebruik, timing, houding, vormspanning, ritmisch verloop en bewegingsimpulsen integreren in bewegingsuitvoeringen. |
| | | BD12 | Kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in hun leefomgeving *. |
| | | BD13 | Ervaren duurzame bewegingsvreugde op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten *. |



| | | |
|---------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Bijsturen bewegings- uitvoeringen | <p>BD14 Zelfstandig de bewegingsuitvoering bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en anderen door bewegingskenmerken en bewegingssituaties te analyseren, het motorische leerproces te begrijpen en aangepaste oplossingen te zoeken en in te oefenen.</p> <p>BD15 Kiezen uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg voor het aanpakken en oplossen van bewegingsopdrachten.</p> <p>BD16 Over bewegingssituaties hun mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en conclusies trekken voor hun eigen uitvoering.</p> <p>BD17 Haalbare tactische, technische, mentale, conditionele en cognitieve doelen bepalen voor zichzelf en voor een groep en kunnen prioriteiten stellen.</p> <p>BD18 Aan de hand van voorbeelden mogelijkheden en beperkingen van sporters in het nemen van beslissingen verklaren vanuit perceptuele vaardigheden zoals beeldanalyse en observaties met feedback.</p> |
| Gezondheid en veiligheid | Sport, welzijn, fitheid en gezondheid | <p>BD19 Het individuele en maatschappelijke belang van sport en bewegen voor de fysieke, mentale en sociale gezondheid duiden.</p> <p>BD20 Hun kennis rond reanimatie vertalen naar risicovolle bewegingssituaties.</p> <p>BD21 Eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties.</p> <p>BD22 Basisregels van houdings- en rugscholing in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties integreren.</p> <p>BD23 Met betrekking tot fitheid of fysieke activiteit hun eigen doelen bepalen.</p> <p>BD24 Zien het belang in van een goede fysieke conditie, willen bewegen integreren in hun levensstijl en zijn zich bewust van verschillende mogelijkheden hiervoor *.</p> <p>BD25 De invloed van lichaamseigen en lichaamsvreemde stoffen, vrijgekomen of ingenomen in het kader van sportbeoefening, op prestaties, gezondheid en welzijn verklaren aan de hand van voorbeelden.</p> <p>BD26 Frequent optredende sportblessures beschrijven en mogelijke preventiemaatregelen geven.</p> <p>BD27 Het evenwicht nastreven tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid in verschillende bewegingscontexten aan de hand van de interpretatie van meetresultaten.</p> <p>BD28 Bij de eigen sportbeoefening belangrijke principes toepassen van fitheid, veiligheid, blessurepreventie, voeding en middelengebruik.</p> |

| Persoonsdoelen (PD) | | |
|-------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zelfconcept en sociaal functioneren | PD1 | In bewegingssituaties leiding nemen over en leiding aanvaarden van medeleerlingen. |
| | PD2 | Samen overleggen over en keuzes maken uit het mogelijke activiteitenaanbod van de school. |
| | PD3 | Aanduiden in welke bewegingsactiviteiten ze zich goed voelen en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij hun fysieke en relationele mogelijkheden. |
| | PD4 | Bij sportbeoefening motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld kaderen aan de hand van voorbeelden. |
| | PD5 | Bij sportbeoefening mechanismen in het tot stand komen van (sport)groepen en teams herkennen en verklaren aan de hand van voorbeelden. |
| | PD6 | Bepaalde verantwoorde methoden gebruiken om controle te behouden, stressgevoeligheid te verlagen en mentale weerbaarheid te verhogen. |
| | PD7 | Vertonen sociaal aanvaardbaar gedrag op het vlak van fair play, loyaliteit, regelgeving en hiërarchie en bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens. |
| Samenleving (SL) | | |
| Wisselwerking sport en maatschappij | SL1 | Met voorbeelden aantonen dat sport en beweging verweven zijn met en effecten hebben op verschillende maatschappelijke domeinen en omgekeerd. |
| | SL2 | Technische innovaties bij sport en bewegingssituaties illustreren aan de hand van voorbeelden. |
| Onderzoekscompetentie (OC) | | |
| | OC1 | Zich oriënteren op een onderzoeksprobleem door gerichte informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken. |
| | OC2 | Een onderzoeksopdracht over sportwetenschappen voorbereiden, uitvoeren en evalueren. |
| | OC3 | Over de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en ze confronteren met andere standpunten. |

Eindterm 13 verwijst naar de balspelen en is terug te vinden bij de leerinhouden (LI) van de doel- en terugslagspelen.





6.6 Leerdoelen, leerinhouden, wenken in individuele bewegingsgebieden

6.6.1 *Atletiek*

Atletiek heeft veel meer te bieden dan een afvalwedstrijd waarbij er maar één overblijft. Er kunnen vele winnaars zijn als de leerdoelen en leerinhouden die men wil bereiken uitgaan van de eigen mogelijkheden en niet van de idee de beste te willen zijn.

Per jaar komen de 3 atletiekdisciplines lopen, springen en werpen aan bod.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELENKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar **atletiek**;
- met aandacht voor:
 - de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,
 - de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.

LEERINHOUDEN

LOPEN

- starttechnieken
- sprint
- duurloop
- aflossing

Voorbeelden

- diverse vormen van duurlopen: joggen, tempoloop, bike & run, walofi, oriëntatielopen ...
- hordenlopen

SPRINGEN

- verspringen
- hoogspringen

WERPEN

- minimum een werpnummer per jaar

Voorbeelden

- kogelstoten: 3kg (meisjes), 4kg (jongens)
- discuswerpen: 1kg (meisjes en jongens)
- speerwerpen: 500gr (meisjes), 600gr (jongens)

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.
- Er is voortdurend aandacht voor de eigen veiligheid en voor die van de anderen bij het werpen, het springen, het lopen in banen, het voorbijlopen ... Voor verspringen is een zandbak noodzakelijk. Het landen op een landingsmat is, omwille van het gevaar voor kwetsuren, af te raden.
- De lesintensiteit kan verhoogd worden door een doorschuifstelsel, standenwerk, oefenen in kleine groepen, leerlingen die zelf prestaties meten.
- Atletiek leent zich goed tot het bijhouden van individuele vorderingen van leerlingen. Leerlingen kunnen zelfstandig deze gegevens leren verwerken. Het uitwerken van een aangepaste normtabel voor de eigen school, voor jongens en meisjes, is een taak van de vakgroep.
- Oefenen voor een meerkamp is een mooi voorbeeld van werken in een authentieke context in atletiek.

6.6.2 *Gymnastiek*

Er wordt veel aandacht geschonken aan de essentie eigen aan gymnastiek: maximale vormspanning, grote bewegingsamplitude ... Alle oefeningen worden uitgevoerd met een bijzondere aandacht voor afwerking en technische correctheid.

In de 3de graad worden de bewegingsvormen zo veel mogelijk uitgevoerd aan de specifieke turntoestellen voor jongens en meisjes.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELENKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar **gymnastiek**;
- met aandacht voor:
 - de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,
 - de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.

LEERINHouden

ALGEMEEN

- oefeningen ter verbetering van de basiseigenschappen (kracht, lenigheid, evenwicht, snelheid) en van vormspanning (stabilisatieoefeningen)
- rugscholing
- helperstechnieken in functie van de aan te leren vaardigheden

ZWAAIEN EN SLINGEREN AAN VERSCHILLENDE TOESTELLEN

- minimum aan een toestel per graad

Voorbeelden

- zwaaien in herenbrug
- onderzwaai vanuit stand aan of steun op rek



DRAAIEN ROND BREEDTE-/LENGTEAS OP VERSCHILLENDE TOESTELLEN

- **minimum aan twee toestellen per graad**

Voorbeelden

- rollen op grond, springkast, balk, herenbrug, mattenberg ...
- voorwaarts en rugwaarts draaien, molendraai aan rek
- (toets)salto over springkast of op mattenberg
- pirouette op balk/grond
- sprongen met halve of volledige draai al of niet in combinatie

HOUDINGEN OP VERSCHILLENDE TOESTELLEN

- **minimum aan twee toestellen per graad**

Voorbeelden

- handenstanden, evenwichtsstanden, schouderstand
- steunhoudingen
- acrogym-formaties

OVERSLAGEN OP VERSCHILLENDE TOESTELLEN

- **minimum aan twee toestellen per graad**

Voorbeelden

- overslag/rad/rondat/flik ... op grond
- wendsprong/overslag/rondat over springkast met minitramp of springplank

SPRONGEN OP EN OVER VERSCHILLENDE TOESTELLEN

- **minimum aan twee toestellen per graad**

Voorbeelden

- steunsprongen over bok/springkast/paard ... al of niet in reeks
- gymnastische sprongen op balk

KIP-/FELGBEWEGINGEN OP VERSCHILLENDE TOESTELLEN

- **minimum aan een toestel per graad**

Voorbeelden

- rugwaarts rollen naar handenstand op grond
- loopkip aan rek/herenbrug/damesbrug

VERBINDINGEN AAN/OP VERSCHILLENDE TOESTELLEN

- **minimum aan twee toestellen per graad**

OP- EN AFSPRONGEN OP/VAN VERSCHILLENDE TOESTELLEN

- **minimum aan twee toestellen per graad**

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.

- Om de lesintensiteit te verhogen kunnen leerlingen, na voldoende voorbereiding, zelfstandig oefenen aan verschillende toestellen (standenwerk). De sturing van het leerproces door de leraar wordt in welbepaalde stappen overgedragen aan de leerling. De leraar biedt situaties aan waarbij de leerlingen al dan niet in groepsverband opdrachten of problemen oplossen met een minimale hulp van de leraar. Het werken met of/of vormen, is een differentiatiemogelijkheid: leerlingen krijgen opdrachten op verschillende deelnameniveaus.
- Om op een veilige manier een beweging in te oefenen worden helperstechnieken gelijktijdig met de beweging aangeleerd en samenwerking gestimuleerd. Het vertrouwen in de helper(s) en het inzicht in de beweging kan hierdoor vergroten.
- Omwille van de hogere moeilijkheidsgraad van de oefeningen zijn actieve helpers aanwezig ook bij de eindvorm van de beweging.
- Om redenen van concentratie en veiligheid is het af te raden, zonder geluiddempende scheidingswanden, tegelijkertijd gymnastiek en een andere activiteit (balspelen, muziek ...) te organiseren in eenzelfde zaal.
- Het correct leren plaatsen en wegbrengen van materiaal is noodzakelijk voor de veiligheid (rughygiëne).
- Het werken naar toonmomenten is een mooi voorbeeld van een authentieke context in gymnastiek.
- Acrogym, trampoline, tumbling, freerunning, parkour kunnen als keuze aangeboden worden.

6.6.3 *Ritmische vorming, dans en expressie*

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

Per jaar komen twee van de drie bewegingsgroepen ritmische vorming, dans en expressie aan bod.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar **ritmische vorming, dans en expressie**;
- met aandacht voor:
 - de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,
 - de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.

LEERINHOUDEN

RITMISCHE VORMING

Voorbeelden

- creatieve combinatie zonder materiaal met of zonder muziek: aerobe bewegingsvormen ...
- creatieve combinatie met materiaal: ballen, touwen, tuigen, petflessen, eigen lichaam ... met of zonder muziek.





DANS

Voorbeelden

- breakdance, freestyle dansen, hiphopdansen, jazzdans, rock `n roll, moderne dansen, linedance, volksdansen en etnische dansen ...
- Latin dansen: salsa, rumba, mambo, chachacha ...
- ballroom dansen: (trage) wals, quickstep, tango ...

EXPRESSIE

Voorbeelden

- bewegingsexpressie rond een bepaald thema met en zonder materiaal
- uitdrukken van emoties en gevoelens
- vraag- en antwoordspel

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.
- Voldoende ruimte en goede didactische middelen zoals een degelijke muziekinstallatie, een goede vloer, spiegels ... zijn essentieel.
- Spontane dansuitingen van de leerlingen kunnen gebruikt worden als inspiratiebron. De voorkeur gaat uit naar dynamische en eenvoudige vormen om sfeer te maken. Ze kunnen deel uitmaken van de choreografie.
- De muziekeuze is doordacht met aandacht voor metrum, ritme, muzikale zin ... en is aangepast aan de beweging. Het motiveert leerlingen extra als ze de link tussen muziek en beweging zien. Ritme en/of muziek is van in het begin van de les aanwezig.
- Voor bewegingsexpressie kan inspiratie gevonden worden in geluid, voorwerpen, stilte, de omgeving, bewegingen en houdingen van de partner, percussie.
- Het werken naar toonmomenten is een mooi voorbeeld van een authentieke context in ritmische vorming.

6.6.4 *Zwemmen*

In de graad komen schoolslag, crawl en rugslag aan bod met voor schoolslag en crawl de start- en keerpunttechnieken. De leerlingen leren verschillende soorten prestaties leveren (uithouding en snelheid).

De leerlingen verwerven basistechnieken uit het reddend zwemmen.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELNKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar zwemmen;
- met aandacht voor:
 - de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,
 - de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.

LEERINHOUDEN

ZWEMMEN

- **zwemtechnieken: schoolslag, crawl, rugslag**
- **start- en keerpunttechnieken: schoolslag en crawl**
Voorbeelden voor uitbreiding
 - vlinderslag, wisselslag
 - start- en keerpunttechnieken: rugslag en vlinderslag
 - aflossing
 - snorkelen, synchroon zwemmen, waterpolo ...
- **uithouding**
- **snelheid**

REDDEND ZWEMMEN

- **verschillende sprongen om in het water te gaan**
- **opduiken van voorwerpen of een pop**
- **vervoerstechnieken**
Voorbeelden voor uitbreiding
 - bevrijdingstechnieken
 - hinderniszwemmen, onderwaterzwemmen, overlevingszwemmen

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.
- Duidelijke afspraken in verband met het gebruik van kleedkamer, douche, afwezigheden, vervoer ... zorgen voor een veilig lesklimaat en een positieve gezondheidsopvoeding.
- Om elke leerlingengroep veilig te laten zwemmen met aandacht voor feedback en vorderingen, beschikt de leraar over voldoende banen/ruimte.
- Zwemmen leent zich goed tot het bijhouden van individuele vorderingen van leerlingen. Leerlingen kunnen zelfstandig deze gegevens leren verwerken. Het uitwerken van een aangepaste normtabel voor de eigen school, voor jongens en meisjes, is een taak van de vakgroep.

6.6.5 *Reanimatie/CPR en EHBO (Basic Life Support)*

Om praktische redenen wordt reanimatie en EHBO opgenomen bij de individuele bewegingsgebieden.

BD20, BD21 en BD26 uit het doelenkader worden hier intentioneel gerealiseerd. De leraar brengt deze leerdoelen zo aan dat ze transferwaarde hebben naar andere bewegingsgebieden en naar het dagelijkse leven. Uiteraard kunnen er ook andere leerdoelen aan bod komen.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELENKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar CPR en EHBO;





- met aandacht voor:
 - de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,
 - de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.

LEERINHOUDEN

- **Symptomen, aandoeningen en letsels herkennen, simuleren en/of toelichten.**
- **Handelingsprocedures (stappenplannen) kennen en toepassen.**
Voorbeelden
 - wondverzorging
 - breuken, verstuikingen en andere sportletsels
 - rolverbanden, driehoekverbanden
 - reanimatie; gebruik van Automatische Externe Defibrillator (AED)
 - bewustzijnsproblemen; stabiele zijlig en verstikking
 - hartinfarct, epilepsie ...
- **Verplaatsen van een slachtoffer.**

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.
- Om kwaliteit te leveren, is een minimum aan materiaal nodig zodat leerlingen voldoende tijd krijgen om te leren aan de hand van de noodzakelijke leermiddelen en in interactie met elkaar. Bij de reddersfederatie en lokale vestigingen van het Rode Kruis is het meestal mogelijk om materiaal te ontlenen of te huren.
- Om leerlingen meerdere kansen te geven om handelingsprocedures te memoriseren, is het handig om taakkaarten te voorzien met de stappen van de procedures en begeleidende foto's. Ook fiches met de vergelijking tussen twee problemen wat betreft symptomen en behandelingen, zijn nuttig.
- Om leerlingen te motiveren, wordt er gewerkt met authentieke rollen: hulpverlener, slachtoffer, instructeur, feedbackgever ...
- Goede didactische voorbeelden zoals foto's, EHBO-filmpjes zijn te vinden op diverse websites.
- De (eenvoudige) simulaties die beschreven worden, komen best uit het dagelijkse leven van de leerlingen en uit situaties die kunnen voorkomen tijdens de lessen LO en sport.
- EHBO en CPR bieden uitstekende kansen voor de leraar LO om samen te werken met leraren van andere vakken en zijn uitermate geschikt voor vakoverschrijdende projecten.
- Een mogelijke leerlijn op vlak van bewegingsdoelen zou kunnen zijn dat leerlingen evolueren van het kennen van handelingsprocedures, naar het toepassen van deze procedures tot het toepassen van deze procedures in open situaties.
- Op vlak van persoonsdoelen kan er geëvolueerd worden van partnerleren naar grotere groepen. Hiermee stijgen ook de eisen die gesteld worden op vlak van sociale vaardigheden.
- Om het leereffect te faciliteren is het belangrijk dat, wanneer er in standen gewerkt wordt, er per stand een duidelijke focus en doelstelling is die opgevolgd wordt door de leraar.

6.7 Leerdoelen, leerinhouden, wenken in interactieve bewegingsgebieden

Spelen betekent beleven. Beleving komt tot stand doordat leerlingen voldoende beweegkansen krijgen én leren succesvol deel te nemen aan het spel. Succesvolle deelname wordt verkregen door leerlingen adequate oplossingen te leren vinden voor spelproblemen/speluitdagingen die zich binnen het spel voordoen (spelgerichte benadering).

6.7.1 Doelspelen

Bij doelspelen zoals basketbal, handbal, voetbal, korfbal, hockey, krachtbal, rugby, frisbee ... 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. Met bal wordt elk tuig eigen aan het doelspel bedoeld. Balbezit houden, doelkansen creëren, doelkansen verhinderen en balbezit veroveren zijn spelhandelingen en tactische principes die transfereerbaar zijn van het ene doelspel naar het andere.

Per graad worden er minimum twee doelspelen aangeboden. De vakgroep overlegt welke doelspelen gekozen worden en hoeveel tijd er aan besteed wordt.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar **doelspelen**;
- met aandacht voor:
 - de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,
 - de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.

LEERINHOUDEN

- In aangepaste spelvormen aanvallende strategieën toepassen.
Scoren - doelkansen creëren - aanval opbouwen.

Voorbeelden:

- beslissen wanneer, waar (hoe) een doelpoging ondernemen
- een medespeler op een veilige en efficiënte manier de bal toespelen onder druk van een verdediger
- in een één tegen één situatie een verdediger met succes omspelen
- meerderheidssituaties creëren en uitspelen
- de bal beschermen tegenover actieve verdedigers zonder het overzicht op het spel te verliezen
- zich in aanval opstellen en verplaatsen tegen een georganiseerde verdediging in functie van de actie van de balbezitter en de verdedigers
- breed en diep opstellen op terrein
- zich in steun aanbieden
- vrijspelen en zich aanspeelbaar maken tegenover een actieve verdediger



- **In aangepaste spelvormen verdedigende strategieën toepassen. Doelkansen verhinderen - balbezit veroveren.**

Voorbeelden:

- positie innemen tussen man en doel, zonder de bal uit het oog te verliezen
- op de speler met/zonder bal verdedigen
- een gepaste keuze maken in minderheidssituaties
- compact opstellen op terrein

- **Omschakeling tussen verdedigende en aanvallende acties toepassen.**

Voorbeelden

- vanuit balwinst een tegenaanval organiseren
- bij balverlies de verdediging organiseren

- **spelvormen met/zonder scheidsrechter**

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.
- In een spelvorm met te grote ploegen bestaat de kans dat de meer vaardige leerlingen het spel domineren en de minder vaardige spelers hun motivatie verliezen. Zonder bijkomende spelregels zal de leerwinst beperkt zijn. Om leerlingen tijd te geven om de juiste tactische keuzes te maken en technieken al spelend in te oefenen, is het essentieel dat de leraar eenvoudig start, progressief opbouwt en feedback geeft. Leerlingen krijgen zo meer zelfvertrouwen, geloof in eigen kunnen, ze hebben succeservaringen en spelplezier.

Volgende spelregels kunnen helpen:

- Spelregel invoeren waarbij fysiek contact vermeden of bestraft wordt zodat leerlingen hun angst voor blessures of hard lichaamscontact kunnen overwinnen. Bv. touch/flagrugby, touch/flag American football ...
- Hoe kleiner de oppervlakte waarop gespeeld wordt, hoe minder de beweeglijkheid van leerlingen een rol speelt. Bv. frisbee op een kleinere speelruimte vergroot de kans dat de frisbee goed aankomt.
- Door de technische vereisten van het spel te verkleinen, kunnen leerlingen effectief tot een spelvorm komen.
- Het spel vertragen is een cruciale factor voor beginners om tot spelen te komen. Hoe sneller een beslissing moet genomen worden, hoe vaardiger de spelers moeten zijn.
- Meerderheidssituaties geven leerlingen meer kansen om hun tactische vaardigheden te ontwikkelen. Bv. bij aanval 2-0/2-1/3-1/... is er minder druk, het aantal beslissingen ligt lager.
- Spelregels verminderen en/of aanpassen. Bv. beschermd balbezit/doelgebied
- Een spelsituatie bevriezen en leerlingen vragen de oorspronkelijke posities in te nemen.
- Werken met time-outs om feedback te geven.
- Minder is meer. De leraar maakt gebruik van de overeenkomsten tussen de doelspelen om de transferkansen te vergroten.
 - De principes 'als-dan' en 'voor-tijdens-na' kunnen toegepast worden in meerdere spelsituaties. Op die manier ontwikkelen de leerlingen speltypische kettingbewegingen.
 - Op basis van kennis en observatie een actie ondernemen: de speler 'leest' de situatie → interpreteert deze informatie → beslist welke actie hieruit moet volgen → voert de actie uit. Deze actie kan met of zonder bal zijn.

- Technische bekwaamheid dient om een spelprobleem (tactiek) op te lossen. Technische vaardigheden worden aangeleerd op het moment dat er nood aan is en binnen een spelsituatie. Een correcte positionering zonder bal is essentieel om een technische vaardigheid inzetbaar te maken.
- Competitief spel wordt aangemoedigd maar niet ten koste van het respect voor de tegenstander, de spelregels of de spelvreugde.

6.7.2 Terugslagspelen

Bij de terugslagspelen zoals volleybal, badminton, tennis, speedminton, tafeltennis, squash, padel, indaca, kaatsen ... zijn de spelers en/of de beide ploegen vaak gescheiden door een net of speelt men de bal terug naar elkaar via een muur. Elk spel wordt vanaf het begin ervaren als een spel waarin de bal wordt teruggespeeld naar de tegenpartij. Met bal wordt elk tuig eigen aan het terugslagspel bedoeld. Beide spelers/ploegen trachten enerzijds te scoren en anderzijds het scoren van de tegenpartij te voorkomen. Dit zijn spelhandelingen en tactische principes die transfereerbaar zijn van het ene terugslagspel naar het andere.

Per graad worden er minimum twee terugslagspelen aangeboden. De vakgroep overlegt welke terugslagspelen gekozen worden en hoeveel tijd er aan besteed wordt.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELNKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar terugslagspelen;
- met aandacht voor:
 - de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,
 - de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.

LEERINHouden

- **In aangepaste spelvormen aanvallende strategieën toepassen.**

Voorbeelden

- Opslagtechniek en -tactiek beheersen om de tegenpartij onder druk te plaatsen.
- Pastechiek en -tactiek beheersen om een goede set-up te geven.
- Aanvalstechniek en -tactiek beheersen om de tegenpartij onder druk te plaatsen; buiten het bereik van de tegenstander spelen;
 - gerichte aanval, plaatsbal of drop in volleybal;
 - smash, clear, drop, netdrop, lob in badminton;
 - drive, dropshot, boast in squash.

- **In aangepaste spelvormen verdedigende strategieën toepassen.**

Voorbeelden

- Receptietechniek en -tactiek beheersen om van op diverse plaatsen op het terrein de spelverdeler in een zo rendabel mogelijke positie de set-up te laten geven in volleybal.
- Verdedigingstechniek en -tactiek toepassen zodat de speler of de eigen ploeg tot een tegenaanval kan komen:
 - blokverdediging; veldverdediging; lage verdediging in volleybal;





- zich centraal opstellen aan de T in badminton en squash en aan de baseline in tennis.
- **Omschakeling tussen verdedigende en aanvallende acties toepassen.**
- **spelvormen met/zonder scheidsrechter.**

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.
- Minder is meer. De leraar maakt gebruik van de overeenkomsten tussen de terugslagspelen om de transferkansen te vergroten:
 - de principes ‘als-dan’ en ‘voor-tijdens-na’ kunnen toegepast worden in meerdere spelsituaties. Op die manier ontwikkelen de leerlingen speltypische kettingbewegingen;
 - op basis van kennis en observatie een actie ondernemen: de speler ‘leest’ de situatie → interpreteert deze informatie → beslist welke actie hieruit moet volgen → voert de actie uit. Deze actie kan met of zonder bal zijn.
- De leerlingen evolueren van een situatie waarin ze met elkaar spelen naar een situatie waarin ze tegen elkaar spelen.
- De nethoogte kan aangepast worden om een aanval in te oefenen bv. smashbal.
- De tijd waarin een bepaalde spelvorm uitgevoerd wordt, kan beperkt worden waardoor elke actie belangrijk wordt en het puntenverschil tussen beide ploegjes niet te hoog oploopt.
- De leraar begeleidt de leerling in/tijdens de spelsituatie door op het gepaste moment in te grijpen (= spel bevriezen).
- Het spel vertragen is een cruciale factor voor beginners om tot spelen te komen. Hoe sneller een beslissing moet genomen worden, hoe vaardiger de spelers moeten zijn
 - gebruik van grotere, zachtere of lichtere ballen, van tragere shuttles.
- De waarde van het punt dat gescoord wordt, kan variëren naargelang de plaats waar de bal over gespeeld wordt. Bv. meer punten als de bal in het achterveld op de grond komt.
- Door het speelveld en/of de spelregels aan te passen, worden bepaalde situaties dwingend gemaakt voor de leerlingen zodat het echte spelidee optimaal naar boven kan komen.
- Competitie, kampvormen of laddertornooien zijn prima werkvormen om spelend te leren maar niet ten koste van het respect voor de tegenstander, de spelregels of de spelvreugde.

6.8 Keuze uit bewegingsgebieden

In de 3de graad is ruimte voorzien om, in overleg met de leerlingen, andere bewegingsactiviteiten aan te bieden om hen te oriënteren in het bestaande bewegingsaanbod.

Afhankelijk van de aanwezige mogelijkheden en de interesse van de leerlingen kunnen één of meerdere periodes ingelast worden. De uitgewerkte bewegingsgebieden zijn voorbeelden. De vakgroep kan andere keuzes maken.

Voor de keuze uit deze activiteiten:

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

6.8.1 *Circusvaardigheden en -spelen*

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

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

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELENKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar **circusvaardigheden en -spelen**;
- met aandacht voor:
 - de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,
 - de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.

LEERINHOUDEN

- grond en luchtacrobatie
Voorbeelden
 - balansen en piramides bouwen
 - klimtouwen
 - interactieve demonstraties, bewegingsexpressie, toonmomenten of kort bewegingstheater
 - clusterend werken: taal en beweging (verhalend piramides bouwen); circus en gym
- evenwicht
Voorbeelden
 - balanceren, steltlopen, koordansen, rolla-bolla, éénwieler
 - clusterend werken: bv. kunst op stelten, fysica in evenwicht, gymvormen op stelten ...
- jongleren
Voorbeelden
 - jongleerprincipes en spelvormen met 1,2 en 3 ballen alleen of in groep
 - bordendraaien, diabolo, jongleren met ringen, kegels, handballen, basketballen ...
 - ritmische expressief jongleren met ballen: op muziek, percussie, verplaatsend, verhalend, presenterend, beeldend ...

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.
- De leerlingen krijgen kansen om individueel, met partner of in groep, aan de hand van choreografische basisregels (in verband met ruimte, tijd ...), een combinatie van circusvaardigheden naar voor te brengen. De wederzijdse afhankelijkheid tussen bewegers onderling en toeschouwers biedt kansen tot samenwerkend leren.





- Bij balansen, klimtouwen en piramides is het belangrijk dat leerlingen specifieke beveiligingsfuncties kunnen uitvoeren. De helperstechnieken worden gelijktijdig met de leerinhouden aangeleerd. Het vertrouwen in de helper(s) en het inzicht in de beweging kan hierdoor vergroten.
- De leerlingen leren aandacht hebben voor houdings- en bewegingscorrecties, voor juiste posities en uitvoeringen. Gymvormen kunnen perfect geïntegreerd worden.
- Bij het ontwerpen van toonmomenten en bewegingstheater kunnen leerlingen verschillende rollen vervullen. Het is de taak van de leraar om geschikte zelfbeeld ondersteunende rollen aan te bieden van artiest tot choreograaf, presentator, regisseur ...
- Circus is uitermate geschikt voor vakoverschrijdende projecten waarbij beweging, drama (taal), muziek en beeld aan bod kunnen komen bv. bewegingskunst koppelen aan beeldende kunst. Zie ook clusterend werken.

6.8.2 *Contact en verdediging*

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. Het interactieve contact kan 'met' elkaar (samen tot een product komen), 'voor' elkaar (zorgen voor) en 'tegen' elkaar (speelse trek- en duwvormen) zijn.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELENKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar **contact en verdediging**;
- met aandacht voor:
 - de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,
 - de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.

LEERINHOUDEN

- Oefen- en spelvormen met accent op leren lichaamscontact maken.

Voorbeelden

- van korte, vluchtige contactspelen over contacten met partner naar hevigere contacten (trekken, duwen, heffen en dragen, balanceren) per twee, in groep, met onder andere accent op het onderhouden en verbeteren van de fysieke eigenschappen
- oefen- en spelvormen in functie van evenwicht bewaren, verstoren en herstellen (individueel, met partner, in groep)

- Veilig vallen.

Voorbeelden

- van laag naar hoog vallen
- van statisch naar dynamisch in verschillende verplaatsingsvormen
- van individueel naar leren vallen met een partner
- leren beveiligen van een partner bij het maken van een val
- achterwaartse val, voorwaartse rol

- Houdgreep-immobilisatie technieken (grondwerk) en bevrijdingstechnieken uit houdgreep.
Voorbeelden
 - immobilisatie techniek of houdgreep
 - bevrijdingstechnieken uit aangeleerde houdgrepen
 - van oefenvormen met partner naar toepassing in lichte speelse oefenvormen naar lichte kampvormen
 - kennis van kampregels in kampvormen op de grond
- Vormen van weerbaarheid.
 - mentale weerbaarheid: kennis van wat gevaarlijke situatie kunnen zijn
 - verbale weerbaarheid: gebruik maken van juiste stemgebruik, intonatie, woorden
 - non-verbale weerbaarheid: aannemen van gepaste lichaamshouding
 - fysieke weerbaarheid: toepassen van bevrijdingstechnieken uit bedreigende fysieke situaties

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.
- Aanraken en aangeraakt worden, iemand vastgrijpen en vastgegrepen worden zijn eigen aan dit bewegingsgebied. De leerlingen leren er positief mee omgaan.
- De 2 vermelde valvormen liggen dicht bij de achterwaartse en voorwaartse rol uit de gymnastiek. De transfer maken is dus niet meer dan logisch.
- Bij partneroefeningen en kampspelen primeert de spelvreugde, geen techniek om de techniek, maar de oefeningen koppelen aan sociale vaardigheden. Leerlingen die samenwerken zijn niet enkel gericht op hun eigen leren maar ook op dat van hun teamgenoten.
- De leerlingen leren winst en verlies relativeren, niet ten koste van alles willen winnen en de anderen beschouwen als partners en niet als tegenstrevers.
- De leraar wijst op het belang van de veiligheid in al haar facetten: aandacht voor de juiste hef- en valtechnieken. Bij kampgerichte spelmomenten werken de leerlingen volgens grootte en lichaamsgewicht.
- In kampsituaties worden duidelijke afspraken gemaakt: bij start en stop van de leraar, de partner en/of scheidsrechter onderbreken de leerlingen onmiddellijk de ingezette actie.
- De leraar vestigt er de aandacht op dat leerlingen beter lastig of bedreigend gedrag negeren in plaats van erop te reageren: een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht.
- Rond het thema weerbaarheid kunnen er vakoverschrijdende initiatieven genomen worden binnen de school.

6.8.3 *Fitness*

Binnen fitness komen drie onderdelen aan bod: cardio oefeningen, krachtoefeningen en muzikale oefenvormen (zumba, spinning, aerobic ...).

Leerlingen beleven fitness, met het oog op verantwoorde integratie in de eigen leefwereld.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELNKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar **fitness**;





- met aandacht voor:
 - de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,
 - de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.

LEERINHOUDEN

BINNEN HET ONDERDEEL KRACHT

- krachtoefeningen aan vaste en losse gewichten met aandacht voor
 - opwarming - cooling down;
 - uithouding - krachttraining en stretching;
 - correcte uitvoering in functie van een spiergroep en in functie van veiligheid/gezondheid;
 - ergonomisch, rugsparend oefenen.

BINNEN HET ONDERDEEL CARDIO

- uithouding - weerstand;
- trainen aan fracties van maximale hartslag;
- link met VO₂ max. leggen.

BINNEN DE MUZIKALE OEFENVORMEN

- opwarming - cooling down;
- ergonomisch, rugsparend oefenen.

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.
- Veilig oefenen binnen het krachtdeel
 - het correct uitvoeren van oefeningen zodat enkel de juiste spieren worden belast en er geen blessuregevaar is door compensatiebewegingen.
- Veilig oefenen binnen het cardiovasculaire deel
 - werken met hartfrequentiemeting: het berekenen van oefenhartslagen en binnen deze boven- en ondergrens leren trainen.
- Werken met aangepaste voeding is eigen aan de fitnessbeleving. Binnen fitness kan de leerling opgevoed worden om op een juiste manier met voeding om te gaan.
- Bij gebruik van commerciële centra zal de leraar op een kritische wijze omgaan met het aanbod.

6.8.4 *Inblijf- en uitmaakspelen*

Er wordt uitgegaan van een spelgerichte benadering. Dit betekent dat technieken gezien worden als middel om spelproblemen die zich voordoen in spelsituaties, op te lossen. Het conceptueel begrijpen van het spel stelt de speler in staat tijdens het spel de juiste spelkeuzes te maken.

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELENKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar **inblijf- en uitmaakspelen**;
- met aandacht voor:
 - de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,
 - de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.

LEERINHOUDEN

LOPERS

- de bal in het spel brengen
 - spel lezen;
 - goede uitgangshouding;
 - gericht slaan/werpen/trappen.
- lopen (door bedreigd gebied)
 - risico bepalen;
 - samenwerken met andere lopers;
 - bepalen of je doorgaat of stopt op de vrijplaats.

VERDEDIGERS

- in balbezit komen
 - anticiperen op de bal/loopbaan;
 - juiste positie bepalen;
 - actief klaarstaan (voor balontvangst).
- scoren voorkomen
 - als medespeler positie kiezen in de buurt van de bedreigde vrijplaats;
 - snelle gerichte worp via kortste weg (eventueel met tussenstation) naar bedreigd gebied;
 - de aangegooide bal verwerken en een tik- of brandactie maken.

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.
- Er zijn eenvoudige inblijf- en uitmaakspelen als voorbereiding op softbal of honkbal. Bij de voorbereidende spelen wordt het batten meestal vervangen door werpen/trappen. Door los te komen van technische vaardigheden kunnen tactische principes gemakkelijker inge oefend worden. Er wordt geoefend in kleine groepen met aanpassingen op maat van de leerling en om de intensiteit voldoende hoog te houden.
- Om de veiligheid te waarborgen, zijn een goede organisatie, opstelling en duidelijke afspraken noodzakelijk (o.a. bat neerleggen in een hoepel).



6.8.5 Klimmen

Klimmen biedt kansen tot het ontwikkelen van zelfcontrole en verantwoordelijkheid nodig bij het naleven van veiligheidsregels. Het zekeren en de samenwerking hierbij zijn essentieel. Elke leerling moet op eigen tempo en geconcentreerd kunnen klimmen. Hij leert omgaan met hoogte. Durf en vertrouwen in de eigen kracht helpen om vorderingen te maken.

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELENKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar **klimmen**;
- met aandacht voor:
 - **de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,**
 - **de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.**

LEERINHOUDEN

- beveiligingstechnieken
 - Weten hoe men elkaar helpt en beveiligt a.d.h.v. het zekeren met tuber of grigri.
 - Elkaar permanent beveiligen; partner check uitvoeren van klimmer en zekeraar.
 - Elkaar vertrouwen tijdens de interactie klimmen - zekeren door duidelijke touwcommando's af te spreken.
- klimtechnieken
 - optimaal gebruik van voeten en opdrukken met benen
 - zwaartepunt verplaatsen (boven steunpunt)
 - armen zo veel mogelijk distaal belasten
 - benen indraaien en handen en voeten overkruisen
 - driepuntstechniek
 - horizontaal (traverserend) en verticaal klimwerk: in gymzaal, boulderzaal of klimmuur
- materiaal kennis
 - inzicht, kennis en juiste gebruik van het beveiligingsmateriaal op de klimmuur

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.
- Bij het boulderen in een gymzaal op school stelt de leraar LO alles in het werk om de veiligheid te garanderen en alle materialen in te schakelen die daarvoor voorhanden zijn in de gymzaal.
- Het is belangrijk om fitheid en kracht te ontwikkelen door veel afstand te klimmen: liever veel klimroutes dan 1 moeilijke.
- Er wordt extra aandacht besteed aan de wederzijdse controle (klimmen - zekeren) en aan de noodzaak van een perfecte samenwerking (zie partner check KBF-NKVB).
- De leraar legt de nadruk op belangrijke algemene vaardigheden en attitudes zoals discipline, ernst, samenwerking, coaching, aanmoediging ...
- Zowel in een gymzaal, boulderzaal als klimmuur is het mogelijk om met geschikte spelvormen te werken die de ontwikkeling van bewegings- en persoonsdoelen stimuleren.

6.8.6 Oriëntatiesporten

Oriëntatielopen en -fietsen zijn avontuurlijke sporten 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.

Binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden bewegingservaringen opdoen in de natuur.

- respect voor de omgeving
- bewegingscoördinatie bevorderen
- uithoudingsvermogen verbeteren

LEERPLANDOELEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELENKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar **oriëntatiesporten**;
- met aandacht voor:
 - de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,
 - de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.

LEERINHOUDEN

- kleine speelse en snelle oefeningen in turnzaal, sportveld of speelplaats
 - kaartbegrip en georiënteerd houden van de kaart
 - materiaal correct gebruiken
- oefeningen om het kaartcontact te verbeteren
 - werken met lijkenmerken op kaart
- ster- en klaverbladoriëntatie
- parcours met natuurlijke hindernissen
 - lopend kaartlezen
- partneroefeningen
 - Als de medeleerling de wegkeuze bepaalt dan behoudt de andere leerling kaartcontact om zo vlot het initiatief te kunnen overnemen.
 - Persoonlijke wegkeuzes maken met respect voor de keuzes van de medeleerling.
- groepsopdrachten in park of bos
 - Alle controleposten worden vooraf op basis van het eigen kunnen verdeeld onder de groepsleden.
 - Aandacht voor communicatie, sociale vaardigheden en verantwoordelijkheid opnemen.
- scoreloop op schooldomein, park of bos met gezamenlijke start
 - Alle leerlingen zoeken individueel of per twee zoveel mogelijk controleposten in willekeurige volgorde en binnen een vooraf bepaalde tijd.
- run-bike-run met oriëntatieopdrachten





PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.
- De diversiteit aan kaarttypes, oriëntatietechnieken en speelse oefeningen (wedstrijdjes) laat toe het oriëntatielopen afwisselend en uitdagend te houden.
- Bij gebrek aan natuurlijke omgeving kunnen, met enige creativiteit, oriëntatievormen binnen de schoolgebouwen uitgevoerd worden (speelplaatsen, sportvelden, sportzaal ...). Bakens kunnen vervangen worden door kaartjes, kleurpotloden ...
- Oriëntatielopen stimuleert het zelfstandig leren. Leerlingen leren beslissingen nemen en zelfstandig handelen, ook al vertoeven ze in een onbekende omgeving.
- Oriëntatielopen is een ideale en alternatieve wijze om aan loopscholing te doen, door het kaartlezen wordt het lopen een middel en geen doel op zich (lopen met inzicht).
- Indien de oriëntatieactiviteit een groepsopdracht is, gaat er bijzondere aandacht naar veelvuldig onderling overleg en samenwerking, duidelijke communicatie over eigen kunnen en respect voor engagement van de medeleerling.

6.8.7 *Rope skipping*

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

LEERPLANDOELLEN

DE LERAAR KIEST UIT HET DOELENKADER (p. 17/19) PER PERIODE, PRIORITAIR

twee of meer bewegings- en persoonsdoelen (minimum 1 bewegingsdoel en 1 persoonsdoel)

- concreet vertaald naar **rope skipping**;
- met aandacht voor:
 - de samenhang tussen de bewegingsdoelen en persoonsdoelen, het didactisch handelen en de leerinhouden,
 - de evaluatie: van feedback geven tot registreren en rapporteren.

LEERINHOUDEN

SINGLE ROPE

- basisvormen
- speedskipping
- combinaties
 - voorwaarts, rugwaarts, gekruist draaien, met en zonder verplaatsing
 - synchroon werken
 - 2 springers in 1 touw
 - traveller

DOUBLE DUTCH

- basisvormen
- combinaties
 - eenvoudige wissels

- inkomen en uitgaan
- 2 springers
- lange touwen

CHINESE WHEEL

SPELLETJES MET SPRINGTOUWEN

- estafettes, wedstrijdjes tussen 2 groepen, tikkertje
- trainingsvormen
 - circuittraining
 - groepsoefening op muziek
 - single rope uithouding, speed, dubbels
 - double dutch speedtraining

PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Zie ook 6.2 pedagogisch-didactische wenken voor alle bewegingsgebieden.
- Verscheidenheid aan oefeningen, variatie in touwlengte en aantal touwen zorgen voor een boeiende en uitdagende leerweg waarbinnen leerlingen kunnen oefenen op hun eigen niveau.
- Een spelgerichte aanpak en eigentijdse muziek ter ondersteuning, kunnen leerlingen extra motiveren bij het aanleren van vaardigheden.
- Door leerlingen zelf een deel van een choreografie te laten ontwerpen, kan de leraar inspelen op het gevoel van autonomie van de leerlingen.
- In wedstrijdjes tussen teams of een laddercompetitie, kunnen leerlingen de geleerde vaardigheden op een uitdagende manier inoefenen.
- Door middel van taakkaarten en filmpjes op tablets, kunnen leerlingen zelfstandig oefenen in niveaugroepen.



Evaluatie

Evaluatie is een essentieel en centraal onderdeel van de onderwijspraktijk. Dit houdt in dat evalueren en leren sterk met elkaar verbonden zijn, dat evaluatie impact heeft op het leerproces. Evalueren gaat van leerbevorderende feedback geven en vragen stellen tijdens de les tot het registreren, beoordelen en rapporteren.

Evaluatieactiviteiten geven zowel de leerlingen als de leraar waardevolle informatie. Voor de leerlingen wordt duidelijk wat de verwachtingen van de leraar zijn en in welke mate ze daaraan beantwoorden. De leraar krijgt zicht op het feit of leerlingen de vooropgestelde doelen bereikt hebben en kan op basis van deze informatie zijn lesgeven bijsturen en/of verder plannen.

Objectief evalueren van leerplandoelen en leerinhouden is niet eenvoudig in LO. Normentabellen die tijd, snelheid, hoogte en afstand meten, leveren min of meer 'harde' gegevens op voor leraren en leerlingen. Dit lukt niet voor het evalueren van (algemene) vaardigheden of vakattitudes. Het gebruik van rubrics of beschrijvende schalen met criteria en deelnameniveaus leidt misschien niet tot een objectieve, maar wel tot een intersubjectieve beoordeling van leerlingen. Het verhoogt de kans dat de leraar, leraren onderling en leerlingen een vaardigheid op eenzelfde manier inschatten.

7.1 Centrale vragen bij evaluatie

- **Waarom evalueren?**

Ontwikkeling ondersteunen = evalueren om te leren

- De leerling inzicht geven in hoe hij zijn leerproces kan bijsturen (leerbevorderende feedback).
- De kracht en impact van het onderwijsproces inschatten en waar nodig bijsturen.

Informatie verzamelen en verstrekken

- evalueren **om** te leren
Waar staat de leerling in zijn leerproces: tussentijds resultaat met leerbevorderende feedback.
- evalueren **van** het leren
In welke mate zijn de gestelde leerdoelen en leerinhouden bereikt: beoordeling van de leerprestatie aan het einde van een lessenreeks/trimester/schooljaar.

Beslissingen nemen = evalueren van het leren

- met betrekking tot studiekeuze;
- met betrekking tot doorstroom, instroom ...

- **Wat evalueren?**

- leerplandoelen;
- leerinhouden;
- proces: informatie verzamelen over de manier waarop er gewerkt wordt aan het bereiken van de doelen door middel van vraagstelling of dialoog;
- product: het resultaat van het leerproces.

- **Wie evalueert?**

Als evaluatie ook als leer- en onderwijsmiddel wordt ingezet, spelen ook leerlingen een actieve rol, in combinatie en/of in samenspraak met de leraar.

- leraar → leerling (evaluatie)
- leraar + leerling → leerling (co-evaluatie)

- leerling → medeleerling (peerevaluatie)
- leerling → leerling (zelfevaluatie)
- **Wanneer evalueren?**

Op welk moment er geëvalueerd wordt, hangt samen met het doel van de evaluatie.

 - bij de start van een periode: nulmeting. Doel: voorkennis meten, vaststellen waar de leerling staat zodat de instructie hierop afgestemd kan worden.
 - tijdens de periode: tussentijdse evaluatie. Doel: ontwikkeling van de leerling in kaart brengen, leerproces sturen of bijsturen, niveau bepalen 'tot dan toe'.
 - aan het einde van een periode: resultaatsbepaling. Doel: niveau vaststellen: wat heeft het leerproces opgeleverd.
- **Hoe evalueren?**
 - Methode kiezen in functie van het doel (waarom) en de inhoud (wat).
 - Methoden combineren.
 - Heldere, transparante, objectieve criteria en niveaus bepalen. Formuleren welk gedrag van leerlingen verwacht wordt.
 - Relatieve belang (gewicht) van leerdoelen/leerinhouden bepalen.
 - Leerlingen actief betrekken bij de evaluatie.
 - Vergelijken met norm/met andere leerlingen/met zichzelf (vorderingen).

7.2 Kenmerken van een kwaliteitsvolle evaluatie

- **Validiteit**

Het instrument meet wat het beoogt te meten.
- **Betrouwbaarheid**

Een herhaalde afname onder gelijke condities levert dezelfde resultaten op.
- **Efficiëntie en hanteerbaarheid**

De evaluatie-inspanningen staan in verhouding tot wat het opbrengt.
- **Objectiviteit**

Elke leerling krijgt dezelfde kansen zonder invloed van individuele kenmerken.
- **Transparantie**

De leerlingen weten wat er van hen verwacht wordt.
- **Normering**

De leraar kan verantwoorden waarom een bepaalde prestatie een bepaalde score haalt.

7.3 Rubrics als evaluatie-instrument in LO

Rubrics geven de leerlingen inzicht in welke (evaluatie)criteria van belang zijn in hun leer- en ontwikkelproces. Ze maken de leerlijn van een bepaald leerplandoel of leerinhoud zichtbaar en concreet door positieve beschrijvingen van de verschillende niveaus per criterium. Een voordeel van het gebruik van rubrics is dat er structureel nagedacht wordt over wat belangrijk is in het leerproces van het verwerven van een leerdoel/leerinhoud.





Rubrics meten het deelnameniveau van een leerling op gebied van een bepaalde vaardigheid. De score geeft de leerling en de leraar inzicht in de mate waarin de leerling de vaardigheid beheerst en geeft aan wat de volgende stap is in het leerproces.

Door de criteria en de niveaus vooraf te bespreken, zijn de leerlingen zich meer bewust van wat van hen verwacht wordt. Ze zijn meer voorbereid op hun taak en kunnen hun leerproces bijsturen met of zonder feedback van de leraar/medeleerling/kijkwijzer of taakwijzer.

Voorbeelden van rubrics

| Niveaus → Criteria↓ | Zwak Zorg | Voldoende Basis | Goed Vervolg | Uitstekend Gevorderd |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HULP OF ONDERSTEUNING GEVEN (vervangen door concreet leerdoel) | | | | |
| Praktische vaardigheid | Staat niet op juiste plaats, past helpertechneken niet correct toe. | Staat op juiste plaats, past de juiste helper-technieken toe. | Staat op juiste plaats, past de juiste helper-technieken toe en moedigt aan. | Kan onder moeilijke omstandigheden juiste hulp geven en moedigt aan. |
| Instructie of feedback geven | Vergeet dingen te zeggen, uitleg is onvoldoende. | Uitleg is duidelijk, gaat niet na of uitleg begrepen is. | Uitleg is duidelijk, gaat na of uitleg begrepen is. | Uitleg is duidelijk, wordt in kleine stapjes verteld, gaat na of uitleg door iedereen begrepen is. |
| OMGAAN MET REGELS EN AFSPRAKEN (vervangen door concreet leerdoel) | | | | |
| | Aanvaardt moeilijk regels en afspraken, doet waar hij zin in heeft. | Past regels en afspraken toe op vraag van de leraar. | Heeft aandacht voor regels en afspraken en past ze meestal spontaan toe. | Kan regels en afspraken in de gegeven situatie correct interpreteren en past ze spontaan toe. |
| DOELSPEL (vervangen door concrete leerinhoud) | | | | |
| Aanval als balbezitter | Speelt bal naar een ploegmaat. | Speelt bal naar een ploegmaat, kan een doelpoging ondernemen. | Speelt bal naar vrijstaande ploegmaat, kan scoren. | Schermt de bal af, speelt bal naar vrijstaande ploegmaat, kan scoren. |
| Aanval als medespeler van balbezitter | Kan zich vrijspelen door weg te lopen van verdediger. | Kan zich vrijspelen, is aanspeelbaar voor balbezitter. | + ook voor een doelpoging | + kan een blok zetten |
| Verdediging van balbezitter | Kijkt enkel naar de bal. | Verplaatst zich nu en dan tss balbezitter en doel. | Blijft meestal tussen balbezitter en doel, voorkomt dat balbezitter kan doelen. | Blijft tussen balbezitter en doel, verdedigt met 1H hg en 1 H lg, zodat balbezitter moet afspelen. |
| Verdediging van niet-balbezitter | Kijkt enkel naar de bal. | Verplaatst zich nu en dan tss tegenspeler en doel. | Blijft meestal tussen tegenspeler en doel, voorkomt dat tegenspeler in balbezit komt. | Heeft split vision, blijft tussen tegenspeler en doel, voorkomt dat tegenspeler in balbezit komt. |

8 Link met wetenschappen (biologie en fysica): voorbeelden

8.1 Leerplandoelen in sport en wetenschappen

Naast de leerplandoelen onderzoekscompetentie komen volgende leerplandoelen zowel in sport (BD+SL) als in wetenschappen (AD+B+U) intentioneel aan bod. Per leerplandoel staan enkele voorbeelden vermeld als aanzet om samen te werken met de leraren biologie en fysica.

- BD18 Aan de hand van voorbeelden mogelijkheden en beperkingen van sporters in het nemen van beslissingen verklaren vanuit perceptuele vaardigheden zoals beeldanalyse en observaties met feedback (SPET 12). Zie fysica AD11.
- bijkomende geschikte meetinstrumenten: hartslagsensor, snelheidsmeter op fiets, krachtensor, vermogen bij ergometerfiets;
 - zie 12.6 'Digitale leermiddelen en toepassingen'.
- BD19 Het individuele en maatschappelijke belang van sport en bewegen voor de fysieke, mentale en sociale gezondheid duiden (SPET 22). Zie biologie AD9.
- fysiek: preventie van diabetes, obesitas, zelfredzaamheid bij ouderen ...;
 - mentaal: weerbaarheid, stress verlagende effecten ...;
 - sociaal: sociale integratie; lagere maatschappelijke kost ...
- BD25 De invloed van lichaamseigen en lichaamsvreemde stoffen, vrijgekomen of ingenomen in het kader van sportbeoefening, op prestaties, gezondheid en welzijn verklaren aan de hand van voorbeelden (SPET 23). Zie biologie AD9, B8, B19, B26, U1, U2.
- thermo- en vochtregulatie;
 - regeling van glucose en zuurstofgehalte;
 - onder controle houden van de verzuring van spieren tijdens het sporten;
 - de betekenis van hoogtestage, sporten op extreme hoogten;
 - het probleem van hyperventilatie;
 - verantwoorde houding t.o.v. genots- en pepmiddelen (alcohol, tabak ...);
 - bewustwording van de problematiek en effecten van doping;
 - voordelen van vrijkomen van lichaamseigen stoffen bij sporten.
- BD27 Het evenwicht tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid in verschillende bewegingscontexten nastreven aan de hand van de interpretatie van meetresultaten (SPET 25). Zie biologie AD9, B24.
- ondersteuning bij onderzoek naar aerobe en anaerobe drempelwaarde via hartslag en lactaatmetingen;
 - bepalen van BMI waarde, hip-waist ratio;
 - uitvoeren van de Eurofittestbatterij;
 - vergelijking van testen die de fysieke conditie in kaart brengen.
- BD28 Bij de eigen sportbeoefening belangrijke principes toepassen van fitheid, veiligheid, blessurepreventie, voeding en middelengebruik (SPET 26). Zie biologie AD9, B18, B25.
- bewust gebruik van voedingsmiddelen en voedingssupplementen;
 - kritische houding tegenover gebruik van geneesmiddelen en antibiotica;
 - verantwoord gedrag t.o.v. lawaai;



- eigen grenzen kennen en respecteren;
 - reflectie over gezondheid en topsport.
- SL1 Met voorbeelden aantonen dat sport en beweging verweven zijn met en effecten hebben op verschillende maatschappelijke domeinen en omgekeerd (SPET 31). Zie fysica AD6 en biologie AD6, AD7.
- de relatie tussen sportwetenschappelijk ontwikkelingen en het ethisch denken;
 - respectvol omgaan met verschillen tussen mensen;
 - de invloed van wetenschappelijk-technische evoluties op ons ethisch denken i.v.m. sportprestaties;
 - beïnvloeding (technisch, economisch) vanuit de sportwereld op het sturen van wetenschappelijk onderzoek;
 - opkomst van samen sporten (regionale sportclubs), stadsmarathons, fitness centra;
 - Olympische Spelen en grote sportmanifestaties.
- SL2 Technische innovaties bij sport en bewegingssituaties illustreren aan de hand van voorbeelden (SPET 32). Zie fysica AD6, AD11 en biologie AD6.
- de invloed van wetenschappelijke en technische evoluties op sportprestaties;
 - de vraag vanuit de sportwereld voor betere wetenschappelijke begeleiding;
 - in sport- of bewegingssituaties gebruik maken van geschikte methoden om bewegingen te observeren en te analyseren;
 - beperkingen inzake chemische analyse (essays) van biologische stalen (bloed, urine, haar ...) die maken dat specifieke stoffen (bv. doping) op een gegeven ogenblik nog niet opgespoord kunnen worden;
 - gebruik van zwemvliezen, haaienpakken, klapschaatsen, golfbal (dimpel), carbonfiets, Goretex in materialen, gebruik van glasvezel ...

8.2 Sport als ondersteuning voor wetenschappen en vice versa

In de studierichting Sportwetenschappen zijn er uiteraard ook andere leerplandoelen biologie en fysica die een link hebben met sport en vice versa.

De leraar LO bekijkt samen met de leraar wetenschappen hoe hij ondersteuning kan bieden vanuit de lespraktijk. Gegevens aanleveren, reflecterend en onderzoekend omgaan met concreet gemeten resultaten kunnen leerlingen extra motiveren om vorderingen te maken.

Volgende leerplandoelen worden gerealiseerd in:

Biologie

- B16 Anaeroob alactische, anaeroob lactische en aerobe energiesystemen schematisch weergeven en situeren in de cel (SPET 8).
- B17 Aan de hand van voorbeelden de energiehuishouding bij sportinspanningen verklaren en illustreren (SPET 8).
- B20 Aan de hand van voorbeelden uit het dagelijkse leven en de sportbeoefening illustreren dat de homeostatische toestand in het lichaam gerealiseerd wordt door de continue samenwerking tussen de verschillende controlemechanismen (SPET 11).
- B21 In functie van een bewegingsanalyse het verband leggen tussen enerzijds de structuur van beenderen, spieren, gewrichten en anderzijds de beweging (SPET 20, SPET 21).
- B22 Aan de hand van voorbeelden uit sport- en trainingssituaties statische en dynamische spiercontracties herkennen en verklaren (SPET 10).

B23 Basisprincipes van training en inspanning toelichten aan de hand van wetenschappelijke aspecten van fysieke fitheid en het fysiek prestatievermogen (SPET 9).

Fysica

- AD11 In sport- of bewegingssituaties gebruik maken van geschikte methoden om bewegingen te observeren en te analyseren (SPET 13).
- B27 De verandering van positie van het zwaartepunt van een lichaam in verschillende sport- of bewegingssituaties weergeven (SPET 17).
- B28 Stabiele en onstabiele sport- of bewegingssituaties herkennen aan de hand van de ligging van het zwaartepunt t.o.v. het steunvlak (SPET 14, SPET 17).
- B32 De wet van Archimedes toepassen in sport- en bewegingssituaties (SPET 18).
- B40 In sport- of bewegingssituaties de begrippen krachtstoot en verandering van hoeveelheid van beweging toepassen (SPET 19).
- B41 Het beginsel van actie en reactie herkennen in sport- of bewegingssituaties (SPET 16).
- B44 Een rechtlijnige beweging beschrijven/toepassen in sport- en bewegingssituaties (SPET 14.;
- B45 De horizontale en de schuine worp beschrijven en toepassen in sport- en bewegingssituaties met het doel de prestaties te verhogen (SPET 14, SPET 15, SPET 16).

Sport

BD26 Frequent optredende sportblessures beschrijven en mogelijke preventiemaatregelen geven (SPET 24).

Voorbeelden

- Osgood Schlatter, jumpersknie, scheenbeenvliesontsteking, verstuiking, spierscheur
- belang van een ergonomische lichaamshouding en beweging
- rugbewustzijn in houding en beweging
- bescherming tegen impact: helm, pols- en beenbeschermers, tandbeschermer ...



LO en taalgericht vakonderwijs

Taal en leren zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Die verwevenheid vormt de basis van taalgericht vakonderwijs. Het gaat over een didactiek die, binnen het ruimere kader van een schooltaalbeleid, de taalontwikkeling van de leerlingen wil bevorderen, ook in het vak sport. Hier vindt de leraar een aantal didactische tips om de lessen sport meer taalgericht te maken. Drie didactische principes: context, interactie en taalsteun wijzen een weg, maar zijn geen doel op zich.

- **Leren in context is leren in een authentieke situatie vanuit voorkennis, voortbouwend op vaardigheden die de leerling al verworven heeft.**
 - Informatie geven over wat er komen gaat in de les.
 - Transfer versterken door te verwijzen naar reeds gekende vaardigheden (voorkennis activeren).
 - Het waarom uitleggen en/of inzicht meegeven bij visuele of verbale wenken zodat deze beter onthouden worden.
 - Anticiperen op mogelijke foutieve uitvoeringen of gevaarlijke situaties kan, naast een goed voorbeeld (demonstratie), verhelderend werken.
- **Leren in interactie impliceert een werkvorm die gericht is op samenwerken en samenwerkend leren. De leerlingen krijgen leerkansen om actief hun taalvaardigheid te oefenen en te ontwikkelen.**
 - Rollen en taken toewijzen.
 - Instructieboodschappers inzetten op het gepaste moment.
 - Op een constructieve manier duidelijke instructie geven of herhalen.
 - Feedback geven aan elkaar.
 - Leiding nemen en aanvaarden.
 - Kunnen luisteren.
 - Reflecteren op een oefening/taak.
 - Elkaar evalueren of samen evalueren.
- **Leren met taalsteun: vertrekkende vanuit de taalvaardigheid van de leerling. Hulp bij begrijpen en gebruiken van (vak)taal. Feedback op taalgebruik.**
 - Doelen duidelijk en bondig formuleren.
 - De boodschap in een logische volgorde, stap voor stap, geven.
 - Onderscheid maken tussen hoofd- en bijzaken.
 - Gebruikmaken van sleutelwoorden, ze omvatten in één woord de belangrijkste eigenschap van de beweging, bv. buig-strek.
 - Gepaste wenken één voor één geven of in een beperkte hoeveelheid en controleren op rendement.
 - Vaagheidstermen in de zinsbouw vermijden, dit kan voor verwarring zorgen. Bv. “zet je ergens in de zaal”, “voer ongeveer 10 keer uit”, “spring een paar keer”, “neem verschillende soorten ballen”.
 - Leerdoelen en leerinhouden worden beter begrepen als ze geformuleerd zijn in waarneembare gedragingen, bv. “beide benen strekken” en niet (enkel) “vormspanning bewaren”.
 - Moeilijke informatie herhalen, als het kan op een andere manier of een leerling de uitleg laten herhalen.
 - Op het juiste gebruik van verwijswaarden letten. Bv. “Als je na de les nog pijn hebt, kom het dan onmiddellijk zeggen alsjeblieft”.

- Woord en (voor)beeld worden steeds samen aangeboden: “Toon wat je zegt, zeg wat je toont”.
- De juiste informatie, in de juiste hoeveelheid, op het juiste moment, aan de juiste leerling(en) geven.

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



10 Minimale materiële vereisten

10.1 Algemeen

Om de leerplandoelen en leerinhouden te realiseren stelt de school minimaal de hierna beschreven infrastructuur en materiële en didactische uitrusting ter beschikking, die beantwoordt aan de reglementaire eisen op het vlak van veiligheid, gezondheid, hygiëne, ergonomie en milieu.

10.2 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 met de nodige aandacht voor verluchting, verwarming, hygiëne (schoonmaakbeurten) en veiligheid. Er is plaats voorzien om de toestellen weg te bergen. Wanneer meerdere leraren gelijktijdig lesgeven in éénzelfde ruimte zijn scheidingswanden noodzakelijk omwille van de veiligheid. Geluidswerende scheidingswanden zijn wenselijk.

Om veiligheidsredenen is op geregelde tijdstippen nazicht van materiaal noodzakelijk. In samenspraak met de preventieadviseur 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.

Er worden voldoende grote, afsluitbare kleedruimtes voorzien afzonderlijk voor jongens en meisjes. Het is 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 eenzelfde ruimte, is er voldoende materiaal voor elke groep afzonderlijk. In het zwembad beschikt elke leerlingengroep over voldoende banen om veilig en efficiënt te zwemmen.

10.3 Materiële en didactische uitrusting

10.3.1 *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 ...).

- lopen:
 - hartslagmeters, startblokken
- hoogspringen:
 - 2 landingsmatten; kleine matjes; toversnoer en/of een springlat
 - hoogspringstaanders (met beugels)
- verspringen:
 - een zandbak als veilige landingsplaats
- werpnummers: gewicht aangepast aan de doelgroep, afhankelijk van de keuze

- 1 kogel, 1 discus, 1 speer per 4 leerlingen
- wenselijk:
 - aflossingsstok: 1 per 4 leerlingen
 - meetlinten: 10m en/of 20m en/of 50m

10.3.2 *Doelspelen*

Afhankelijk van de gekozen doelspelen

- 1 bal/puck/frisbee per 2 leerlingen, minimum 2 doelen
- varia:
 - 2 stellen partijvesten van verschillende kleuren: 10-tal per stel
 - ballenpomp

10.3.3 *Gymnastiek*

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

10.3.4 *Reanimatie/CPR en EHBO (Basic Life Support)*

Het materiaal kan gehuurd worden. De vakgroep LO bekijkt wat minimaal nodig is om de leerdoelen/leerinhouden te bereiken.

10.3.5 *Ritmische vorming, dans en expressie*

- een degelijke muziekinstallatie
- spiegels

10.3.6 *Terugslagspelen*

Afhankelijk van de gekozen terugslagspelen

- 1 bal/shuttle per 2 leerlingen
- 1 racket/palet per leerling
- 1 tafel (tafeltennis) per 4 leerlingen
- (lange) netten of verkeerslinten/toversnoeren





10.3.7 *Zwemmen*

- zwemplanken en/of beenvlotters: 1 per leerling, zwemvliezen

10.3.8 *Ander materiaal*

- tablet(s)
- 1 chrono per 5 leerlingen
- hoepels of fiets(buiten)banden
- markeermateriaal (kegels, markeerpotjes, spots)
- schrijfbord
- scorebord
- scheidsrechterfluitjes
- ballen: verschillende hardheid, stuitvermogen, grootte, gewicht ...

Wenselijk, afhankelijk van de keuze

- rope skipping: 1 single rope per leerling, 1 stel double dutch touwen per 6 leerlingen, 1 lang touw
- fitnessmateriaal
- hindernissen/horden
- circusmateriaal
- in- en uitmaakspelen: slagvoorwerpen: 1 per 4 leerlingen, 1 bal per 3 leerlingen

11 Eindtermen en specifieke eindtermen

11.1 Eindtermen (ET) en verwijzing naar de leerplandoelen sport

Ontwikkeling van de motorische competenties

Verantwoord en veilig bewegen

De leerlingen kunnen

| Nummer en verwoording eindterm | Nummer leerplandoel |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1. in nieuwe bewegingsituaties verantwoordelijkheid opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen. | BD7 |
| 2. medeleerlingen helpen wanneer de bewegingsituatie dit vereist. | BD1 |

Zelfstandig leren

De leerlingen kunnen

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 3. uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg kiezen voor het aanpakken en oplossen van bewegingsopdrachten. | BD15 |
| 4. zelfstandig leertaken uitvoeren om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen. | BD14 |
| 5. bewegingsituaties alleen of in groep organiseren en aanpassen aan de deelnemers. | BD2 |
| 6. volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten en hun leerproces bijsturen. | BD14 |

Reflecteren over bewegen

De leerlingen kunnen

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 7. op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen geven. | BD14 |
| 8. over bewegingsituaties hun mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor hun eigen uitvoering. | BD16 |


Verbreden en verdiepen van motorische competenties

Keuze uit verantwoorde vormen uit meerdere bewegingsgebieden: atletiek, gymnastiek, dans en expressie, zwemmen, spel en sportspel, zelfverdediging, natuurgebonden activiteiten, of andere verantwoorde bewegingsgebieden.

De leerlingen kunnen

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 9. eerder geleerde vaardigheden uit verschillende bewegingsgebieden toepassen in andere bewegingscontexten. | BD3 |
| 10. motorische eigenschappen op een inzichtelijke wijze gebruiken in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen. | BD4 |
| 11. met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen. | BD5 |





| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 12. gekende motorische vaardigheden uitvoeren op een hoger beheersingsniveau zoals: <ul style="list-style-type: none"> - een betere controle - een meer esthetische uitvoering - een hogere moeilijkheidsgraad - een grotere efficiëntie - ... | BD6 |
| 13. in aangepaste vormen van een doelspel of een terugslagspel eenvoudige aanvallende en verdedigende strategieën toepassen. | LI |
| 14. * kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in hun leefomgeving. | BD12 |
| 15. * ervaren duurzame bewegingsvreugde op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten. | BD13 |

Ontwikkeling van een gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 16. kunnen het verband leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving. | BD19 |
| 17. kunnen hun kennis rond reanimatie vertalen naar risicovolle bewegingssituaties. | BD20 |
| 18. kunnen eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties. | BD21 |
| 19. kunnen basisregels van houdings- en rugscholing integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties. | BD22 |
| 20. kunnen met betrekking tot "fitheid" hun eigen doelen bepalen. | BD23 |
| 21. * zijn bereid "bewegen" te integreren in hun levensstijl en zijn zich bewust van verschillende mogelijkheden hiervoor. | BD24 |
| 22. * zien het belang in van een goede fysieke conditie. | BD24 |

Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren

De leerlingen kunnen

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 23. in bewegingssituaties leiding nemen over en leiding aanvaarden van medeleerlingen. | PD1 |
| 24. samen overleggen over en keuzes maken uit het mogelijke activiteiten aanbod van de school. | PD2 |
| 25. aanduiden in welke bewegingsactiviteiten ze zich goed voelen en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij hun fysieke en relationele mogelijkheden. | PD3 |

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

ET 13 is terug te vinden bij de leerinhouden (LI) van de doel- en terugslagspelen.

11.2 Specifieke eindtermen sportwetenschappen (SPET) en de verwijzing naar de leerplandoelen biologie, fysica en sport

A. Motorische competenties: motorische bekwaamheden

Cluster: vaardig in bewegingsuitvoeringen

De leerlingen kunnen

| Nummer en verwoording specifieke eindterm | Nummer leerplandoel | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------|-------|
| | biologie | fysica | sport |
| 1. conditionele, perceptuele, mentale, technische en tactische basisvaardigheden ontwikkelen om tot effectieve bewegingsuitvoering te komen. | | | BD3 |
| 2. individueel en in groep bewegingen en acties uitvoeren met inzicht en vaardigheid. | | | BD6 |
| 3. motorische vaardigheden en fysieke bekwaamheden op het gepaste moment inzetten om te komen tot effectieve bewegingsuitvoeringen of om een bepaald spel- of bewegingsdoel te bereiken. | | | BD4 |

Cluster: inzicht in bewegingsuitvoeringen

De leerlingen

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------|
| 4. tonen inzicht in bewegingen en acties door: a) geldende regels, wedstrijdvormen en vooropgestelde normen in acht te nemen; b) gebruik te maken van procedures en strategieën bij het nemen van beslissingen over de ploegopstelling of het spelsysteem; c) gepaste technische en tactische vaardigheden in te zetten in complexe spelsituaties; d) trainingsprincipes voor fysieke bekwaamheden en de toepassing ervan in verschillende bewegingsgebieden correct te interpreteren. | | | BD7 BD8 BD9 BD10 |
| 5. kunnen de samenhang van kwalitatieve aspecten zoals ruimtegebruik, timing, houding, vormspanning, ritmisch verloop en bewegingsimpulsen integreren in bewegingsuitvoeringen. | | | BD11 |

Cluster: bijsturen van bewegingsuitvoeringen

De leerlingen kunnen

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------|
| 6. zelfstandig de bewegingsuitvoering bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en anderen door bewegingskenmerken en bewegingssituaties te analyseren, het motorische leerproces te begrijpen en aangepaste oefenvormen te zoeken en in te oefenen. | | | BD14 |
| 7. haalbare tactische, technische, mentale, conditionele en cognitieve doelen bepalen voor zichzelf en voor een groep, en ze kunnen prioriteiten stellen. | | | BD17 |


B. Motorische competentie: wetenschappelijke achtergronden

Cluster: Fysiologische en biochemische achtergronden

De leerlingen kunnen

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|
| 8. biochemische principes hanteren om de energiehuishouding bij een sportinspanning te verklaren vanuit drie verschillende energiesystemen, namelijk anaeroob alactisch, anaeroob lactisch en aeroob. | B16 B17 | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|





| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|------|
| 9. principes van inspanning en training koppelen aan wetenschappelijke aspecten van fysieke fitheid en het fysiek prestatievermogen. | B23 | | |
| 10. statische (isometrische) en dynamische spiercontractie herkennen en verklaren in concrete sport- of trainingssituaties. | B22 | | |
| 11. het verband leggen tussen homeostatische controlemechanismen (thermoregulatie, osmoregulatie, excretie, zuurbasenregeling) en sportbeoefening. | B9 B10 B11 B19 B20 | | |
| 12. mogelijkheden en beperkingen van sporters in het nemen van beslissingen verklaren vanuit perceptuele vaardigheden. | | AD11 | BD18 |

Cluster: Biomechanische achtergronden

De leerlingen

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------|--|
| 13. in sport- of bewegingssituaties gebruikmaken van geschikte methoden om bewegingen te observeren en te analyseren. | | AD11 | |
| 14. een technische beschrijving van de bewegingsuitvoeringen geven. | | B28, B44, B45 | |
| 15. in sport- of bewegingssituaties beweging en verandering in bewegingstoestand kwalitatief beschrijven en in eenvoudige gevallen berekenen. | | B45, B48, V48a, B51 | |
| 16. in sport- of bewegingssituaties wetten van de klassieke mechanica toepassen om de beweging (translatie en rotatie) te begrijpen en bij te sturen met het doel de prestatie te verhogen. | | B29, B30, B48, V48a, B41, B42, B45, B51, | |
| 17. in sport- of bewegingssituaties de invloed van de plaats van het zwaartepunt bij een beweging of evenwichtstoestand beschrijven. | | B26, B27, B28, B29, B30, | |
| 18. in sport- of bewegingssituaties principes van hydrostatica en hydrodynamica toepassen om de beweging in een middenstof te begrijpen en te optimaliseren. | | B31, B32, V48a, B51 | |
| 19. in sport- of bewegingssituaties de begrippen krachtstoot en hoeveelheid van beweging inzichtelijk toepassen bij verandering van bewegingstoestand. | | B37, B38, B39 B40, B42 | |

Cluster: anatomische achtergronden

De leerlingen kunnen

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|
| 20. in functie van bewegingsanalyse de structuur en functies van de voornaamste beenderen, gewrichten en spieren in het menselijke lichaam begrijpen en benoemen; | B21 | | |
| 21. in functie van bewegingsanalyse het verband tussen spierkracht en lichaamsbeweging begrijpen. | B21 | | |

C. Gezondheid en veiligheid

Cluster: sport, welzijn, fitheid en gezondheid

De leerlingen kunnen

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|------|
| 22. het individuele en maatschappelijke belang van sport en bewegen voor de fysieke, mentale, en sociale gezondheid duiden. | AD9 | | BD19 |
| 23. de invloed van lichaamseigen en lichaamsvreemde stoffen, vrijgekomen of ingenomen in het kader van sportbeoefening, op prestaties, gezondheid en welzijn verklaren. | AD9 B8 B19 B26 U1 U2 | | BD25 |
| 24. frequent optredende sportblessures beschrijven en inzicht tonen in de mogelijke primaire en secundaire preventiemaatregelen. | | | BD26 |
| 25. het evenwicht tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid nastreven en duiden aan de hand van de interpretatie van meetresultaten. | AD9 B24 | | BD27 |
| 26. bij de eigen sportbeoefening belangrijke principes toepassen van fitheid, veiligheid, blessurepreventie, voeding en middelengebruik. | AD9 B18 B25 | | BD28 |

D. Zelfconcept en sociaal functioneren

Cluster: zelfconcept en sociaal functioneren

De leerlingen

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----|
| 27. kunnen bij sportbeoefening motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld kaderen. | | | PD4 |
| 28. kunnen bij sportbeoefening mechanismen in het tot stand komen van (sport)groepen en teams herkennen en verklaren. | | | PD5 |
| 29. kunnen verantwoorde methoden gebruiken om controle te behouden, stressgevoeligheid te verlagen en mentale weerbaarheid te verhogen. | | | PD6 |
| 30. vertonen sociaal aanvaardbaar gedrag op het vlak van fair play, loyaliteit, regelgeving en hiërarchie en bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens. | | | PD7 |

E. Samenleving

Cluster: wisselwerking sport en maatschappij

De leerlingen kunnen

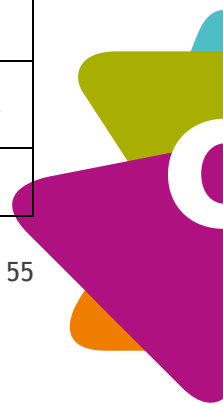
| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-----|
| 31. aantonen dat sport en beweging verweven zijn met en effecten hebben op verschillende maatschappelijke domeinen en omgekeerd. | AD6 AD7 | AD6 | SL1 |
| 32. technische innovaties bij sport en bewegingssituaties illustreren. | AD6 | AD6 AD11 | SL2 |

F. Wetenschappelijke onderzoeksmethodes

Cluster: onderzoekscompetentie

De leerlingen kunnen

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-----|
| 33. zich oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken. | AD1 AD2 | AD1 AD2 | OC1 |
| 34. een onderzoekopdracht over sportwetenschappen voorbereiden, uitvoeren en evalueren. | AD3 AD4 | AD3 AD4 | OC2 |
| 35. over de onderzoeksresultaten en conclusies rapporteren en ze confronteren met andere standpunten. | AD4 AD5 | AD4 AD5 | OC3 |





12 Didactisch handelen: inspiratiebronnen (bijlage)

Volgende **handelingskaders en strategieën** kan de leraar LO inzetten bij het ontwerpen van lessenreeksen gericht op **kwaliteitsvolle zorg** voor alle leerlingen in een positief leer- en werkklimaat.

In hoofdstuk 13 vindt de leraar een bronnenlijst met artikels, boeken en websites die geraadpleegd zijn om de kaders en strategieën op een toegankelijke en verantwoorde manier te beschrijven. In de mate van het mogelijke is de tekst nagelezen door (een van) de auteur(s). Het is evident dat er rekening gehouden is met hun feedback. Onze uitdrukkelijke waardering voor hun medewerking is hier op zijn plaats.

De leraar kiest, in functie van het effect dat hij wil bekomen, welk(e) kader(s) hij wil toepassen in welke periode(s).

12.1 De motiverende rol van de leraar LO door een ABC-bril bekeken

Wat mensen doen, doen ze om hun behoeften te vervullen.

Om leerlingen te motiveren tot het actief integreren van beweging en sport in hun vrije tijd is het belangrijk dat ze plezier beleven tijdens de lessen LO en dat ze begrijpen waarom bewegen en sporten voor hen persoonlijk zinvol is. Als leerlingen meewerken tijdens de les omdat ze het aanbod boeiend en waardevol vinden of omwille van het plezier en de passie voor de aangeboden activiteiten (d.i. autonome motivatie), dan zullen ze niet enkel méér bewegen, maar ook een grotere betrokkenheid tonen en meer leren in de les. Bovendien zal deze autonome motivatie ertoe bijdragen dat leerlingen ook fysiek actief zijn in hun vrije tijd en dat blijven op latere leeftijd.

De vrije wil iets te doen of te creëren zonder druk of controle is een belangrijke voorwaarde voor het leveren van kwaliteit. De leraar speelt een cruciale rol in het prikkelen van de autonome motivatie bij de leerlingen. Dit lukt als de leraar er in slaagt om bij de leerlingen de drie psychologische basisbehoeften aan Autonomie, verbondenheid en Competentie te voeden (d.i. behoefteondersteunend lesgeven gericht op willen).

- **Autonomie ondersteunen**

Als de leerlingen het gevoel hebben zichzelf te mogen zijn: de rol van autonomieondersteuning.

Grondhouding: nieuwsgierigheid, openheid en vertrouwen.

Bouwstenen:

- leer- en taakvreugde: plezier beleven;
- inbreng: dialoog stimuleren, naar interesses peilen, inspraak geven, keuzes bieden;
- duiding: betekenisvolle uitleg en onderbouwing geven;
- ritme van de leerling: de individuele leerling zien, (geduldig) luisteren;
- persoonlijke stem van de leerling: afwijkende mening of weerstand erkennen en begrijpen;
- uitnodigende taal: uitnodigende, informerende communicatie d.w.z. willen, vragen, voorstellen i.p.v. moeten, verwachten.

Voorbeelden:

- bij standenwerk leerlingen laten kiezen bij welke oefening ze starten;
- oefeningen/werkvormen organiseren met alle leerlingen in gedachten (zie 12.8 UDL);
- bij loopoefeningen weerstand inschatten en erkennen; betekent niet dat de leraar toegeeft.

- **Verbondenheid creëren**

Als leerlingen genegenheid en een warme band ervaren: de rol van relationele steun.

Grondhouding: zorgzaamheid en toegankelijkheid.

Bouwstenen:

- aanwezigheid: tijd maken voor alle leerlingen en betrokken zijn;
- opmerkzaamheid: alerte, proactieve houding. Anticiperen op moeilijke situaties;
- responsiviteit: steun en troost bieden in emotioneel of fysiek belastende situaties;
- emotionele warmte: empathie en positieve ingesteldheid tonen;
- warme fysieke houding: toegankelijke lichaamstaal (SOFTEN-houding);
- samenhang: groepsactiviteiten organiseren waarbij leerlingen elkaar nodig hebben.

• **Competentiebehoefte ondersteunen**

Als leerlingen hun vaardigheden kunnen ontplooiën: de rol van structuur.

Grondhouding: focus op het proces en zelfontplooiing.

Bouwstenen:

Voor de activiteit

- Verwachtingen communiceren: formuleren van duidelijke, heldere verwachtingen in combinatie met het aangeven van grenzen;
- uitdaging en vertrouwen: uitdagende taken aanbieden (zone van naaste ontwikkeling), vertrouwen uitspreken in de leermogelijkheden van de leerling;

Tijdens de activiteit

- procesgericht toezicht en afspraken handhaven: observeren en consequent opvolgen van verwachtingen en gemaakte afspraken;
- gepaste hulp: gewenste ondersteuning en geschikte hulp bieden, aanmoedigen, informatie geven;

Na de activiteit

- informatieve, procesgerichte feedback: stimuleren, aanmoedigen, positieve feedback geven;
- zelfreflectie aanmoedigen: inzicht helpen verwerven in sterktes en werkpunten.

Voorbeelden:


- leerdoelen en inhouden communiceren in het begin van de periode, de verschillende leerwegen beschrijven (kijkwijzers) en de consequenties meedelen die volgen op het niet nakomen van de verwachtingen;
- leerproces opdelen door kleinere tussenliggende en realistische doelen te stellen;
- gewenste hulp aanbieden: hulp gradueel afbouwen naarmate de leerling meer competentie ontwikkelt om de taak/oefening zelf uit te voeren;
- sandwichfeedback geven (positief en constructief).

12.2 Integreren van ondersteunende rollen om leerplandoelen te realiseren

Het is een hele uitdaging voor de leraar LO om de leerdoelen die gelinkt zijn aan zelfstandig leren (vorderingen aangeven, feedback geven ...), reflecteren over bewegen (observeren ...), positief zelfbeeld (zelfvertrouwen, durf, assertiviteit ...) en sociaal functioneren (leiding nemen, spreken voor een groep, durven ingrijpen, aangepaste communicatie ...) expliciet aan bod te laten komen in de lessen LO.

Het systematisch invoeren van ondersteunende rollen kan de leraar LO helpen om deze brede waaier aan bewegings- en persoonsdoelen op een gestructureerde manier te realiseren. Het integreren van ondersteunende rollen stimuleert de leerlingen tot inzichtelijk leren, het vergroot hun zelfstandigheid en laat hen bewuster omgaan met leerdoelen en leerinhouden.





Bovendien worden tal van communicatieve (luisteren, feedback geven, vragen stellen, een gesprek leiden, duidelijke uitleg geven ...) en interpersoonlijke (coachen, aanmoedigen en motiveren, omgaan met verscheidenheid in deelnameniveaus ...) vaardigheden geoefend.

Voorbeelden van ondersteunende rollen zijn helper, feedbackgever, coach, scheidsrechter, observator, scheidsrechter, choreograaf, kapitein, materiaalverantwoordelijke ...

Het is belangrijk dat leerlingen regelmatig van rol wisselen. Op die manier krijgen ze kansen om diverse vaardigheden te oefenen. Ze ontdekken waarin ze sterk zijn, welke hun werkpunten zijn en leren zich inleven in de rol of de situatie van anderen. Door rollen op te nemen leren leerlingen met en van elkaar en leren ze omgaan met verscheidenheid. Hoe groter de groep waar de leerling voor staat, hoe meer expertise hij kan opdoen maar hoe sociaal vaardiger hij moet zijn. De leraar bepaalt samen met de leerling wat haalbaar is.

Het invoeren van ondersteunende rollen vraagt van de leraar een grondige planning en voorbereiding. Net zoals bij het aanleren van een bewegingsvaardigheid wordt ook het werken met rollen op een doelgerichte en gestructureerde wijze stap voor stap opgebouwd.

Over het werkpatroon met wat de leerling te doen heeft in de rol en wanneer er van rol gewisseld wordt, is nagedacht. Dit werkpatroon wordt vooraf aan de leerlingen toegelicht. Bv. de kijkwijzer grondig bekijken, lezen en begrijpen; concreet observeren van de focus; duim omhoog steken als de oefening oké is ...

Het proces van het integreren van rollen bestaat uit drie stappen. Dit wordt geïllustreerd aan de hand van een voorbeeld.

Helper bij oefeningen in acrogym:

- **STAP 1: De leraar stelt zich drie vragen om de taken van de rol af te bakenen.**
Taken in de rol als helper bij acrogym:
 - welke **kennis** zal de leerling nodig hebben om de taak uit te voeren?
 - ✓ de juiste manier kennen om te helpen in de verschillende houdingen.
 - welke **vaardigheden** zal de leerling nodig hebben om de taak uit te voeren?
 - ✓ de juiste manier van helpen kunnen toepassen;
 - ✓ feedback geven;
 - ✓ gevaarlijke situaties inschatten en voorkomen;
 - ✓ motiveren, aanmoedigen.
 - welke **houding/attitude** is er vereist voor de rol?
 - ✓ de oefening geconcentreerd volgen;
 - ✓ oogcontact maken;
 - ✓ durven ingrijpen.
- **STAP 2: De leraar bepaalt welk gedrag de leerling kan stellen om de taken uit te voeren.**
Gedragsindicatoren voor de rol als helper bij acrogym:
 - **kennis** vertaald in haalbaar concreet gedrag;
 - ✓ de correcte manier van helpen opzoeken of vragen.
 - **vaardigheden** vertaald in haalbaar concreet gedrag;
 - ✓ vragen of de manier van helpen oké is voor de uitvoerder;
 - ✓ verwoorden wat goed loopt, wat fout loopt met (sandwich)feedback;
 - ✓ oefening stil leggen als de situatie gevaarlijk wordt.
 - **attitude** vertaald in haalbaar concreet gedrag.
 - ✓ oogcontact bij feedback;
 - ✓ rustig blijven.

- **STAP 3: De leraar bakent de leerlijn goed af in functie van het niveau van de leerlingen en bouwt rustig op aangepast aan het tempo en ritme van de leerlingen.**
 - opbouw in **kennis**.
Bv. van aandachtspunten van helpersgreep kennen > aandachtspunten van helpersgreep en bewegingsuitvoering kennen > aandachtspunten van helpersgreep, bewegingsuitvoering kennen en weten hoe op een positieve manier feedback te geven volgens sandwichprincipe.
 - opbouw in **vaardigheden**.
Bv. van helpen via helpen en observeren > helpen en observeren en feedback geven > helpen en observeren en feedback geven volgens het sandwichprincipe.
 - opbouw in **attitudes**.
Bv. van een vriend of vriendin helpen tot elke medeleerling helpen en op een vriendelijke manier feedback geven.

Om de ondersteunende rollen aan te leren is het belangrijk dat de leraar op maat van de leerlingen de overstap maakt van **leraarsturing naar een leerlinggestuurde benadering** van de les of lessenreeks. De rollen nemen een stuk van de verantwoordelijkheid van de leraar over, maar zeker in het begin van het leerproces niet alle verantwoordelijkheid. De leraar blijft de beweging begeleiden, maar niet voor die taken waarvoor de rol verantwoordelijk is.

De leraar geeft geleidelijk het leerproces van de uitvoerders een stuk uit handen.

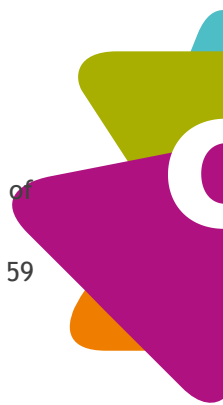
- In het begin stuurt de leraar het leren, de leerlingen doen wat er gevraagd wordt. De leraar treedt op als instructeur. Hij zet de leerlingen aan tot **zelfstandig werken en samenwerken**.
- Na verloop van tijd kan de **sturing gedeeld worden door leraar en leerling**. De leraar treedt op als bemiddelaar en feedbackgever. Dit betekent dat de leerlingen niet uitsluitend volgen, maar ook zelf initiatief nemen.
- De leerling neemt zijn leerproces in eigen handen, de leraar delegeert, begeleidt en stuurt bij. Hij zet de leerlingen aan tot zelfstandig en samenwerkend leren.

12.3 Kiezen voor duurzaam leren

Duurzaam leren betekent voor LO dat de bewegings- en persoonsdoelen gerealiseerd/nagestreefd worden met de nadruk op levenslang leren. Bij het plannen kiest de leraar bij voorkeur voor breed inzetbare thema's. Minder is meer: de leraar maakt gebruik van de overeenkomsten tussen de bewegingsgebieden om de transferkansen te vergroten. Naast de sportspecifieke vaardigheden komen de bewegings- en belevingservaringen in meerdere bewegingscontexten intentioneel aan bod. De verworven kennis en inzichten kunnen overgedragen worden en zijn herkenbaar voor de leerling. De leraar legt bewust de transfer (expliciteren). De leerdoelen en leerinhouden worden zo geformuleerd dat ze de essentie van de lessenreeks verwoorden.

Voorbeelden

- Atletiek
 - efficiënt looptempo opbouwen en onderhouden zodat er over een langere afstand of gedurende een langere tijd kan gelopen worden.
- Gymnastiek
 - lichaamscontrole en vormspanning, zin voor afwerking.
- Ritmische vorming
 - de maatstructuur herkennen en toepassen.
- Contact en verdediging
 - in eenvoudige fysieke verdedigings- en/of bevrijdingstechnieken met anderen meegaan of tegenwerken.





- Doelspelen
 - in balbezit blijven, doelkansen creëren;
 - balbezit veroveren, doelkansen verhinderen;
 - snel omschakelen tussen aanval en verdediging.
- Terugslagspelen
 - de bal (shuttle) op het speelveld van de tegenstrever krijgen;
 - het eigen speelveld verdedigen.

12.4 Play Practice

Leerlingen zinvolle, uitdagende en speelse leerervaringen aanreiken in beweging en sport vraagt uiteraard ook om een didactische aanpak gericht op de vorming van competente bewegers. Play Practice is een voorbeeld van een instructiemodel dat dit kan realiseren voor zowel individuele als interactieve bewegingsgebieden. Play Practice helpt via processen van shaping, focussing en enhancing de deelnamebekwaamheid van alle leerlingen te verhogen.

- Shaping:
Het leerproces wordt zo opgebouwd en aangepakt dat de vooropgestelde leerdoelen op de voorgrond komen. De leeromgeving en het spel worden bewust aangepast zonder afbreuk te doen aan de essentie van het bewegingsgebied.
- Focussing:
Focussing is gericht op het begrijpen van de leerstof en het maximaliseren van de leerwinst. Het betekent dat de leraar tijdens het leerproces zal tussenkomen om een focus te leggen.
- Enhancing:
Enhancing houdt in dat vorderingen nagestreefd worden waardoor de leerlingen meer betrokken worden en hun spelplezier toeneemt (authentieke situaties, spelvormen, uitdagingen ...).

12.5 Zelfstandig werken en zelfstandig leren

In de lessen LO zijn er volop kansen om leerlingen zelfstandig te laten werken. Er zijn ook leerdoelen die inzetten op het zelfstandig leren van leerlingen. Wat is het verschil tussen beide organisatievormen?

- **Zelfstandig werken**

Er is sprake van zelfstandig werken als leerlingen een deel van de les, bijvoorbeeld na een gezamenlijk instructiemoment, individueel of in groep bepaalde oefeningen/taken uitvoeren. Het gaat om lesfasen waarbij leerlingen aan de slag gaan zonder dat de leraar er direct bij betrokken is. De leraar creëert hierbij kansen om, afhankelijk van de noden, leerlingen tijdens het oefenen gericht feedback te geven en bij te sturen.

- **Zelfstandig leren**

Bij zelfstandig leren is het uitgangspunt dat de leerlingen zonder de directe instructie van de leraar bij de oefeningen, bepaalde leerdoelen gaan bereiken. De rol van de leraar is begeleidend en gericht op het omgaan met het leermiddel. Zelfstandig leren stelt hoge eisen aan de competenties van leraar en leerlingen en aan het materiaal dat gebruikt wordt.

Om zelfstandig aan een leerdoel te werken, is het belangrijk dat de taak voorgesteld wordt aan de hand van een leermiddel (kijkwijzer, taakwijzer, filmpje ...), dat de instructie hoe om te gaan met het leermiddel duidelijk is voor de leerlingen en dat ze tussentijds of aan het einde van een les/periode kunnen evalueren en/of reflecteren over wat ze gedaan hebben.

Zelfstandig leren vraagt wel wat van leerlingen: voldoende leervaardigheid om de taak te kunnen begrijpen en uit te voeren en een passende leer- en werkhouding. Dus zelfstandig leren waar het kan, gedeelde sturing en/of leraarsturing waar het moet.

De manier waarop de leraar begeleidt, is bepalend voor de efficiëntie van deze organisatievormen. Goed **gestructureerde en ondersteunende leermiddelen** zijn hierbij cruciaal.

- **Een periodewijzer** is een beknopte leidraad die leerlingen informeert over het thema, de leerdoelen, de duur van de periode, de leerinhouden van de opeenvolgende lessen en de evaluatie. De leerlingen krijgen de kans om deze leidraad door te nemen voor het begin van een periode en/of voor of tijdens een les.
- **Taakkaarten/kijkwijzers** geven instructie over het uitvoeren van bewegingsvaardigheden, spel- of oefenvormen en taken aan de hand van tekst en afbeeldingen. Ze kunnen aanwijzingen geven over de organisatie, de variatie- en differentiatiemogelijkheden, de rol van de uitvoerder, helper, observator, organisator, coach ... De taakkaarten/kijkwijzers kunnen ingezet worden als observatietool, instructietool en evaluatietool.

Het gebruik van taakkaarten/kijkwijzers bevordert de sociale vaardigheden en het leren van de leerlingen op voorwaarde dat deze leermiddelen goed opgesteld zijn en de organisatie van de les op maat is van de leerlingen. Zoals de leraar zijn instructie opbouwt om een maximaal leereffect te bekomen zo worden taakkaarten/kijkwijzers in deelkaarten uitgewerkt en stap voor stap aangebracht.

Principes voor design van taakkaarten/kijkwijzers:

- opdelen in relevante deelvaardigheden;
- woord en beeld samen weergeven;
- korte uitleg dicht bij het overeenkomstige deel van het beeld plaatsen;
- instructie met pijlen verbinden met overeenkomstig deel. De zoekactie naar corresponderende woorden en beelden vraagt zo minder tijd;
- storende factoren vermijden. Geen irrelevante beelden, woorden; geen woorden dubbel gebruiken (bv. herhaling in titel vermijden);
- instructie in ik-vorm kan het leereffect verhogen (personaliseren).

Zelfstandig werken en leren zijn complexe werkvormen waarbij de verleiding groot is bij leerlingen om minder taakgericht te gaan werken. Een duidelijk gecommuniceerd timemanagement (start- en stopsignalen), goed afgelijnde taken en rollen (wie doet wat) maakt dat leerlingen zich kunnen focussen op de taak en de samenwerking.

12.6 Digitale leermiddelen en toepassingen

Het gebruik van beelden kan er voor zorgen dat leerlingen doeltreffender en gericht oefenen, coachen, feedback geven ... op voorwaarde dat de gebruiker over voldoende inhoudelijke vakkennis beschikt en dat de applicaties geschikt zijn om het leren te ondersteunen. Tablets en (educatieve) applicaties komen meer en meer aan bod in de lessen LO.

Videofeedback gaat over het filmen van bewegingen en gedragingen tijdens het leerproces om vervolgens de beelden te tonen aan de beweging met als doel het leerproces te bevorderen.

- **De tablet als leermiddel of tool**

Naargelang de functie van de applicatie kan de tablet ingezet worden op volgende manieren:

- tablet als **tutor**: de applicaties zijn gericht op directe instructie;
- tablet als **exploratie-instrument**: de applicaties vergemakkelijken de toegang tot informatie en helpen beslissingen te nemen;
- tablet als **leermiddel**: de applicaties kunnen gebruikt worden om videofeedback te geven of te coachen;





- tablet als **communicatie-instrument**: de applicaties zijn bedoeld om informatie te versturen en te ontvangen via netwerken.

- **Soorten videofeedback**

Uitgestelde live videofeedback

Het gebruik van spiegels om eigen bewegingen te bekijken (visuele feedback), maakt dat leerlingen zichzelf kunnen bijsturen om tot betere uitvoeringen te komen bv. in dans. Bij de meeste vaardigheden is het niet mogelijk om in de spiegel te kijken terwijl de beweging uitgevoerd wordt. Met het gebruik van uitgestelde videofeedback wordt dit type feedback mogelijk voor alle bewegingsgebieden. Concreet wordt de tablet gericht op een bepaalde activiteit en wordt alles wat zich voor de camera afspeelt op het scherm getoond met een zelfgekozen vertraging. Bv. een leerling bekijkt zijn opgenomen sprong terwijl de volgende leerling al kan springen en deze sprong ook opgenomen wordt.

Voordelen:

- er is minder extra aandacht nodig van de leraar;
- de leerlingen hoeven de tablet niet te bedienen. De toepassing kan gemakkelijk geïntegreerd worden in standenwerk;
- indien efficiënt gebruikt heeft dit type videofeedback weinig impact op de effectieve oefentijd in de les.

Valkuil:

- de leerlingen slagen er niet in om relevante informatie uit de (niet vertraagde) beelden te halen. De leraar stuurt op dat moment de aandacht van de leerlingen bij door samen de beelden te bekijken en feedback te geven. Hij kan ook kijkwijzers inzetten om de observatie via beelden en de feedback te sturen.

Videofeedback na analyse

Om meer of betere informatie uit de opname te halen worden de filmbeelden bewerkt.

Voorbeelden:

- de afspeelsnelheid van de beelden vertragen;
- de bewegingsuitvoering synchroon naast een expertvoorbeeld plaatsen en de doelgerichte parameters meten.

Video-analyse leent zich het best voor vaardigheden die een vast bewegingsverloop kennen. De leraar LO bepaalt welk type van videoanalyse voldoende meerwaarde biedt om het eventuele verlies aan effectieve leertijd te verantwoorden. Videoanalyse is ook een mooi hulpmiddel voor geblesseerde leerlingen om een zinvolle, leerrijke taak op te nemen in de ondersteunende rol van feedbackgever.

Videotagging

Bij videotagging wordt geprobeerd om bv. uit spelvormen de meest relevante momenten terug te tonen aan de leerlingen door bepaalde fasen uit het spelverloop te ‘taggen’.

- **Redenen om video te overwegen in lessen LO**

- videofeedback kan een positieve invloed hebben op het verwerven en onthouden van motorische vaardigheden;
- het gebruik van video kan de motivatie van leerlingen ondersteunen;
- voor de les kan de leraar op het online leerplatform van de school enkele filmpjes plaatsen met de belangrijkste aspecten van de lessenreeks zodat de leerlingen voorkennis kunnen opdoen cfr. flipping the classroom. Als inleiding op de lessen(reeks) worden de filmpjes beknopt aangehaald en besproken.

Valkuil

- de leraar kan zodanig op de achtergrond komen dat waardevolle vakkennis verdwijnt.

12.7 Co-teaching

Co-teaching kan een erg inspirerende ervaring zijn voor leerlingen en leraren. In LO kunnen twee vormen van co-teaching aan bod komen. De leraren die hiervoor kiezen in een bepaalde periode brengen de directie vooraf op de hoogte.

- **Samen lesgeven aan samengevoegde klasgroepen**

Twee leraren werken samen in een sportzaal als gelijkwaardige partners om zoveel mogelijk leerlingen de leerdoelen van een les of een periode te laten realiseren/nastreven.

Voordelen:

- ruimte om te experimenteren met andere werkvormen;
- meer mogelijkheden tot differentiatie;
- keuze tussen gemengde en/of niet-gemengde klasgroepen.

Het vraagt van beide leraren planning en samenwerking om het beste van hun aanpak en inhoudelijke expertise te combineren in lesvoorbereidingen.

- **Overnemen van elkaars klasgroep of een deel ervan**

De leraar geeft als expert een aantal lessen aan (een deel van) de klas van een collega. De leerlingen kunnen bv. voor een bepaalde periode kiezen uit twee bewegingsgebieden gegeven door twee leraren. Let wel: het leerplan legt een aantal bewegingsgebieden op voor elke leerling. Uiteraard zijn ook hier duidelijke afspraken en samenwerking tussen beide leraren essentieel.

Voordeel:

- gebruik maken van de inhoudelijke expertise van de verschillende leraren LO.

Valkuilen:

- geen eigen vorming meer in het bewegingsgebied waarin de collega expertise heeft;
- geen garantie op het realiseren/nastreven van alle leerdoelen indien er geen structureel overleg tussen de leraren is;
- duurzaam contact met leerlingen kan vervagen.

12.8 Omgaan met diversiteit: verscheidenheid is de norm (UDL)

Universal Design for Learning (UDL) heeft als doel een leerprogramma te ontwerpen dat rekening houdt met de diverse noden, sterktes, achtergronden en interesses van alle leerlingen omdat verscheidenheid de norm is. UDL is een manier om van bij het begin barrières in het leerproces weg te werken. De leerstof wordt op meerdere manieren aangeboden zodat leerlingen flexibel kunnen omgaan met leermiddelen en verschillende leerwegen kunnen kiezen om leerdoelen (bewegings- en persoonsdoelen) en leerinhouden te verwerven. UDL staat voor proactief werken, waardoor minder ad hoc aanpassingen en bijstellingen nodig zijn.

UDL biedt de leraar een leidraad om lessenreeksen te maken met alle leerlingen in gedachten en een gedifferentieerde lespraktijk te ontwikkelen binnen een universeel ontworpen leeromgeving waarin alle leerlingen kunnen schitteren.

UDL is opgebouwd rond drie principes die elk uit drie richtlijnen (R1 tot R9) bestaan. De drie UDL-principes en de negen richtlijnen helpen de leraar bij het zoeken naar concrete manieren om lessen toegankelijker te maken voor meer leerlingen.



- **Verschillende mogelijkheden voor betrokkenheid en engagement creëren (Waarom?)**
Doel: gemotiveerde, doelbewuste leerling.

R1: op verschillende manieren interesse opwekken
Voorbeelden:

- variatie plannen in oefen- en/of spel- en/of kampsituaties, individueel en/of in groep, binnen en/of buiten;
- keuze voorzien in oefeningen/opdrachten binnen hetzelfde bewegingsgebied (actiekeuze);
- keuze voorzien in verschillende bewegingsgebieden binnen dezelfde periode (optiekeuze);
- bewegingssituaties in stijgende moeilijkheidsgraad aanbieden;
- keuze geven in complexiteit en moeilijkheidsgraad van oefenstof;
- in homogene groepjes oefenen;
- authentieke bewegingscontext aanbieden.

R2: inzet en doorzettingsvermogen stimuleren
Voorbeelden:

- in de zone van de naaste ontwikkeling werken;
- deelnameniveau samen met de leraar bepalen;
- de focus op herkenbare lesdoelen houden tijdens de les;
- de leerlingen de kans geven om aan elkaar de opdrachten/oefenstof uit te leggen;
- gerichte feedback geven (leraar/leerling);
- ondersteunende rollen inschakelen zoals helper, feedbackgever, coach, scheidsrechter ...;
- samenwerking aanmoedigen en uitdaging inbouwen;
- periodedoelen opsplitsen in lesdoelen/subdoelen waarbij de einddoelen herkenbaar blijven.

R3: het inschatten en bijsturen van het leerproces ondersteunen
Voorbeelden:

- de lat realistisch hoog leggen;
- observatie door feedbackgever;
- zelfevaluatie en reflectie stimuleren;
- videofeedback;
- gebruik van portfolio, leerlingvolgsysteem.

- **Informatie op verschillende manieren aanbieden (Wat?)**
Doel: vindingrijke, goed geïnformeerde leerling.

R4: verschillende zintuigen aanspreken
Voorbeelden:

- met feedbackgever werken;
- demonstratie en uitleg combineren;
- kijkwijzers, filmpjes gebruiken;
- helpers inschakelen (tactiel).

R5: structuur bieden en verduidelijken
Voorbeelden:

- kijkwijzers aan de muur of in de hand, accenten in kleur/met pijlen aanduiden;
- linken tussen de verschillende oefeningen/lessen/bewegingsgebieden leggen;
- transfer naar andere bewegingsgebieden maken;

- vaktaal gebruiken en duiden;
- schema met oefenstanden/materiaalopstelling/doorschuifstelsel gebruiken.

R6: inzicht bevorderen

Voorbeelden:

- nieuwe leerstof aan voorkennis koppelen;
- transfer tussen verschillende bewegingsgebieden maken;
- leerdoelen, leerinhouden en werkvormen met voorbeelden illustreren.

- **Verschillende mogelijkheden tot actie en expressie voorzien (Hoe?)**
Doel: strategische, doelgerichte leerling.

R7: op verschillende manieren met de leerstof omgaan

Voorbeelden:

- variatie in bewegingsaanbod (leerinhouden) met uitdagende haalbare opdrachten voorzien;
- variatie in werkvormen geven die inspelen op niveau, tempo, interesse en leerstijl;
- variatie in samenwerkingsvormen voorstellen;
- keuze uit verschillende rollen toelaten;
- voldoende tijd geven;
- verschil in bewegingsantwoorden binnen een opdracht voorzien.

R8: op verschillende manieren aantonen wat je geleerd hebt

Voorbeelden:

- verschillende tijdstippen van evaluatie voorzien;
- keuze uit verschillende leerinhouden geven om zelfde leerdoel(en) te bereiken;
- individuele opdracht of groepsopdracht evalueren;
- co-, peer- en zelfevaluatie doelgericht toepassen;
- verschil in hulpverlening plannen.

R9: het opstellen van doelen, plannen en strategieën ondersteunen

Voorbeelden:

- eigen doelen leren formuleren;
- in begin van de periode en/of les de bewegings- en persoonsdoelen, evaluatievormen en criteria bespreken;
- de leerlingen een activiteit laten kiezen (uit een aanbod) waarbij ze zelf een bewegingsdoel/persoonsdoel voorstellen en uitwerken;
- via tussentijdse opdrachten of toetsen feedback geven (leraar/peer) over vorderingen van de leerling en bijsturen.

12.9 Handelingsgericht werken (HGW): samen werk maken van zorg

HGW biedt een kader om te reflecteren over hoe een vakgroep/team samen werk kan maken van kwaliteitsvolle zorg. Bij deze werkwijze horen zeven samenhangende uitgangspunten.

- **Onderwijsbehoeften staan centraal**
 - wat heeft de leerling nodig om een bepaald doel te bereiken: instructie, nieuwe opdracht, stappenplan, feedback van leraar/medeleerling, hulp van klasgenoten ... ?
- **Afstemming en wisselwerking**
 - observeren en bespreken van interactie leraar-leerling en leerling-leerling;





- aanpak leraar afstemmen op behoeften leerling.
- **De leraar doet ertoe**
 - geloven dat de leraar het verschil kan maken voor de leerling;
 - de leraar formuleert zijn ondersteuningsbehoeften;
 - de leraar stemt zijn lessen af op de onderwijsbehoeften van de leerlingen;
 - welke factoren zijn door de leraar te beïnvloeden?
- **Positieve kenmerken benoemen**
 - wat kan de leerling wel?
 - wanneer kan de leerling het wel?
 - wat doet de leraar met de positieve zaken?
- **Constructief samenwerken**
 - vertrekken vanuit de hulpvraag van leerling, leraar, ouders;
 - praten met in plaats van tegen leerling en ouders;
 - eigen oplossingen en tips van (mede)leraren, leerlingen en ouders benutten.
- **Doelgericht werken**
 - wat wil de leraar met de leerling bereiken?
 - concrete en haalbare doelen nastreven;
 - doelgerichte feedback.
- **Systematisch en transparant werken**
 - transparante zorgroute/stappenplan opstellen;
 - heldere afspraken over wie wat doet, waarom, waar, hoe en wanneer;
 - tijd nemen voor reflectie.

12.10 Krachtige leeromgeving creëren

De leraar LO kan het verschil maken voor leerlingen door te zorgen voor een krachtige leeromgeving. De volgende vijf principes voor een krachtige leeromgeving zijn voorwaarden om leerlingen tot leren te brengen. Ze hoeven niet allemaal in één les voor te komen, de focus kan per les verschillen.

- **Verbondenheid**
 - samen tot aan de meet;
 - verbondenheid tussen leraar en leerling;
 - verbondenheid tussen de leerlingen;
 - de wil om samen te werken;
 - de vaardigheid om samen te werken.
- **Leerlinggericht**
 - door de bril van de leerling kijken;
 - focus op het leren van de leerling;
 - voeden van bestaande interesses, opbouwen van nieuwe interesses;
 - keuzes aanbieden;

- zinvolle en realistische uitleg geven.
- **Feedback: evalueren om te leren**
 - informatie verzamelen over het leerproces;
 - leerproces bijsturen;
 - 360° feedback d.w.z. feedback van leraar, medeleerling, teamlid en zelfevaluatie;
 - niveaus van feedback: op persoon (creëren van veiligheid en goed gevoel), op taak, op proces, op zelfregulatie.
- **Teaching up: de lat hoog voor iedereen**
 - geloof in de talentontwikkeling van elke leerling;
 - verwachtingen van vooruitgang stellen voor alle leerlingen met behulp van ondersteuning indien nodig;
 - werken in zone van naaste ontwikkeling: leerstof zowel beheersbaar als uitdagend maken.
- **Eigenaarschap**
 - uitnodigen om deel te nemen aan het leerproces en het mee vorm te geven;
 - stimuleren van het autonoom functioneren;
 - spreken in termen van kunnen en willen in plaats van moeten.

12.11 Klasmanagement

Klasmanagement omvat alle maatregelen die de leraar neemt om een positief leer- en werkklimaat te creëren met een maximale actieve leertijd. Belangrijke aspecten zijn: regels en afspraken, lesinhoud, methoden, manier van werken, instructie en relatie tussen leraar en leerlingen. Bij succesvol klasmanagement gaat het niet enkel over gerichte strategieën om problemen op te lossen maar vooral over het nemen van initiatieven om problemen te voorkomen.

- **Algemene vaardigheden**
Bij goed klasmanagement hoort:
 - duidelijke, respectvolle en verbindende communicatie;
 - overzicht houden, de aandacht over meerdere dingen tegelijk kunnen verdelen;
 - alert, gepast en consequent reageren op gedrag van leerlingen.
- **Vakdidactische vaardigheden**
Feedback gelinkt aan concrete leerinhouden bv. sandwichfeedback.
- **Organisatorische vaardigheden**
De leraar organiseert het onderwijs zodanig dat alle leerlingen voldoende aandacht en tijd krijgen om te leren. Naast organiseren gaat het over plannen, coördineren, leiding geven en begeleiden van leeractiviteiten. De leraar voorziet ruimte voor instructie, zorgt voor een duidelijk plan voor gebruik van materiaal en voor een vlot doorschuifstelsel indien nodig.
- **Regels en afspraken**
In het begin van het schooljaar is het belangrijk dat de vakgroep LO de regels en afspraken die gelden om de lessen vlot te laten verlopen, overloopt en waar nodig bijstuurt. De leraar LO bespreekt en motiveert in de eerste les de belangrijkste regels en afspraken en maakt ze samen met de leerlingen concreet. Dit verhoogt de betrokkenheid bij de leerlingen omdat ze mee verantwoordelijk worden voor de invulling van een aantal regels en afspraken. De concretisering van de besproken regels en afspraken wordt onder een of andere vorm ter beschikking gesteld van de leerlingen en hun ouders. Het zorgt voor duidelijkheid voor zowel leraar als leerlingen.





3 Bronnen

Artikels:

- Aelterman, N., Haerens, L., Vansteenkiste, M. *Motiveren kan je leren! Over de effectiviteit van een workshop om de 'goesting' voor LO bij leerlingen aan te wakkeren.* BVLO tijdschrift nr. 2, 2015, Aflevering 246.
- Cardon, G., Haerens, L., Tallir, I., Vansteenkiste, M. *Gezondheidspromotie als doel binnen Lichamelijke opvoeding.* BVLO tijdschrift nr. 4, 2014, Aflevering 244.
- Dehandschutter, T., Leysen, H., Iserbyt, P. *Het gebruik van 'easytag' als leermiddel tijdens het doelgericht leren coachen.* BVLO tijdschrift nr. 3, 2014, Aflevering 243.
- Cottyn, J., Madou, T. (2014). *Videofeedback met behulp van tablets in de les LO.* BVLO tijdschrift nr. 1, 2014, Aflevering 241.
- Haerens, L., Mertens, B., Vonderlynck, V. *Opbouw en integratie van de ondersteunende rollen binnen de doelspelen als leidraad voor het realiseren van bewegingsdoelen en persoonsdoelen van het vakconcept LO.* BVLO tijdschrift nr. 4, 2013, aflevering 240.

Praxis Bewegingsopvoeding:

- Iserbyt, P., Drijvers, H., Coolkens, R. (red.). *Play Practice: Spelenderwijs leren in Lichamelijke opvoeding.* Leuven/Den Haag, Acco, 2015.
- Iserbyt, P., Vanden Eynden, M. (red.). *Sport Educatie: leren van en met elkaar.* Leuven/Den Haag, Acco, 2014.
- Iserbyt, P., Mols, L. (red.). *Lichamelijke opvoeding: creatief met visie.* Leuven/Den Haag, Acco, 2013.
- Slegers, M., Behets, D. (red.). *Lichamelijke opvoeding: een vak met inhoud.* Leuven/Den Haag, Acco, 2012.
- Pardaens, D., Behets, D. (red.). *Lichamelijke opvoeding: een leerweg op maat.* Leuven/Den Haag, Acco, 2011.
- Wyckmans, P., Behets, D. (red.). *Lichamelijke opvoeding: bewegen en zoveel meer.* Leuven/Den Haag, Acco, 2010.
- Leysen, H., Behets, D. (red.). *Duurzaam leren in Lichamelijke opvoeding.* Leuven/Den Haag, Acco, 2009.
- Iserbyt, P., Behets, D. (red.). *Graag leren bewegen in Lichamelijke opvoeding.* Leuven/Voorburg, Acco, 2008.
- Madou, B., Iserbyt, P., Behets, D. (red.). *Lichamelijke opvoeding in een krachtige leeromgeving.* Leuven/Voorburg, Acco, 2007.
- Arends, W., Behets, D. (red.). *Lichamelijke opvoeding grensverleggend.* Leuven/Voorburg, Acco, 2006.
- Vanden Eynden, M., Behets, D. (red.). *Sociaal vaardig in de Lichamelijke opvoeding.* Leuven/Voorburg, Acco, 2005.

Boeken:

- de Kok, F., Weeldenburg, G., Zondag, E. *Spelinzicht. Een speler- en spelgecentreerde didactiek van spelsporten.* KVLO Nederland, Jan Luiting Fonds, 2016.
- Vansteenkiste, M., Soenens, B. *Vitamines voor groei. Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie.* Leuven, Acco, 2015.
- Meirsschaut M., Monsecour F., Wilssens M. *Universeel ontwerp in de klas en op school: op-stap naar redelijke aanpassingen.* Gent, De Bie, 2015.

- Hayer, M., Meestringa, T. *Handboek taalgericht vakonderwijs*. Bussum, Coutinho, 2015.
- Brouwer, B., Houthoff, D., Massink, M., Mooij C., van Mossel, G., Swinkels, E. *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Jan Luiting Fonds, 2012.
- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Haerens, L. *Workshop. Hoe jongeren bewegen tot een actieve levensstijl? De motiverende rol van de LO-leerkracht*. 2012
- Castelijns, J., Segers, M., Struyven, K. (red.). *Evalueren om te leren. Toetsen en beoordelen op school*. Bussum, Coutinho, 2011.
- Ykema, F., *Rots en Water. Praktijkboek voor starters. Sociale competentietraining*. Gadaku Instituut/Rots en Water Instituut, St. Maarten, 2009
- Dehandschutter, T., Leysen, H. *Speel je vrij! Praktijkboek balspelen*. Leuven/Voorburg, Acco, 2008.
- Behets, D. (red.). *Het vakconcept bewegingsopvoeding in de praktijk*. Leuven, Acco, 2007.
- Boeckx, M. *Loop! De gids voor elke loper ... Van 0 naar 5, 10, 15 en 20 km*. Roeselaere, Roularta Books, 2007.
- Behets, D. *Didactiek van het bewegingsonderwijs*. Leuven, Acco, 2006.
- Melkens, F. *Sportklimmen, spelen met evenwicht*. Baarn, Tirion, 2006.
- Behets, D. *Bewegingsopvoeding. Een vakconcept als uitnodiging om te leren*. Leuven, Acco, 2005.
- Leper, R., Van Maele, I. *Circus op school*. Leuven, Acco, 2001.

Websites in verband met UDL, HGW, klasmanagement, co-teaching en verschillende bewegingsgebieden/sporten.

De teksten in dit leerplan zijn het resultaat van meerdere feedbackrondes met leraren LO en sport en experts bewegings- en sportwetenschappen. Wij danken alle medewerkers voor hun inzet en constructieve bijdrage.

De vakgroep pedagogische begeleiders LO en sport:

- Leen Mertens, leerplanvoorzitter
- Dirk De Bock
- Erwin Desmet
- Mieke Everaert
- Pascale Muylaert
- Roger Pauwels