

**SPORT  
LICHAMELIJKE OPVOEDING  
TWEEDE GRAAD ASO  
SPORTWETENSCHAPPEN**

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

september 2006  
LICAP – BRUSSEL D/2006/0279/026



**SPORT**  
**LICHAMELIJKE OPVOEDING**  
**TWEEDE GRAAD ASO**  
**SPORTWETENSCHAPPEN**

---

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

LICAP – BRUSSEL D/2006/0279/026  
september 2006

(vervangt leerplan D/2002/0279/054 met ingang van september 2006)  
ISBN 978-90-6858-663-3



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

---



# Inhoud

|  |           |
|--|-----------|
| <b>VISIE: Lichamelijke opvoeding beoogt de totale persoonsvorming .....</b>              | <b>5</b>  |
| <b>1 HET STUDIERICHTINGSPROFIEL.....</b>   | <b>7</b>  |
| Situering van de studierichting Sportwetenschappen.....                                  | 7         |
| <b>2 BEGINSITUATIE .....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>3 ALGEMENE DOELSTELLINGEN .....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>4 ALGEMENE PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN.....</b>                                    | <b>9</b>  |
| 4.1 Het leerplan en het opvoedingsproject.....   | 9         |
| 4.2 Werken met het leerplan LO.....  | 9         |
| 4.3 Vakgroepwerking .....  | 11        |
| 4.4 Afzonderlijke lessen voor jongens en meisjes .....                                   | 12        |
| 4.5 Veiligheid .....   | 13        |
| 4.6 Hygiëne .....  | 14        |
| 4.7 Documentatiemap .....  | 14        |
| 4.8 Vervangtaken.....  | 14        |
| 4.9 Didactische wenken.....  | 15        |
| 4.10 Richtprogramma en planning .....  | 18        |
| 4.11 Het vak LO en de vakoverschrijdende eindtermen (VOETen).....                        | 18        |
| <b>5 LEERPLANDOELSTELLINGEN, LEERINHOUDEN EN<br/>PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN.....</b> | <b>19</b> |
| 5.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden .....                                     | 19        |
| 5.2 Individuele bewegingsgebieden .....  | 21        |
| 5.3 Interactieve bewegingsgebieden: balspelen.....                                       | 31        |
| 5.4 Contact- en verdedigingsvormen .....   | 36        |
| <b>6 EVALUATIE.....</b>  | <b>38</b> |
| 6.1 Omschrijving .....   | 38        |
| 6.2 Doel van evalueren.....  | 38        |
| 6.3 Kwaliteitscriteria van het evaluatie-instrument .....                                | 40        |
| <b>7 MINIMALE MATERIËLE VEREISTEN .....</b>  | <b>41</b> |
| 7.1 Accommodatie.....  | 41        |
| 7.2 Materiaal.....   | 41        |
| <b>8 BIBLIOGRAFIE .....</b>  | <b>44</b> |
| <b>9 LIJST VAN DE EINDTERMEN .....</b>   | <b>49</b> |



## VISIE

### Lichamelijke opvoeding beoogt de totale persoonsvorming

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

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

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

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

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

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

én aan de **persoonsgebonden doelen**:

- ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren.

Beweging is het middel

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

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

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

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





# 1 HET STUDIERICHTINGSPROFIEL

## Situering van de studierichting Sportwetenschappen

'Sportwetenschappen' is een aso-studierichting die naast wiskunde, talen en andere vormingsgebieden sterk het accent legt op Lichamelijke opvoeding en wetenschappen.

De adolescentie is de periode bij uitstek waarin de leerling zichzelf, zijn lichamelijke mogelijkheden en zijn communicatievermogens leert ontdekken en ontwikkelen, om uit te groeien van adolescent tot evenwichtige volwassene. In de tweede graad heeft de motorische component van de persoonlijkheid van de jongere frequent en juist gedoseerde ontwikkelingsprikkel nodig. Dagelijks één lesuur motorische vorming bevordert de harmonische ontwikkeling en heeft een gunstige invloed op weerbaarheid en mentale fitheid.

De lessen Lichamelijke opvoeding stimuleren de leerlingen tot positieve sociale interacties (fair play, samenwerking, hulpvaardigheid, aanvaarden van normen, regels en waarden). Individuele attitudes, zoals leergierigheid, leren genieten van intensief bewegen, kunstzinnig bewegen, zorg voor het lichaam, beheersing, zelfstandigheid en grenzen verleggen, worden ontwikkeld.

Leerlingen leren de fysieke, psychische, relationele mogelijkheden en beperktheden van zichzelf en anderen inzien en aanvoelen.

### Het belang van de positief-wetenschappelijke ondersteuning

Wetenschappen dragen bij tot de studie van de levende en/of niet-levende materie. De leerlingen krijgen inzicht in het bewegingsmechanisme en het functioneren van het menselijk lichaam.

De leerlingen oefenen zich in het kritisch analyseren, verwerken en evalueren van feitenmateriaal. Ze krijgen inzicht in biologische, fysische en chemische verschijnselen en in de samenhang tussen de vakken.

## 2 BEGINSITUATIE

In de regel komen de leerlingen allemaal uit de eerste graad, waar zij voor LO het leerplan van de A-stroom hebben gevolgd.

De leraar gaat ervan uit dat leerlingen op het einde van de eerste graad de basisvaardigheden beheersen om deel te nemen aan individuele en interactieve activiteiten uit verschillende bewegingsgebieden.

De leerlingen van de tweede graad zijn in hun adolescentieperiode. Verschillen tussen leerlingen, in het bijzonder tussen jongens en meisjes, worden meer uitgesproken. De verschillen situeren zich zowel op het fysieke als op het psychische vlak. De mate waarin wordt deelgenomen aan buitenschoolse bewegingsactiviteiten accentueert deze verschillen nog.

Elke leraar stelt de beginsituatie van zijn leerlingengroep vast. De vakgroep werkt hierbij ondersteunend. Raamplan en geziene leerstof van de eerste graad zijn richtinggevend. De leraar houdt rekening met het niveau van de leerlingen die van andere scholen instromen.

De leerlingen die voor de studierichting Sportwetenschappen kiezen hebben een duidelijk ASO - profiel met een uitgesproken aanleg en belangstelling voor Wetenschappen.

## 3 ALGEMENE DOELSTELLINGEN

In de studierichting Sportwetenschappen krijgt Lichamelijke opvoeding een bijzondere inhoud. De leerlingen krijgen initiatie en oriëntatie in een reeks activiteiten uit de bewegingscultuur. De motorische basisvorming en de fysieke basiseigenschappen worden verder ontwikkeld en onderhouden. Tevens willen we deze leerlingen aanzetten tot reflecteren over de eigen beweging en over hun leerproces. De leerlingen leren een kritische houding aannemen ten opzichte van de lichaams- en de bewegingscultuur. Daarbij leveren de lessen LO/Sport een belangrijke bijdrage tot het verwerven van zowel persoonlijke als sociale attitudes.

Wanneer leerlingen in de les LO succes ervaren en plezier beleven, verhoogt hun welbevinden. Hun betrokkenheid bij de activiteit wordt groter, ze gaan bewegen als aangenaam ervaren en willen vorderingen maken.

Tijdens de lessen LO krijgen de leerlingen de kans om zichzelf beter te leren kennen, om eigen mogelijkheden en beperkingen te ervaren én om hun grenzen te verleggen. Ze worden gestimuleerd om samen te werken, elkaar te helpen en te waarderen. Dit heeft een positieve invloed op de vorming van een realistisch zelfbeeld.

Leerlingen die voldoende positieve ervaringen opdoen in verschillende bewegingsgebieden worden bovendien gestimuleerd om ook buiten de lessen LO meer te bewegen.

## 4 ALGEMENE PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

### 4.1 Het leerplan en het opvoedingsproject

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

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

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

### 4.2 Werken met het leerplan LO

Dit leerplan is bedoeld voor de scholen die de studierichting Sportwetenschappen in de tweede graad ASO aanbieden.

De vakgroep maakt een raamplan op voor de twee leerjaren (zie 4.10 Richtprogramma en planning).

Het leerplan LO is het basisdocument dat de leraren helpt om visie en lijn in hun lessen te steken, om een inhoudelijk aanbod uit te werken. Het formuleert pedagogisch-didactische suggesties en werkvormen, met zowel aandacht voor de onderwijsdoelstellingen als voor de kenmerken van individuele leerlingen of leerlingengroepen.

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

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

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

Dit doelenkader geeft een beeld van het vakconcept LO waarin **de totale persoonlijkheidsontwikkeling van de**

## **bewegende mens centraal staat.**

Dit houdt een geïntegreerde realisatie in van de twee doelengroepen:

### **bewegingsgebonden doelen**

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

### **persoonsgebonden doelen**

- ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren: de leerlingen werken aan hun persoonsvorming en hebben aandacht voor sociale vaardigheden.

Van de leerling wordt verwacht dat hij zijn leren meer en meer zelf gaat sturen, zijn kennis actief gaat opbouwen en wendbaar kan toepassen in authentieke, levensechte situaties, in samenwerking met één of meerdere leerlingen. De leraar begeleidt en staat samen met de leerling in voor het leerproces. Hij zorgt dat zowel bewegings- als persoonsgebonden doelen binnen zinvolle gehelen van leertaken aan bod komen in de lessen LO. Het creëren van deze krachtige leeromgeving ondersteunt het competentieleren.

## **1 Leerplandoelstellingen**

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

- De bewegingsgebonden en persoonsgebonden doelen die in alle bewegingsgebieden aan bod kunnen komen zijn verzameld in een algemeen doelenkader (zie 5.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden). De leraar kiest per bewegingsgebied twee (1 bewegingsgebonden en 1 persoonsgebonden) of meer leerplandoelen uit dit algemeen doelenkader.
- Leerplandoelstellingen die terug te vinden zijn bij de bewegingsgebieden worden door de leraar gekoppeld aan de doelen uit het algemeen doelenkader.
- Genummerde leerplandoelstellingen verwijzen naar een vakgebonden eindterm. Als het om een attitude gaat, wordt er een (\*) aan toegevoegd. De lijst van de vakgebonden eindtermen is opgenomen in hoofdstuk 9.

De leerplandoelstellingen in dit leerplan zijn dezelfde voor jongens en meisjes maar binnen de bewegingsgebieden kunnen zowel de leerinhouden als de werkvormen om deze doelen te bereiken, verschillen. Naargelang de mogelijkheden in de school (accommodatie, leerlingengroep, vooropgestelde prioriteiten) kiest de vakgroep bijkomende doelstellingen die bijdragen tot de verwezenlijking van het eigen opvoedingsproject.

## **2 Leerinhouden**

De leerinhouden vermeld in dit leerplan zijn **suggesties**, middelen om de doelstellingen van het vak LO te verwezenlijken. Eenzelfde doel uit het algemeen doelenkader kan gerealiseerd worden door verschillende leerinhouden.

De keuze van de leerinhouden is afhankelijk van verschillende factoren zoals beginsituatie, bewegingsgebied, accommodatie en materiaal, geslacht, samenstelling en grootte van de leerlingengroep.

## **3 Pedagogisch-didactische wenken**

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

### 4.3 Vakgroepwerking

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

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

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

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

De vakcoördinator (het vakhoofd, de vakverantwoordelijke) neemt als leidinggevende een speciale plaats in binnen de vakgroep. Hij geeft doelen en perspectieven van de schoolleiding door aan de leraren en vertolkt de ideeën, standpunten en vragen van de vakgroep naar de schoolleiding. Hij zet zich in om met de collega's een hechte groep te vormen. De vakcoördinator (het vakhoofd, de vakverantwoordelijke) is in de school de vertegenwoordiger van het vak en de spreekbuis van de groep. Het is aangewezen dat hij zowel door de groep als door de schoolleiding erkend en gemandateerd wordt.

De vakgroep kan haar verantwoordelijkheden praktisch uitwerken in een **deelschoolwerkplan**. Voor de invulling wordt uitgegaan van de leerplannen, de ondersteuning van de pedagogische begeleiding en de visie op het vak die aansluit bij het eigen opvoedingsproject van de school.

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

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

- naam, adres, lessenopdracht van de leraren LO;
- accommodatie: ligging, adres, telefoon ...

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

- regels en routines die specifiek zijn voor het vakdomein
- veiligheid in het algemeen en de geldende veiligheidsvoorschriften (zie 4.5 Veiligheid)
- vervangtaken (zie 4.8 Vervangtaken)
- opvang van leerlingen bij afwezigheid van de leraar LO.

### **3 Raamplan: horizontale en verticale samenhang**

- Er is planning nodig om tot verticale samenhang te komen in wat jaar na jaar aan de leerlingen aangeboden wordt. Deze opeenvolging van de te leren doelen/inhouden en de stappen die de leerling zet om deze doelen/inhouden te verwerven, worden **leerlijnen** genoemd.
- Om tot horizontale én verticale samenhang te komen is samenwerking met collega's van hetzelfde jaar, van lagere en hogere jaren noodzakelijk.
- In deze graad (horizontale samenhang) wordt nagegaan welke bewegingsgebieden worden aangeboden voor jongens en meisjes:
  - uit de individuele bewegingsgebieden: atletiek, gymnastiek, zwemmen, ritmische en expressieve vorming ...,
  - uit de interactieve bewegingsgebieden: balspelen waaronder doelspelen en terugslagspelen.

### **4 Jaarplannen**

- Vanuit het leerplan en in samenspraak met de collega's stelt de leraar zijn jaarplan op. Hij houdt rekening met de leerlingengroep, het raamplan, de accommodatie, de effectief beschikbare uren en de nodige evaluatiemomenten.
- Het jaarplan geeft een overzicht van de leerplandoelstellingen en/of leerinhouden van de bewegingsgebieden, realistisch gespreid over het schooljaar.
- De leraar kiest per bewegingsgebied twee (1 bewegingsgebonden en 1 persoonsgebonden) of meer doelen uit dit algemeen doelenkader. Leerplandoelstellingen die terug te vinden zijn bij de bewegingsgebieden worden door de leraar gekoppeld aan de doelen uit het algemeen doelenkader.
- Het is nodig dat de jaarplannen van de opeenvolgende jaren op elkaar aansluiten omwille van de continuïteit in het leerproces.
- Het jaarplan is een hulpmiddel, een persoonlijk werkinstrument om de onderwijskwaliteit te optimaliseren. Een vast model bestaat niet.

### **5 Evaluatie**

- De vakgroep maakt afspraken over evaluatie in functie van feedback, remediëring en rapportering (zie 6 Evaluatie).

### **6 Accommodatie en materiaal (zie 7 Minimale materiële vereisten)**

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

## **4.4 Afzonderlijke lessen voor jongens en meisjes**

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

De visie van het VVKSO en de pedagogische begeleiding wordt duidelijk verwoord in de mededelingen van 8 november 1996 betreffende 'Samenzettingen voor Lichamelijke opvoeding - pedagogische aanbevelingen' (M-VVKSO-1996-061).

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

## 4.5 Veiligheid

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

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

### 1 Bewegingsgebonden doelen

Motorische competenties

#### – *Materiële veiligheid*

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

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

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

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

#### – *Veiligheid bij het uitvoeren van oefeningen*

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

Gezonde, veilige en fitte levensstijl

#### – *Materiële veiligheid*

De leerlingen zijn verplicht aangepaste LO-kledij te dragen.

Sieraden (juwelen, uurwerken, piercings ...) en bepaalde accessoires (hoofddoeken, petten ...) zijn in de lessen LO verboden. Bij de vakafspraken kunnen deze regels gedetailleerd geformuleerd worden en aangevuld met afspraken eigen aan de situatie op de school.

#### – *Veiligheid bij het uitvoeren van oefeningen en taken*

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

#### – *Veiligheid bij uithouding*

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

Meting van de hartfrequentie is aan te raden.

### 2 Persoonsgebonden doelen

Zelfconcept en sociaal functioneren

#### – *Emotionele en sociale veiligheid*

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

## 4.6 Hygiëne

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

Er zijn afzonderlijke kleedruimtes voor jongens en meisjes.

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

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

## 4.7 Documentatiemap

Het is aan te bevelen dat elke leerling een individuele documentatiemap of portfolio samenstelt die informatie kan bevatten over bewegings- en helpertechnieken, eigen vorderingen, reglementen, tactiek, techniek, achtergrondinformatie, evaluatie ...

Het werken aan deze map helpt de leerlingen hun kennis van de verschillende bewegingsgebieden te verbreden en verdiepen. Vertrekkend van de leefwereld van de leerling stimuleert een portfolio/documentatiemap het zelfstandig en reflecterend leren. Het geeft ook de mogelijkheid ICT in het leerproces te integreren.

## 4.8 Vervangtaken

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

Leerlingen die om medische redenen niet kunnen deelnemen, krijgen een vervangtaak die leereffect heeft ten aanzien van de doelstellingen van het vak. Voor de invulling houdt de vakgroep rekening met de schoolcontext. Tenzij anders afgesproken, werkt de leerling aan deze vervangtaak in het vaklokaal, onder toezicht van de leraar LO.

Een theoretische vervangtaak kan een praktische proef niet vervangen bij evaluatie. Eventueel kan een praktische proef uitgesteld worden.

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

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

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



## 4.9 Didactische wenken

Elke leraar LO is samen met de vakgroep verantwoordelijk voor bewegingsonderwijs op maat. Elke leerling krijgt optimale individuele ontwikkelingskansen in overeenstemming met zijn mogelijkheden. Hij leert zijn leerproces in eigen handen nemen. Dit zorgbreed onderwijs veronderstelt een goed management om leerlingenbetrokkenheid uit te lokken via haalbare opdrachten, differentiatie, taakgerichtheid en werkvormen van samenwerkend leren die leiden tot zelfstandig leren.

Verscheidenheid in belevingsvormen (spelen, kampen, oefenen en presteren) en oefenomstandigheden (binnen, buiten, individueel, in kleine groepen ...) is noodzakelijk.

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

### 1 Management

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

Daarnaast heeft management betrekking op de organisatie van:

- de ruimte: plaatsen en verplaatsen van materiaal, bewegingen van leerlingen, indelen in groepen, oog hebben voor veiligheid ...;
- de tijd: verhogen en bevorderen van de actieve leertijd ALT;
- een veilig en positief leer- en klasklimaat.

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

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

### 2 Leerlingenbetrokkenheid

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

Hij zal met andere woorden in elke les streven naar:

- creëren van een positief klas- en leerklimaat;
- een voldoende hoge fysieke intensiteit;
- optimaliseren van de ALT;
- een gevarieerd bewegingsaanbod met uitdagende haalbare opdrachten die succeservaringen uitlokken;
- variatie in oefen- en/of spel- en/of kampsituaties, individueel en/of in groep, binnen en/of buiten;
- variatie in werkvormen: van leraar- tot leerlinggestuurd;
- leerdoelen in plaats van prestatiedoelen;
- uitlokken van samenwerking en bevorderen van zelfstandig leren.

### 3 Differentiatie

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

Er is differentiatie naar tempo en naar niveau:

- bewegingssituaties die klimmen in moeilijkheidsgraad;

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

Differentiatie is maar mogelijk indien aan een aantal voorwaarden is voldaan: voldoende infrastructuur, ruimte, materiaal, klassengroote ... (zie 7 Minimale materiële vereisten).

#### 4 Van samenwerkend leren tot zelfstandig leren

De huidige visie op leren legt nadruk op de verantwoordelijkheid van de leerlingen voor hun eigen leerproces. De leraar maakt samen met de leerlingen de geleidelijke overgang van leraarsturing naar leerlingsturing door.

Een diversiteit aan werkvormen en een gedifferentieerd aanbod van oefenmogelijkheden in de lessen LO geeft kansen om zelfstandig leren te ontwikkelen.

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

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

Zelfstandig leren in Lichamelijke opvoeding is meestal samen leren.

##### ▪ *Waarom samenwerkend leren?*

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

##### ▪ *Waarom zelfstandig leren?*

- Het leren verloopt efficiënter als leerlingen zelf hun leren kunnen sturen.
- Leerlingen die verantwoordelijkheid krijgen voor hun eigen leerproces, zijn meer intrinsiek gemotiveerd.
- De leraar krijgt meer tijd om leerlingen individueel te begeleiden als andere leerlingen zelfstandig kunnen oefenen.
- De leerlingen leren zelf informatie selecteren en verwerken.

##### ▪ *Hoe samenwerkend leren en zelfstandig leren bevorderen in de les LO?*

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

- In het begin **stuurt de leraar** het leren, de leerlingen doen wat er gevraagd wordt. De leraar treedt op als instructeur. Hij zet de leerlingen aan tot **zelfstandig werken**.

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

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

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

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

#### 4.10 Richtprogramma en planning

Binnen het eigen opvoedingsproject ontwikkelen de scholen een aangepast raamplan op basis van het richtprogramma. Dit omvat 5 uur/week: 2 uur/week 'AV Lichamelijke opvoeding' uit de basisvorming en 3 uur/week 'AV Sport' uit het specifiek gedeelte. Samen vormen zij één pakket.

Dubbeluren (maximaal 2 lesuren LO na elkaar) zijn om organisatorische redenen te verantwoorden. De voorkeur gaat evenwel naar een evenwichtige spreiding van de lesuren LO over de hele schoolweek en over de vijf bewegingsgebieden: atletiek, balspelen, gymnastiek, ritmische en expressieve vorming en zwemmen.

De verdeling van bewegingsgebieden ziet er als volgt uit (men kan deze organiseren naar rato van 1 of 2 lestijden per week of in meer globale urenpakketten):

|                                  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| Atletiek                         | 50 uur of 1 – 1 uur/week |
| Balspelen                        | 50 uur of 1 – 1 uur/week |
| Gymnastiek                       | 50 uur of 1 – 1 uur/week |
| Ritmische en expressieve vorming | 50 uur of 1 – 1 uur/week |
| Zwemmen                          | 50 uur of 1 – 1 uur/week |

Contact- en/of verdedigingsvormen worden verspreid of in een pakket aangeboden binnen de uren van de andere bewegingsgebieden.

Nadat de leerplandoelstellingen zijn gerealiseerd kan de resterende tijd aangewend worden voor verbreding en verdieping van niet-vermelde bewegingsgebieden. Deze kunnen ook geïnitieerd worden op sportdagen of sportkampen.

#### 4.11 Het vak LO en de vakoverschrijdende eindtermen (VOETen)

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

Lichamelijke opvoeding leent zich uitstekend voor de realisatie van vele vakoverschrijdende eindtermen. Het koppelt bewegen aan leren, nadenken, beleven, spelen, samenwerken en nog zoveel meer.

De vakeigen doelen sluiten bovendien naadloos aan bij de vakoverschrijdende eindtermen:

##### 1 Bewegingsgebonden doelen

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

##### 2 Persoonsgebonden doelen

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

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

## **5 LEERPLANDOELSTELLINGEN, LEERINHouden EN PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN**

### **5.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden**

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

**De eindtermen 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 en 17 zijn terug te vinden bij de leerplandoelstellingen per bewegingsgebied.**

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

De leraar kiest per bewegingsgebied twee (1 bewegingsgebonden en 1 persoonsgebonden) of meer doelen uit dit algemeen doelenkader. Leerplandoelstellingen die terug te vinden zijn bij de bewegingsgebieden worden door de leraar gekoppeld aan de doelen uit het algemeen doelenkader.

Via zelfgekozen werkvormen beoogt de leraar een kwaliteitsvolle bewegingsopvoeding waarbinnen leerlingen een eigen leertraject afleggen. In functie van de context en de situatie streeft hij naar een evenwichtig aanbod waarin zowel leraarsturing, gedeelde sturing als leerlingsturing een aandeel hebben.



|   |   |
|---|---|
| <p><b>Het vak Lichamelijke opvoeding is motorische basisvorming met beweging als middel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• om zinvolle gehelen van leertaken aan te bieden,</li> <li>• in authentieke contexten (voeling met de realiteit),</li> <li>• met de nadruk op integratie van kennis, vaardigheden, dynamische en affectieve componenten</li> </ul> <p><b>In de verschillende bewegingsgebieden komen zowel bewegingsgebonden als persoonsgebonden doelen aan bod.</b></p> |   |
| <p><b>Bewegingsgebonden doelen</b></p>  |   |
| <p><b>Ontwikkeling van de motorische competenties</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zien het belang in om in afgebakende bewegingssituaties verantwoordelijkheid op te nemen door veiligheidsafspraken en –regels na te leven en toe te lichten, reageren gepast op onveilige situaties en zijn bereid om medeleerlingen te helpen en te ondersteunen (1) (2) (3) (20)</li> <li>- geven, op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, aan waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt, combineren en passen eerder geleerde vaardigheden toe, alleen en met anderen, zodat zij bewegingsvreugde ervaren in verschillende situaties (6) (7) (8) (*26)</li> <li>- gaan bij zichzelf na of ze vorderingen maken en bepalen zelfstandig hoe ze in afgebakende bewegingssituaties eenvoudige leertaken aanpakken en oplossen, individueel en in groep (4) (5)</li> </ul> |
| <p><b>Ontwikkeling van een gezonde, veilige en fitte levensstijl</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kennen het belang van regelmatige fysieke inspanningen, kunnen voor zichzelf conditiewijzigingen aangeven en zetten zich in met het oog op fysieke fitheid en gezondheid (18) (19) (*23)</li> <li>- leven spontaan afgesproken hygiënische basisregels na en passen in bewegingssituaties de basisregels van houdings- en rugscholing toe (*21) (*22)</li> </ul>   |
| <p><b>Persoonsgebonden doelen</b></p>   |   |
| <p><b>Ontwikkeling van het zelf-concept en het sociaal functioneren</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- kunnen overleggen, afspraken maken, samenwerken of samenspelen in groep (25)</li> <li>- zijn bereid de eigen mogelijkheden te aanvaarden, hebben respect voor het eigen lichaam en dat van anderen en gaan verantwoord om met materiaal en omgeving (*27) (*28) (*30)</li> <li>- zijn bereid in welbepaalde bewegingssituaties verschillende rollen op verantwoorde wijze te vervullen, rekening houdend met individuele verschillen en met waardering voor elkaars mogelijkheden (24) (*29)</li> </ul>  |

**De eindtermen 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 en 17 zijn terug te vinden bij de leerplandoelstellingen per bewegingsgebied.**

## 5.2 Individuele bewegingsgebieden

De leraar kiest per bewegingsgebied twee (1 bewegingsgebonden en 1 persoonsgebonden) of meer doelen uit het algemeen doelenkader (zie 5.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden) waaraan hij wil werken. Afhankelijk van de gekozen leerinhouden worden de bijbehorende leerplandoelstellingen uit de linkerkolom gekoppeld aan de vooropgestelde doelen uit het algemeen doelenkader.

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

Een aantal lestijden waarin individuele bewegingsgebieden aan bod komen, is opgelegd (zie 4.10 Richtprogramma). De leerinhouden die vermeld staan, zijn suggesties (zie 4.2 Werken met het leerplan LO).

De leraar/vakgroep kiest voor de evaluatiemethode die het best past bij de doelen, de karakteristieken van de leerlingen en de leerstof (zie 6 Evaluatie)

### 5.2.1 Atletiek

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

De motorische basisvorming (lenigheid, kracht, uithouding, snelheid en coördinatie, ritmisch-expressieve vorming, perceptie ...) wordt onderhouden in alle bewegingsgebieden. Atletiek biedt ruime kansen om hier dieper op in te gaan. Vanuit natuurlijke bewegingsvormen evolueren we naar de genormeerde atletiekbewegingen waarbij het accent ligt op de beleving.

Atletiek is een bewegingsgebied waar de fysieke basisfactoren sterk benadrukt worden en waarbij techniek, prestatie en conditie samengaan. Het afwisselend benadrukken van deze componenten biedt voor alle leerlingen motivatiekansen, vooral als de mogelijkheid wordt geboden om veelvuldig in volle natuur te lopen, springen en werpen.

Per jaar worden de drie disciplines aangeboden: lopen, springen en werpen. Over de graad komen alle vermelde proeven aan bod.

#### LEERPLANDOELSTELLINGEN

- binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden bewegingservaringen opdoen in de natuur (17)
- aangepaste vormen van lopen, springen en werpen beheerst uitvoeren (11)
- veilig vallen en landen in verschillende situaties (13)

#### LEERINHOUDEN

##### LOPEN

- ritme, coördinatie, snelheid, ... verbeteren met respect voor de natuur
  - gehurkte start met startblokken
  - aflossingen: techniek van 1 stokwissel
  - hindernislopen: 3-passenritme over 5 horden
- ritmisch lopen
- overschrijdingstechniek beheersen
- uithouding verbeteren met bewustwording van de juiste ademhalingstechniek
  - uithoudingslopen (30')

- het verschil tussen aërobe en anaërobe uithouding uitleggen

### SPRINGEN

- veilig vallen en landen – verspringen met beperkte aanloop
- initiële techniek van verspringen verwerven en uitvoeren – staptechniek
- initiële techniek van hoogspringen verwerven en uitvoeren – techniek flop met minimum 7 passen aanloop

### WERPEN

- inzicht verwerven in stoottechniek – stoottechniek uit stand (meisjes met 3 kg, jongens eerste leerjaar met 3 kg, jongens tweede leerjaar met 4 kg)
- initiële techniek van speerwerpen verwerven en uitvoeren – slagworp met gebruik van hulpmateriaal (o.a. nockenbal, handbal, tennisbal ...)
- de opgelegde minimumnormen voor prestatie bereiken

### PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Bij de initiatie van de meeste atletiekdisciplines wordt geleerd via spelvormen: loop-, sprong- en werpspelen in veilige oefensituaties.
- Oefenen in kleine groepen bevordert hierbij het zelfstandig samenwerken en laat differentiatie toe.
- In elke les voorziet de leraar een gedeelte fysieke basisvorming. Fitheidsomlopen, physical fitnessstests, ... kunnen gehanteerd worden om de fysieke basisvorming te evalueren.
- Bij de evaluatie wordt rekening gehouden met de prestatie, de techniek, de vordering en de attitude van de leerling.
- De bijgevoegde tabellen zijn richtinggevend voor jongens en meisjes en een didactische ondersteuning voor de leraar. Deze normen zijn berekend op basis van prestaties op een genormeerde accommodatie. Ze dienen aangepast te worden per school, rekening houdend met de eigen leerlingenpopulatie. Dit betekent dat de kolommen met prestaties per discipline naar boven of naar onder verschuiven ten opzichte van de puntenkolom.  
De vakgroep turft hiervoor de prestaties van de leerlingen uit het derde jaar uit en kent aan de mediaan 10 punten toe. Dit is de norm die vooropgesteld wordt: met één loopproef, één springproef en één werpproef een totaal bereiken van 30 punten. Per opeenvolgend leerjaar wordt een progressie ingebouwd. De leerlingen zijn op de hoogte van de gevraagde minimumnormen.
- Aanbevolen maxima voor de horden: jongens: 80 cm hoog, 8 m tussen de horden; meisjes: 70 cm hoog, 7 m tussen de horden.
- In de tweede graad wordt aangeraden met nockenballen te werpen in functie van speerwerpen.
- In functie van de context en de situatie streeft de leraar naar een evenwichtig aanbod waarin zowel leraarsturing, gedeelde sturing als leerlingsturing een aandeel hebben.



**PUNENTABEL MEISJES TWEEDE GRAAD aso-Sport**

| <b>Punten</b> | <b>60 m</b> | <b>Cooper</b> | <b>Ver</b> | <b>Hoog</b> | <b>3 kg Kogel</b> |
|---------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------------|
| 20            | 8"4         | 2 800         | 4,70       | 1,41        | 10,20             |
| 19            | 8"5         | 2 750         | 4,60       | 1,39        | 9,90              |
| 18            | 8"6         | 2 700         | 4,50       | 1,37        | 9,60              |
| 17            | 8"7         | 2 650         | 4,40       | 1,35        | 9,30              |
| 16            | 8"8         | 2 600         | 4,30       | 1,33        | 9,00              |
| 15            | 8"9         | 2 550         | 4,20       | 1,30        | 8,70              |
| 14            | 9"0         | 2 500         | 4,10       | 1,27        | 8,40              |
| 13            | 9"2         | 2 450         | 4,00       | 1,24        | 8,10              |
| 12            | 9"4         | 2 400         | 3,90       | 1,21        | 7,70              |
| 11            | 9"6         | 2 300         | 3,80       | 1,18        | 7,20              |
| 10            | 9"8         | 2 200         | 3,70       | 1,15        | 6,70              |
| 9             | 10"0        | 2 100         | 3,60       | 1,12        | 6,20              |
| 8             | 10"2        | 2 050         | 3,50       | 1,10        | 6,00              |
| 7             | 10"4        | 2 000         | 3,45       | 1,08        | 5,80              |
| 6             | 10"5        | 1 950         | 3,40       | 1,07        | 5,60              |
| 5             | 10"6        | 1 900         | 3,35       | 1,06        | 5,40              |
| 4             | 10"7        | 1 850         | 3,30       | 1,05        | 5,20              |
| 3             | 10"8        | 1 800         | 3,25       | 1,04        | 5,00              |
| 2             | 10"9        | 1 750         | 3,20       | 1,03        | 4,80              |
| 1             | 11"0        | 1 700         | 3,15       | 1,02        | 4,60              |

## PUNTENTABEL JONGENS TWEEDE GRAAD aso-Sport

| Punten | 60 m | Cooper | Ver  | Hoog | 3 kg Kogel 1 <sup>ste</sup> lj.<br>4 kg Kogel 2 <sup>de</sup> lj. |
|--------|------|--------|------|------|---|
| 20     | 7"7  | 3 250  | 5,40 | 1,66 | 13,00   |
| 19     | 7"8  | 3 200  | 5,30 | 1,64 | 12,50   |
| 18     | 7"9  | 3 150  | 5,20 | 1,62 | 12,00   |
| 17     | 8"0  | 3 100  | 5,10 | 1,58 | 11,50   |
| 16     | 8"1  | 3 050  | 5,00 | 1,54 | 11,00   |
| 15     | 8"2  | 3 000  | 4,90 | 1,50 | 10,50   |
| 14     | 8"3  | 2 950  | 4,80 | 1,46 | 10,00   |
| 13     | 8"4  | 2 900  | 4,70 | 1,42 | 9,50  |
| 12     | 8"5  | 2 850  | 4,60 | 1,38 | 9,00  |
| 11     | 8"6  | 2 800  | 4,45 | 1,35 | 8,50  |
| 10     | 8"7  | 2 700  | 4,30 | 1,30 | 8,00  |
| 9      | 8"8  | 2 600  | 4,15 | 1,25 | 7,50  |
| 8      | 8"9  | 2 500  | 4,00 | 1,23 | 7,00  |
| 7      | 9"0  | 2 450  | 3,90 | 1,21 | 6,50  |
| 6      | 9"1  | 2 400  | 3,80 | 1,19 | 6,00  |
| 5      | 9"2  | 2 350  | 3,70 | 1,17 | 5,60  |
| 4      | 9"3  | 2 300  | 3,60 | 1,16 | 5,40  |
| 3      | 9"4  | 2 250  | 3,50 | 1,15 | 5,20  |
| 2      | 9"5  | 2 200  | 3,40 | 1,14 | 5,00  |
| 1      | 9"6  | 2 150  | 3,30 | 1,13 | 4,80  |

### 5.2.2 Gymnastiek

In de tweede graad werken de leerlingen aan minimum één oefening uit elk onderdeel: slingeren, evenwicht, draaien, overslagen, sprongen; afzonderlijk en/of in combinatie. Het accent ligt vooral op 'van basisvaardigheden en gewenning aan de verschillende toestellen tot miniverbindingen'.

Er wordt veel aandacht geschonken aan de eigenschappen die typisch zijn voor het turnen: vormspanning, grote bewegingsamplitude, technisch juiste uitvoeringen, lokale weerstand, helperfuncties ...

Andere gymnastiekdisciplines zoals acrogym, trampoline, tumbling kunnen als uitbreiding aangeboden worden.

## LEERPLANDOELSTELLINGEN

- zoeken, behouden en herstellen evenwicht in verschillende situaties (9)
- hangen, steunen, klimmen, zwaaien en draaien in verschillende situaties (10)
- veilig vallen en landen in verschillende situaties (13)

## LEERINHouden

- goede houdingscontrole en lichaamsbesef ontwikkelen
- zich kunnen oriënteren
- elkaar correct helpen en beveiligen bij de uitvoering van een oefening
- helpers aanvaarden bij de uitvoering van een beweging

## GEWENNING

- oefeningen ter consolidatie van schouder- en bekkengordel
- eenvoudige helpertechnieken (klemgreep, draai-greep...)

- dynamisch evenwicht verbeteren
- juiste spanning aanvoelen
- zwaaivergrotend werken

## SLINGEREN

- slingeren in steun (herenbrug)
- slingeren in hang (lage rek, brug, ...)

- vormspanning behouden

## EVENWICHT: grond, bank, balk ...

- vorderen
- springen
- draaien
- behendigheden
- opkomen en afspringen
- schouderstand (brug, acro, ...)

## DRAAIEN

### Voorwaarts

- draaisnelheid ontwikkelen, versnellen en afremmen
- vormspanning behouden
- ruimteperceptie ontwikkelen

- rol (brug)
- rol op verhoogd platform tot toetsalto
- molenopzwaai en molendraai (brug, rek)
- inkogelen (ringen)

### *Achterwaarts*

- zich kunnen heroriënteren
  - angst overwinnen
  - vormspanning in de bekkengordel ontwikkelen
- borstwaarts omwentelen (brug, rek)
  - buikdraai - onderzwaai (brug, rek)
  - kniehaken af tussen hoge en lage legger (damesbrug)

### **OVERSLAGEN**

#### *Voorwaarts*

- binnen een verticaal vlak overslagen uitvoeren met aandacht voor lichaamsperceptie (afstoot- en steunfase)
  - explosieve gelijktijdige totale strekking uitvoeren
- neksteunoverslag

#### *Zijwaarts*

- rad (balk)

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

- de afstootplaats bepalen om sprongen uit te voeren
  - vormspanning behouden tijdens de zweeffase draaien rond de lengteas
  - sprongen beheerst uitvoeren
  - veilig en beheerst landen in evenwicht
  - belang inzien van een verre insprong
- sprongen tussen de steun: hurksprongen, rol-sprongen
  - sprongen buiten de steun: spreidsprongen, wendsprongen (hurkwenden)
  - streksprongen met 1/2, 1/1 draai (lengteas)

### **MINIVERBINDINGEN**

- beperkt aantal elementen verbinden
- Combinaties

### **PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN**

- Voor bewegingsopdrachten geïnspireerd door de Sportieve Ritmische Gymnastiek en aerobic verwijzen we naar het bewegingsgebied ritmische-expressieve vorming.
- Oefeningen uit het Zweedse turnen of aan de Zweedse toestellen kunnen ingelast worden in de basisvorming, de opbouw of opwarming.
- Oefeningen die een extreme lenigheid of kracht vragen, worden geweerd.
- Met begeleiding en feedback van de leraar leren de leerlingen reflecteren over bewegen.
- Door differentiatie vorderen alle leerlingen op eigen niveau.
- In functie van de context en de situatie streeft de leraar naar een evenwichtig aanbod waarin zowel leraarsturing, gedeelde sturing als leerlingsturing een aandeel hebben.

### Helpers

- Actieve helpers worden enerzijds ingezet om de les intenser te laten verlopen, anderzijds zal het helpen het inzicht in de beweging bevorderen.
- Bij de uiteindelijke bewegingsvorm heeft de helper een begeleidende functie om de uitvoerder te beveiligen.
- De leerlingen helpen en nemen vast op de juiste plaats bij de uitvoerder. De helpers grijpen in in de aangeleerde beweging en zij blijven vasthouden tot de beweging beëindigd is.

### Evaluatie (zie ook hoofdstuk 6)

- Bij de evaluatie van de eindvormen mag geholpen worden, maar de uitvoering moet technisch juist zijn.

- Bij de permanente evaluatie kunnen quotaties van uitvoeringen verbeteren.
- De evaluatie van helpersvaardigheden gebeurt door het tonen in de praktijk: helpen en vastnemen op de plaats die de leraar vraagt, ingrijpen in de aangeleerde beweging en blijven vasthouden tot de beweging beëindigd is.
- Helpersattitudes kunnen eveneens worden beoordeeld.

### 5.2.3 Ritmische en expressieve vorming

In het bewegingsgebied 'ritmische en expressieve vorming' streeft men ernaar om bewegingen uitdrukingskracht te geven en dansvreugde te beleven. Basispassen en -bewegingen, in elke dansstijl het noodzakelijk fundament, worden aangeleerd met accent op ritme en ruimtelijk bewegen.

Er zijn tal van mogelijkheden en diverse methodes om ritmische en expressieve vorming aan te bieden. De vakgroep maakt een keuze uit de volgende rubrieken waarbij er minstens twee rubrieken per leerjaar aan bod komen: ritmische bewegingsvormen, danstechnische bewegingsvormen en bewegingsexpressie.

Afhankelijk van het gekozen onderdeel worden de bijhorende leerplandoelstellingen gerealiseerd.

#### LEERPLANDOELSTELLINGEN

- ritmische of dansante bewegingsvormen uitvoeren gekoppeld aan houdings-, ruimte- en tijdsbesef (16)

- eenvoudige maatstructuren herkennen
- juist bewegen op een tijdsstructuur

- zich durven uiten met de nodige expressiviteit
- exploreren en bewust worden van het lichaam en de omgeving
- bewegingsvlakken en -plannen onderscheiden
- houdingen kiezen om een gegeven situatie juist weer te geven

- observatievermogen en bewegingsvermogen ontwikkelen (dynamiek van het bewegen)
- kennismaken met dansstijlen en -culturen
- zin voor afwerking, vormgeving en bewegingsamplitude nastreven
- typische houdingen, passen, figuren, ritmes en muziekgenres eigen aan de stijl (her)kennen en

#### LEERINHOUDEN

##### RITMISCHE BEWEGINGSVORMEN

- initiatie in basisbewegingen ter plaatse en in verplaatsing bv. buigen, strekken, springen, stappen, lopen, huppelen (werken met slagvlakken)
- initiatie in basisbewegingen op ritme met materialen naar keuze
- sportieve ritmische gymnastiek, rope skipping, (mat)oefeningen op muziek, en andere.

##### BEWEGINGSEXPRESSIE

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

##### DANSTECHNISCHE BEWEGINGSVORMEN

###### Etnische dans

*bv. dansen uit de verschillende culturen, primitieve dans, volksdans*

accentueren

- ruimtelijke plaatsing respecteren ten opzichte van de groep
- houdings- en bewegingsgevoel ervaren en verbeteren
- de ruimte gebruiken in alle richtingen (voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts en combinaties ervan) en op alle niveaus (lage bewegingen in zit en lig, over het middenniveau in stand, naar hoog niveau waartoe de sprongen behoren)
- concentratie opbrengen bij coördinatieoefeningen en combinaties
- dansrages verkennen

### **Sociale dans:**

*bv. partnerdansen, cha-cha, rock & roll*

### **Artistieke dans:**

*bv. klassiek ballet, jazzdans, moderne dans, hedendaagse dans*

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

### **Actuele dansvormen**

*bv. hip hop, streetdance*

### **Aërobische bewegingsvormen**

*bv. aerobics, cardio funk, hip hop, rope skipping en andere actuele vormen*

## **PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN**

- Bij het geven van opdrachten en de evaluatie ervan wordt rekening gehouden met de eigenheid (karakter, morfologie ...) van de individuele leerling.
- Er wordt periodisch gewerkt zodat er diepgang ervaren wordt in elk van de gekozen rubrieken.
- De combinaties moeten voldoende inhoud en technieken bevatten en houden rekening met de houdingsopvoeding.
- In iedere lessenreeks, in elk jaar moet er een groei zijn in bewegingsrijkdom, creativiteit en belevingsintensiteit, persoonlijke inbreng en samenwerking.
- De leraar zal erop toezien dat de leerlingen geleidelijk hun aandacht kunnen opsplitsen: de muziek volgen, zichzelf verbeteren, gelijktijdig bewegen met anderen, de bewegingszin onthouden ...  
Alle principes van leerstofopbouw gelden hier ook:
  - van traag naar vlug
  - van kort naar lang
  - van eenvoudig naar meer complex
  - van klein naar groot.
- Het efficiënt gebruik van demonstratie, goed gekozen muziek, een behoorlijke klankinstallatie en een vlotte bediening van de apparatuur, video en spiegels zijn hierbij goede didactische middelen.
- Voor de ritmische vorming gebruikt men een duidelijke herkenbare maatstructuur en klapstructuren. Deze vormen een goede begeleiding bij het oefenen in groep, met partner of solo.
- Bij dans vertrekt men bij voorkeur van natuurlijke bewegingen om over te gaan naar basistechnieken eigen aan de gekozen dansstijlen.
- Door aan te knopen bij nieuwe accenten in de maatschappelijke evolutie kan men de leerinhouden eigentijds maken. Elementen zoals aerobics, rope-skippping ... kunnen bijdragen tot betere coördinatie, behendigheid, uithouding, zin voor vormgeving, creativiteit, ritmische vorming ...
- Voor bewegingsexpressie kan inspiratie gevonden worden in geluid, voorwerpen, stilte, de omgeving, bewegingen en houdingen van de partner ...

- In functie van de context en de situatie streeft de leraar naar een evenwichtig aanbod waarin zowel leraarsturing, gedeelde sturing als leerlingsturing een aandeel hebben.

#### 5.2.4 Zwemmen

Zwemmen is een basisvaardigheid die elke leerling voor zijn eigen veiligheid moet beheersen. Er zijn vier genormeerde zwemslagen: crawl, schoolslag, rugcrawl, vlinderslag.

##### LEERPLANDOELSTELLINGEN

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

- het juiste adempatroon vinden tijdens verschillende zwemtechnieken
- technische onderdelen onderscheiden en benoemen
- zwem-, start- en keerpunttechnieken toepassen, rekening houdend met de reglementen
- eigen fouten leren kennen en trachten te verbeteren
- teambeleving ervaren tijdens aflossingen
- de technieken in verschillende situaties toepassen

- technieken om zichzelf (eventueel een ander) in een noodsituatie te helpen, kennen en toepassen
- bepaalde noodsituaties herkennen en op de juiste manier handelen
- economisch zwemmen (met zo weinig mogelijk energie zoveel mogelijk afstand zwemmen)

- uithouding verbeteren
- zwemtechniek aanpassen in functie van uithouding

##### LEERINHOUDEN

##### GEVORDERDE WATERGEWENNING: verschillende bewegingsopdrachten rond

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

##### LEREN - VERVOLMAKEN VAN TECHNIEKEN

###### *uit het zwemmen*

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

###### *uit het overlevings- en reddend zwemmen*

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

##### UITHOUDINGSVORMEN

- duurzweemmen: crawl of schoolslag: 10'

## SNELHEIDSVORMEN

keuze van twee van de vier spurtnummers:

- verbeteren van de motorische basiseigenschappen – 25 m crawl
- kracht, snelheid en coördinatie – 25 m schoolslag
- tempo zwemmen – 50 m crawl
- leren doorzetten – 50 m schoolslag
- zwemtechnieken aanpassen in functie van de snelheid
- in een vooropgestelde tijd en volgens de reglementen zwemmen
- kennis en toepassen van reglementen
- opgelegde minimumcriteria voor prestatie behalen

## PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Elke leerlingengroep beschikt over voldoende banen om veilig en efficiënt te zwemmen.
- Een badmuts is aangeraden omwille van de hygiëne en de leerlingen dragen een sportief zwempak/een sportieve zwembroek, geen short.
- In functie van de context en de situatie streeft de leraar naar een evenwichtig aanbod waarin zowel leraarsturing, gedeelde sturing als leerlingsturing een aandeel hebben.
- Bijgevoegde tabellen zijn richtinggevend voor jongens en meisjes en een didactische ondersteuning voor de leraar. Deze tabellen zijn opgesteld op basis van prestaties in een 25 meterbad. Ze dienen aangepast te worden per school, rekening houdend met de eigen leerlingenpopulatie. De 10-puntenbalk geeft de mediaan van de betrokken leerlingengroep aan. Dit betekent dat de kolommen met prestaties per discipline naar boven of naar onder kunnen verschuiven ten opzichte van de puntenkolom.

| punten | 25m crawl |         | 25m schoolslag |         |
|--------|-----------|---------|----------------|---------|
|        | meisjes   | jongens | meisjes        | jongens |
| 20     | 17"00     | 15"50   | 19"50          | 18"00   |
| 19     | 17"50     | 16"00   | 20"00          | 18"50   |
| 18     | 18"00     | 16"50   | 20"50          | 19"00   |
| 17     | 18"50     | 17"00   | 21"00          | 19"50   |
| 16     | 19"00     | 17"50   | 21"50          | 20"00   |
| 15     | 19"50     | 18"00   | 22"00          | 20"50   |
| 14     | 20"00     | 18"50   | 22"50          | 21"00   |
| 13     | 20"50     | 19"00   | 23"00          | 21"50   |
| 12     | 21"00     | 19"50   | 23"50          | 22"00   |
| 11     | 21"50     | 20"00   | 24"00          | 22"50   |
| 10     | 22"00     | 20"50   | 24"50          | 23"00   |
| 9      | 22"50     | 21"00   | 25"00          | 23"50   |
| 8      | 23"00     | 21"50   | 25"50          | 24"00   |
| 7      | 23"50     | 22"00   | 26"00          | 24"50   |
| 6      | 24"00     | 22"50   | 26"50          | 25"00   |
| 5      | 24"50     | 23"00   | 27"00          | 25"50   |
| 4      | 25"00     | 23"50   | 27"50          | 26"00   |
| 3      | 25"50     | 24"00   | 28"00          | 26"50   |
| 2      | 26"00     | 24"50   | 28"50          | 27"00   |
| 1      | 26"50     | 25"00   | 29"00          | 27"50   |



| punten | 50m crawl |         | 50m schoolslag |         | 10' crawl |         | 10' schoolslag |         |
|--------|-----------|---------|----------------|---------|-----------|---------|----------------|---------|
|        | meisjes   | jongens | meisjes        | Jongens | meisjes   | jongens | meisjes        | jongens |
| 20     | 35"50     | 31"50   | 44"00          | 41"00   | 500m      | 525m    | 500m           | 525m    |
| 19     | 36"50     | 32"50   | 45"00          | 42"00   |           |         |                |         |
| 18     | 37"50     | 33"50   | 46"00          | 43"00   | 475m      | 500m    | 475m           | 500m    |
| 17     | 39"       | 35"     | 47"00          | 44"00   |           |         |                |         |
| 16     | 40"50     | 36"50   | 48"00          | 45"00   | 450m      | 475m    | 450m           | 475m    |
| 15     | 42"       | 38"     | 49"50          | 46"50   |           |         |                |         |
| 14     | 44"       | 40"     | 51"00          | 48"00   | 425m      | 450m    | 425m           | 450m    |
| 13     | 46"       | 42"     | 52"50          | 49"50   |           |         |                |         |
| 12     | 48"       | 44"     | 54"00          | 51"00   | 400m      | 425m    | 400m           | 425m    |
| 11     | 50"       | 46"     | 55"50          | 52"50   |           |         |                |         |
| 10     | 52"       | 48"     | 57"00          | 54"00   | 375m      | 400m    | 375m           | 400m    |
| 9      | 54"       | 50"     | 58"50          | 55"50   |           |         |                |         |
| 8      | 56"       | 52"     | 1'00"          | 57"00   | 350m      | 375m    | 350m           | 375m    |
| 7      | 58"       | 54"     | 1'01"50        | 58"50   |           |         |                |         |
| 6      | 1'00"     | 56"     | 1'03"          | 1'00"   | 325m      | 350m    | 325m           | 350m    |
| 5      | 1'02"     | 58"     | 1'04"50        | 1'01"50 |           |         |                |         |
| 4      | 1'03"50   | 59"50   | 1'06"          | 1'03"   | 300m      | 325m    | 300m           | 325m    |
| 3      | 1'05"     | 1'01"   | 1'07"          | 1'04"50 |           |         |                |         |
| 2      | 1'06"     | 1'02"   | 1'08"          | 1'06"   | 275m      | 300m    | 275m           | 300m    |
| 1      | 1'07"     | 1'03"   | 1'09"          | 1'07"50 |           |         |                |         |

### 5.3 Interactieve bewegingsgebieden: balspelen

De leraar kiest per bewegingsgebied twee (1 bewegingsgebonden en 1 persoonsgebonden) of meer doelen uit het algemeen doelenkader (zie 5.1 Leerplandoelen voor alle bewegingsgebieden) waaraan hij wil werken. Afhankelijk van de gekozen leerinhouden worden de leerplandoelstellingen uit de linkerkolom gekoppeld aan de vooropgestelde doelen uit het algemeen doelenkader.

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

Een aantal lestijden, waarin interactieve bewegingsgebieden aan bod komen, is opgelegd (zie 4.10 Richtprogramma en planning).

De leerinhouden die vermeld staan, zijn suggesties (zie 4.2 Werken met het leerplan LO).

De leraar/vakgroep kiest voor de evaluatiemethode die het best past bij de doelen, de karakteristieken van de leerlingen en de leerstof (zie 6 Evaluatie)

#### PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN VOOR ALLE BALSPELEN

- Er worden spelvormen aangeboden waarbij het originele spelidee centraal staat zodat leerlingen plezier beleven. Tegelijk is er aandacht voor sociale vaardigheden om effectief samenspel mogelijk te maken.
- De leerlingen kennen spelregels om veilig de betrokken balsport te spelen.
- Technieken kunnen niet los van een spelcontext onderwezen worden. Technieken uitvoeren is geen doel op zich maar een middel om spelproblemen op te lossen. De klemtoon ligt op het kunnen deelnemen aan een

spel.

Door leerlingen te confronteren met een veelzijdig aanbod van spelsituaties (eenvoudig en complexer) leert de leerling de tactische mogelijkheden (ver)kennen en keuzes maken om spelproblemen op te lossen. Hij heeft tactisch inzicht nodig om de juiste techniek te kiezen in een probleemsituatie. Wanneer zijn technische en/of tactische bagage te klein blijkt, wordt er tijd gemaakt om dit tekort bij te werken (management).

- Oefenen in kleine groepen zorgt voor meer balcontacten en een groter leereffect (differentiatie).
- Er is bijzondere aandacht voor spelvaardigheden die transfereerbaar zijn van het ene balspel naar het andere. Inzicht in spelsituaties maakt het mogelijk dat leerlingen kunnen reflecteren op bewegen en hun kennis overzetten naar andere spelvormen.
- Bij kettingbewegingen (principe *voor - tijdens - na*) wordt een actie voorafgegaan en gevolgd door een andere actie.  
Bijvoorbeeld:  
*voor*: bewegen naar de bal (balbaan inschatten);  
*tijdens*: spelen van de bal;  
*na*: opnieuw positie innemen.
- Via de rol 'leerling-scheidsrechter' leert de leerling het balspel geconcentreerd observeren. Hij leert beslissingen nemen: van eenvoudig puntentellen (bal binnen - buiten) tot het fluiten van een echte wedstrijd. De leerling krijgt hierdoor inzicht in de speltechnische en speltactische vaardigheden. Het verhoogt zijn waardering en respect ten opzichte van een regerende gezagspersoon (zelfstandig leren).
- Positieve begeleiding en ondersteuning van de leerling door de leraar werkt stimulerend (management).
- In functie van de context en de situatie streeft de leraar naar een evenwichtig aanbod waarin zowel leraarsturing, gedeelde sturing als leerlingsturing een aandeel hebben.

### 5.3.1 Doelspelen

Bij de doelspelen zoals basketbal ('3 on 3'), handbal (beachhandbal), voetbal (minivoetbal, zaalvoetbal) en andere (korfbal, hockey...) tracht de ploeg in balbezit te scoren, de andere ploeg tracht dit te verhinderen en de bal te veroveren. Elk spel wordt vanaf het begin ervaren als een spel op doel. Balbezit houden, doelkansen creëren, doelkansen verhinderen en balbezit veroveren zijn spelhandelingen en/of tactische principes die transfereerbaar zijn van het ene doelspel naar het andere.

In de 2<sup>de</sup> graad van de studierichting aso-Sportwetenschappen worden **minimum twee van de drie onderstaande doelspelen** aangeboden.

#### Basketbal

##### LEERPLANDOELSTELLINGEN

- binnen aangepaste vormen als aanvaller een keuze maken met betrekking tot doelen, passen, dribbelen en vrijspelen; als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel (14)
- veilig de bal kunnen doorspelen naar een medespeler die zich vrijloopt
- zowel bij balontvangst als gedurende het dribbelen de bal controleren en afschermen zonder het zicht op het spel te verliezen
- vanuit verschillende richtingen ten opzichte van het doel een lay-up uitvoeren met de voorkeurhand

##### LEERINHOUDEN

##### SPELTECHNISCHE VAARDIGHEDEN

- dribbelvaardigheid links en rechts
- lay-up na pas
- rebound

wanneer die kans zich in het spel aanbiedt

- tot shot besluiten als de speler vrijkomt op shotafstand van de basket

### **SPELTACTISCHE VAARDIGHEDEN IN MINISPELEN (in meerderheidssituaties en in 1-1, 2-2, 3-3)**

- in meerderheidssituaties tot samenspel komen volgens aangepaste en afgesproken regels
  - zich opstellen en verplaatsen tegen een verdediging binnen een structuratiespel en zich verplaatsen in functie van de acties van de balbezitter, de verdedigers en het doel
  - op het juiste moment initiatief nemen om zijn verdediger te omspelen in een één-tegen-éénsituatie
  - verdedigen op de speler met/zonder bal
  - een aanvalsorganisatie hanteren die gebaseerd is op snijden en innemen van de vrijgekomen plaats
  - een snelle tegenaanval organiseren vanuit balwinst
  - verdedigen op basis van het man-manprincipe
  - in structuratiespelen de overgang maken tussen de verdedigende en aanvallende acties
- aanval: met accent op vrijspelen
  - tweede beweging
  - verdediging: individuele verdediging
  - tegenaanval

## **Handbal**

### **LEERPLANDOELSTELLINGEN**

- binnen aangepaste vormen als aanvaller een keuze maken met betrekking tot doelen, passen, dribbelen en vrijspelen; als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel (14)

### **LEERINHOUDEN**

#### **SPELTECHNISCHE VAARDIGHEDEN**

- veilige passen kunnen geven naar een medespeler
  - zowel bij balontvangst als gedurende het dribbelen de bal afschermen zonder het zicht op het spel te verliezen
  - vanuit verschillende richtingen ten opzichte van de cirkel een doelworp uitvoeren met de voorkeurhand wanneer die kans zich in het spel aanbiedt
  - tot een doelworp overgaan als de weg naar het doel vrijkomt
- slagworp en sprongworp met verdediger als pas en als doelworp
  - dribbelen

## **SPELTACTISCHE VAARDIGHEDEN IN MINISPELEN (in meerderheidssituaties en in 1-1, 2-2, 3-3)**

- overtalsituaties creëren en uitspelen
  - zich opstellen en verplaatsen tegen een verdediging binnen een structuratiespel en zich verplaatsen in functie van de acties van de balbezitter, de verdedigers en het doel
  - het juiste initiatief nemen om zijn verdediger efficiënt te omspelen
  - verdedigen op de speler met/zonder bal
  - een aanvalsorganisatie innemen en een dynamische aanval opbouwen gebruikmakend van harmonicabeweging
  - een snelle tegenaanval organiseren vanuit balwinst
  - verdediging op cirkel organiseren
  - de overgang maken tussen verdedigende en aanvallende acties in structuratiespelen
- aanval: harmonicabeweging met accent op snel en nauwkeurig rondspelen
  - handbaldribbel
  - verdediging: schuiven in verdediging, snel terugplooiën
  - tegenaanval

## **Voetbal**

### **LEERPLANDOELSTELLINGEN**

- binnen aangepaste vormen als aanvaller een keuze maken met betrekking tot doelen, passen, dribbelen en vrijspelen; als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel (14)
- pastechniek leren om de bal rond te spelen en om een speler aan te spelen
- zowel bij balontvangst als gedurende het dribbelen en drijven van de bal het zicht op het spel niet verliezen
- vanuit verschillende richtingen ten opzichte van het doel een doelshot uitvoeren met de voorkeurvoet wanneer die kans zich in het spel aanbiedt
- tot doeltrap besluiten als de speler vrijkomt op shotafstand van het doel
- op het juiste moment initiatief nemen om zijn verdediger te omspelen in een één-tegen-éénsituatie

### **LEERINHOUDEN**

#### **SPELTECHNISCHE VAARDIGHEDEN**

##### **Jongens**

- jongleren
- dribbel- en drijftechniek
- doeltraptechniek
- koppen uit stand

##### **Meisjes**

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

#### **SPELTACTISCHE VAARDIGHEDEN IN MINISPELEN (in meerderheidssituaties en in 1-1, 2-2, 3-3)**

##### **Jongens en meisjes**

- meerderheidssituaties creëren en uitspelen
  - zich opstellen en verplaatsen tegen een verdedi-
- aanval: in meerderheidssituaties

- ging binnen een structuratiespel en zich verplaatsen in functie van de acties van de balbezitter, de verdedigers en het doel
- verdediging: individuele verdediging
- de overgang tussen aanval en verdediging (via structuratiespelen)
- verdedigen op de speler met/zonder bal
- een aanvalsorganisatie hanteren
- een tegenaanval organiseren vanuit balwinst
- verdedigen op basis van manverdediging
- de overgang maken tussen verdedigende en aanvallende acties

## PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN VOOR ALLE DOELSPELEN

- Door meerderheidssituaties krijgen de leerlingen meer kansen speltechnische en -tactische vaardigheden te oefenen en toe te passen. Er is meer kans tot scoren en zo meer succes- en plezierbeleving.
- Technisch en tactisch spelen vraagt onder andere zinvolle contexten, aangepaste spelsituaties waarin een leerling 'tijd' krijgt om de juiste tactische keuzes te maken en de nodige technieken al spelend in te oefenen: de spelsituatie moet haalbaar zijn door bijvoorbeeld spelregelaanpassingen te doen.
- Een leerling moet voldoende kansen krijgen om een 'rol' goed te kunnen leren. Er moet dus veel gespeeld worden.
- De leraar begeleidt de leerling in/tijdens de spelsituatie door op het gepaste moment in te grijpen (= spel bevriezen).
- De leraar hecht belang aan veiligheid: contacten vermijden, geen ondoordacht of ongecontroleerd ballen werpen of trappen, veilige shotafstand voorzien.

### 5.3.2 Terugslagspelen

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

In de 2<sup>de</sup> graad van de studierichting aso-Sportwetenschappen wordt **volleybal** als terugslagspel aangeboden.

#### Volleybal

##### LEERPLANDOELSTELLINGEN

- binnen aangepaste vormen een eigen speelveld verdedigen; na samenspel proberen te scoren(15)
- de receptietechniek beheersen om van op diverse plaatsen op het terrein de bal naar de spelverdeler te kunnen spelen
- de pastechniek beheersen zodat
  - de spelverdeler een goede set-up kan geven
  - in het derde balcontact de bal overspelen met de bedoeling de tegenpartij onder druk te zetten

##### LEERINHouden

##### SPELTECHNISCHE EN SPELTACTISCHE VAARDIGHEDEN VAN DE PLOEG DIE DE OPSLAG ONTVANGT OM DE BAL TERUG TE SPELEN

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

## **SPELTECHNISCHE EN SPELTACTISCHE VAARDIGHEDEN VAN DE PLOEG DIE AAN DE OPSLAG IS OM HET SPEL TE STARTEN EN OM TE VERDEDIGEN**

- de onderhandse opslagtechniek beheersen om de tegenpartij onder druk te plaatsen – onderhandse opslag
- het wisselspel toepassen tussen verdedigende en aanvallende acties – initiatie bovenhandse opslag
- initiatie blok
- initiatie verdediging

## **PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN**

- Het spelidee mag niet uit het oog verloren worden, daarom worden oefenvormen gebruikt aangepast aan het niveau van de leerlingen: o.a. of-of –taken bij het uitvoeren van speltechnische vaardigheden.
- Door het plaatsen van een hoog toversnoer/lint/net ... heeft de leerling meer reactietijd. De bal blijft langer in de lucht, de leerling kan een betere positie innemen.
- Op schoolniveau is het af te raden de bal met de voeten te spelen.

## **5.4 Contact- en verdedigingsvormen**

Contact- en/of verdedigingsvormen worden verspreid of in een pakket aangeboden binnen de uren van de andere bewegingsgebieden.

Kenmerkend voor dit bewegingsgebied zijn de lijf-aan-lijfcontacten waarbij de leerlingen per twee, met meerderen, door middel van specifieke vaardigheden (trekken, duwen, heffen, dragen, balanceren, rollen, vallen, treffen, beveiligen...) in wisselende bewegingssituaties met elkaar oefenen, spelen en kampen.

De vakgroep/leraar maakt een keuze uit diverse contact- en verdedigingsvormen (judo, jiu-jitsu, karate, taekwondo...) en biedt minimum één vorm aan in de tweede graad.

### **LEERPLANDOELSTELLINGEN**

- meegaan en tegenwerken in bewegingen met anderen (12)
- veilig vallen en landen in verschillende situaties (13)
- lichamenlijk contact kunnen en durven maken
- rekening houden met de bewegingsmogelijkheden en de gevoelens van de partner
- veilige hef- en valtechnieken gebruiken
- reactiesnelheid opvoeren
- evenwicht bewaren, verstoren en herstellen
- leren omgaan met spanning en ontspanning van het lichaam
- de eigen kracht leren inschatten

### **LEERINHOUDEN**

- trekken, duwen, heffen, balanceren, veilig vallen in alle richtingen, met en zonder partner(s)
- reactieoefeningen
- valvormen met nadruk op veiligheid en fysiek contact
- lichaamstaal
- eenvoudige verdedigingstechnieken

## PEDAGOGISCH-DIDACTISCHE WENKEN

- Accommodatie en materiaal: gymnastiekmaten volstaan. Ze kunnen tegen elkaar gelegd worden tot één groot mattentapijt. De leerlingen kunnen ook in groepjes (twee tot vier leerlingen) oefenen aan een dubbele mat.
- Aanraken en aangeraakt worden, iemand vastgrijpen en vastgegrepen worden zijn eigen aan dit bewegingsgebied. De leerlingen leren er positief mee omgaan.
- De leraar wijst op het belang van de veiligheid in al haar facetten (zie 4.5 Veiligheid). Leerlingen voelen zich verantwoordelijk voor medeleerlingen. Ze geven en krijgen vertrouwen. Er is aandacht voor de juiste hef- en valtechnieken. Het belang van spanning en ontspanning van het lichaam wordt ervaren. Bij kampgerichte spelmomenten werken de leerlingen volgens grootte en lichaamsgewicht.
- De leraar vestigt er de aandacht op dat leerlingen lastig of bedreigend gedrag negeren in plaats van erop te reageren: een vermeden gevecht is een gewonnen gevecht.
- Rond het thema weerbaarheid kunnen er afspraken en vakoverschrijdende initiatieven genomen worden binnen de school.
- In functie van de context en de situatie streeft de leraar naar een evenwichtig aanbod waarin zowel leraarsturing, gedeelde sturing als leerlingsturing een aandeel hebben.



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

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

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

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

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

---

## 6 EVALUATIE

Evaluatie is een belangrijk hulpmiddel om het leren te bevorderen. Evaluatie, als hefboom voor het leren, kan het leerklimaat, de betrokkenheid en het leergedrag van de leerlingen in belangrijke mate beïnvloeden.

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

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

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

### 6.1 Omschrijving

Evalueren is een **permanente activiteit** die zich gedurende het ganse schooljaar afspeelt op basis van concrete, objectieveerbare waarnemingen en vaststellingen **door de leraar, de vakgroep** en in groeiende mate **door de leerling zelf**,

met als doel:

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

#### *Sport*

Door het belang van sport heeft evalueren in de studierichting 'Sportwetenschappen' een eigen karakter. Een goede evaluatie beperkt zich niet tot een eindbeoordeling (productevaluatie). Ze is vooral een voortdurend begeleiden (procesevaluatie). Het vakrapport LO werkt hierbij motiverend. Dit document wordt door de vakgroep in onderling overleg opgesteld.

Na een korte inlooperperiode (1 à 2 maand) worden de minimumdoelen uit de 1ste graad getoetst. Een duidelijke, degelijke en verantwoorde rapportering over de vorderingen is voor leerling en ouders is erg belangrijk. Een persoonlijk evaluatiegesprek onmiddellijk na de test/toets kan zeer leerrijk zijn voor de leerling.

Een praktische proef kan uitgesteld worden omwille van medische redenen en wordt op een later tijdstip afgelegd en geëvalueerd.

### 6.2 Doel van evalueren

#### 6.2.1 **De leerling feedback geven over de bereikte doelen en over het leerproces**

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



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

## 6.2.2 *Evaluatiegegevens registreren en rapporteren om vooruitgang zichtbaar te maken*

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

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

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

**Productevaluatie** stelt vooral de vraag naar leerresultaat en leerrendement: in welke mate zijn de onderwijsdoelstellingen bereikt; in welke mate heeft de leerling nieuwe competenties verworven; in welke mate heeft de leerling vooruitgang gemaakt?

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

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

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

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

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

### **6.2.3 Het didactisch handelen van de leraar bijsturen**

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

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

## **6.3 Kwaliteitscriteria van het evaluatie-instrument**

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

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

- *validiteit*  
Alleen vaardigheden en leerinhouden die aangeleerd en inge oefend zijn en waarvan het competentieniveau redelijk is, kunnen geëvalueerd worden. Evaluatie is gekoppeld aan de beoogde doelen. Zo kan de beoordeling van vaardigheden, gecombineerd in een spelsituatie, geen geldige evaluatie zijn als deze vaardigheden enkel afzonderlijk onderwezen werden.
- *betrouwbaarheid en objectiviteit*  
De meetbaarheid van een prestatie, een vaardigheid, een competentie en de erbij horende instructies om die te beoordelen bepalen de grootte van de foutmarge. Er zijn tussen leraren duidelijke afspraken nodig om onderling tot minimale beoordelingsafwijkingen te komen.
- *transparantie*  
Leerlingen weten vooraf wat, hoe, wanneer en met welke criteria er geëvalueerd wordt.
- *hanteerbaarheid*  
De evaluatie-instrumenten zijn, zowel voor de leraar als voor de leerlingen, vlot te gebruiken. Als aan de haalbaarheid getwijfeld wordt, is de kans reëel dat het instrument niet gebruikt wordt.

## 7 MINIMALE MATERIËLE VEREISTEN

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

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

### 7.1 Accommodatie

De accommodatie, in en rond de omgeving van de school, is toereikend voor het totaal van de ingerichte lessen. De ruimte waarin de lessen plaatsvinden is voldoende groot en hoog en met de nodige aandacht voor verluchting, verwarming, hygiëne (schoonmaakbeurten) en veiligheid. Er is plaats voorzien om de toestellen weg te bergen, dit voor de veiligheid en uit zorg voor het materiaal.

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

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

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

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

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

### 7.2 Materiaal

Om veiligheidsredenen is op geregelde tijdstippen nazicht van materiaal noodzakelijk.

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

De vakgroep stelt een aankoopplanning voor.

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

#### 7.2.1 Atletiek

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

- een atletiekpiste op school of in de omgeving
- hoogspringen: een landingsmat van 80 cm dikte; een springlat (geen toversnoer)
- verspringen: harde en duidelijke afstootplank; zandbak
- werpnummers:

- speren: 1 per 3 leerlingen (600 gr - 800 gr)
- kogels: 1 per 3 leerlingen (zowel indoor- als outdoor-kogels) (3 kg - 5 kg)
- discussen: 1 per 3 leerlingen (1 kg - 1,5 kg)
- nockenballen: 1 per 2 leerlingen
- krachtballen: 1 per 4 leerlingen
- 10 horden
- aflossingsstokken: 1 per 2 leerlingen
- 3 startblokken
- chrono('s) waarmee men verschillende tijden kan registreren
- meetlinten: 50 m en 20 m
- 1 markeerplaatje per leerling
- hartslagmeters

### **7.2.2 Balspelen**

- basketbal: 1 basketbal per 2 leerlingen; 1 basketterrein per 16 leerlingen
- handbal: 1 handbal per 2 leerlingen; 1 handbalterrein
- volleybal: 1 volleybal per 2 leerlingen; 1 volleybalterrein per 16 leerlingen
- voetbal: 1 voetbal per 2 leerlingen; 1 voetbalterrein
- 3 stellen partijvesten van verschillende kleuren: 10-tal per stel
- verkeerskegels
- een schrijfbord
- scheidsrechterfluitjes

### **7.2.3 Gymnastiek**

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

#### **7.2.4 Ritmische en expressieve vorming**

- een degelijke muziekinstallatie
- ritmiectuigen: ballen, touwen, hoepels: 1 per leerling
- video, spiegelwand

#### **7.2.5 Slag- en loopspelen**

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

#### **7.2.6 Zwemmen**

- zwemplanken: 1 per leerling
- pullboy (beenvlotters): 1 per leerling
- handpaddels en zwemvliezen
- chrono('s) waarmee men verschillende tijden kan registreren
- vlotterlijnen om zwembanen af te spannen

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

#### **7.2.7 Ander materiaal**

Naargelang de gekozen activiteit(en) is er voldoende materiaal ter beschikking om alle leerlingen ook gelijktijdig te laten oefenen.

## 8 BIBLIOGRAFIE

### 8.1 Algemeen

#### *Tijdschriften:*

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

#### *Boeken:*

- **BEHETS, D.**, Vakdidactiek. Didactiek van de Lichamelijke Opvoeding, Leuven, Acco, 2001.
- **BEHETS, D.**, Zorgverbreding: alle leerlingen in beweging, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 18, Acco, Leuven, 2001.
- **BEHETS, D.**, Een vakconcept als uitdaging om te leren, Leuven, Acco, 2005
- **BEHETS, D., GANTOIS, J.**, Leermiddelen en werkvormen in de lichamelijke opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 20, Acco, Leuven, 2003.
- **BEHETS, D., VITS, H.**, Bewegingsopvoeding: naar een geïntegreerd curriculum, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 19, Acco, Leuven, 2002.
- **BORMS, J., VAN ASSCHE, E., PION, J.**, Fysieke activiteit en voeding, meting en gedragsverandering, BLOSO, Brussel, 1999.
- **DEHAENE, E., LEPER, R., SCHIEPERS, M.**, Anders evalueren in de lichamelijke opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr.17, Acco, Leuven, 2000.
- **DELECLUSE, Ch.**, Differentiatie in de les Lichamelijke Opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 12, Acco, Leuven, 1995.
- **LEPER, R., SCHIEPERS, M., DEHAENE, E.**, Van samenwerkend leren tot zelfstandig leren, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 15, Acco, Leuven, 1998.
- **LOOCKX, A.**, Management in de les Lichamelijke Opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 13, Acco, Leuven, 1996.
- **ROMBAUT, W.**, Rug- en nekklachten klein krijgen, Globe, Roeselare, 2000.
- **ROWE, P.**, Instructie in de les Lichamelijke Opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 14, Acco, Leuven, 1997.
- **SCHIEPERS, M., LEPER, R., DEHAENE, E.**, Betrokkenheid in de les Lichamelijke Opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 16, Acco, Leuven, 1999.
- **VAN ASSCHE, E.**, Lichamelijke opvoeding: een vakconcept: behouden en vernieuwen, Wolters Plantyn, Deurne, 1998.
- **VAN ASSCHE, E., SWINNEN, G.**, Vademecum voor de leerkracht LO, Acco, Leuven, 1990.
- **VANDEN EYNDEN, M., BEHETS, D.**, Sociaal vaardig in de lichamelijke opvoeding, Praxis Bewegingsopvoeding nr. 22, Acco, Leuven, 2005.
- **VRIJENS, J., BOURGOIS, J., LENOIR, M.**, Basis voor verantwoord trainen, PVLO, Gent, 2001.

#### *Video's:*

- 20tal video's over EHBO zijn uitgegeven door Het Belgische Rode Kruis - dienst Leergangen.
- **DE WITTE, E.**, Mijn rug, mijn grote zorg, Instructiefilm Rugscholing, Ereembodegem, 1994.
- **MEEUSEN, R.**, Rugklachten, doe er wat aan, oefenvideo, BIBLO, Kalmthout, 1994.

## 8.2 Atletiek

- **BULTIAUW, P.**, Atletiek, Leren - oefenen - trainen, De Sikkel, Kapellen, 1979.
- **GEEROMS, F., VAN DIEST, G.**, Atletiek Spelend Leren, PVLO, Gent, 1988.
- **GEEROMS, F., VAN DIEST, G.**, Atletiek, Methode en Techniek, Van In, Lier, 1983.
- **LEFEVRE, J., e.a.**, Handboek Eurofit: eurofit testbatterij, BLOSO, Brussel, 1993.
- **PION, J., e.a.**, Remediëring en hartslagcontrole, BLOSO, Brussel, 1996.
- **VAN ASSCHE, E., BORMS, J., PION, J.**, Eurofit remediëring, BLOSO, Brussel, 1994.
- **VAN DRIESSCHE, H.**, Loopuithouding voor schoolgaande jeugd, SVS, Brussel, 1997.
- **VAN DRIESSCHE, H.**, Oriëntatiewandeling, SVS, Brussel, 1995.

### Vergelijkende normtabelletten (Vlaamse Atletiek Liga)

- Hongaarse tabelletten op basis van individuele nummers:
- **PIRIEV, B., KOVACS, G.**, Scoring table for track & field, road & walking events, Hungarian Athletic Association, 1987.
- 10-kamp tabelletten (Finse):  
AAF, Scoring table for men and women combined event competitions, IAAF Technical committee, 1985.

## 8.3 Balsopten

### 8.3.1 Basketbal

- **BOUTMANS, J., ROWE, P.**, Basketbal, theorie en praktijk, Acco, Leuven, 1997.
- **DIOCESANE WERKGROEP LO**, Basketbal in het secundair onderwijs, DiNAC (LiCO), Hasselt, 2002.
- **GREVECOER, G., LECHIEN, M., REDOUTE, P.**, Basketball: tome 2 exercices, Amphora, Paris, 1990.
- **LEYSEN, H., DEHANDSCHUTTER, T.**, Basketbal op school, spelend leren., Acco, Leuven, 2001.
- **MERTENS, B., (red.)**, Initiator/jeugdsportbegeleider basketbal, BLOSO, Brussel, 1995.
- **WISSEL, H.**, Basketball: steps to succes human kinetics, Champaign, 1994.

### 8.3.2 Handbal

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

### 8.3.3 Voetbal

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

### 8.3.4 Volleybal

- **BLOSO**, Initiator/Jeugdsportbegeleider Volleybal, BLOSO, Brussel, 1993.
- **BRABANTSE VOLLEYBALBOND**, Brabants Jeugdvolleybal vademecum, Brabantse Jeugdcommissie, 1992.
- **DIOCESANE WERKGROEP LO**, Volleybal in het secundair onderwijs, DiNAC (LiCO), Hasselt, 2002.
- **PITTERA, C., VIOLETTA, DR.**, Volleybal is beweging - een handleiding voor de tactische vorming van jeugdspelers, Van Gestel, Retie, 1994.
- **RUTTEN, J.**, Volleybal op school, BVLO, Gent, nr 5, 1999.
- **ROUSSEAU, E., RUTTEN, J., SPAENJERS, M.**, Jeugdvolleybal, aangepaste spelvormen voor club en school. VVB, Vilvoorde, 2001.
- **VERSTRAETEN, E.**, Meer verantwoorde jeugdtrainingen in volleybal, Verstraeten, Maaseik, 1993.

### 8.4 Contact- en verdedigingsvormen

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

Video's:

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

### 8.5 Gymnastiek

- **BOURGEOIS, M.**, Didactique de la gymnastique, Presses Universitaires de France, Paris, 1997.
- **DIOCESANE WERKGROEP LO**, Turnen op school, DiNAC (LiCO), Hasselt, 1994.
- **GANTOIS, J., SCHROVEN, W., VAN ESSER, M.**, Van kopstand tot kasamatsu - Handboek voor toesteltur-  
nen, ACCO, Leuven, 1984.
- **LEPER, R., VAN MAELE, I.**, Circus op school, Acco, Leuven, 2001.
- **STIJNEN, V., VAN ESSER, M.**, Minitrampoline op school, Acco, Leuven, 1975.
- **VAN DE MARLIERE, G.**, Acrogym, PVLO, Gent, 1987.
- **VAN DEN ABBEELE, C.**, en anderen, Basisgym, een oefenprogramma voor recreatief toesteltur-  
nen, Turn-  
sport Vlaanderen vzw, Brussel, 2002.

Video's:

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

### 8.6 Ritmische en expressieve vorming

- **DE RIDDER, N.**, Rope skipping in school en club, P.V.L.O. en PILO, Gent, 1999.
- **DIOCESANE WERKGROEP LO**, Jazzdans op school, DiNAC (LiCO), Hasselt, 1995.



- **GULA, D.**, Dance choreography for competitive gymnastics, Leisure press, Champaign, 1990.

Video's:

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

## 8.7 Zwemmen

- **BLOSO**, Initiator/Jeugdsportbegeleider Zwemmen, BLOSO, Brussel, 1995.
- **BLOSO**, Initiator/Jeugdsportbegeleider Reddend Zwemmen, BLOSO, Brussel, 1996.
- **DE MARTELAER, K., POSTMA, T.**, Levenslang zwemmen: school - club - vrije tijd, PVLO, Gent, 1999.
- **LOUWAGIE, M.**, Zwemmen, Van initiatie tot trainen, PVLO, Gent, 1990.
- **VAN ASSCHE, W.**, Leren zwemmen: didactiek van het zwemonderwijs, Garant, Leuven-Apeldoorn, 1999.
- **VAN DER SLUIS, A.**, Aqua sportief. Nationale Raad Zwemdiploma's, Doorn, 1993.
- **VERVAECKE, H.**, Reddings- en reanimatietechnieken bij verdrinking, Acco, Leuven, 1995.
- **WHITTEN, Ph.**, Alles over zwemmen, De Kern, Baarn, 1995.

## 8.8 Niet-vermelde bewegingsgebieden

### 8.8.1 Algemeen

- **PAUWELS, JM., MUTERT, J.**, Bewegingsspelen, Acco, Leuven, 1980.
- **STICHTING SPEL EN SPORT**, Het nieuwe spelenboek, Stichting Spel en Sport, Amsterdam, 1968.
- **STICHTING SPEL EN SPORT**, Spel en recreatiesport, Stichting Spel en Sport, Amsterdam, 1975.
- **VAN DUIJL, N.**, Bres spelenboek, Landelijke Dienst voor Beweging en Rekreatie en Spel, Soesterberg, 1982.

### 8.8.2 Badminton

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

### 8.8.3 Coöperatieve spelen

- **FLUEGELMAN, A.**, The new games book, Dolphin Books, New York, 1976.
- **FLUEGELMAN, A.**, More new games ... and playful ideas from the New Games Foundation, Dolphin Books, New York, 1981.
- **ORLICK, T.**, The cooperative sports and games book; challenge without competition, Pantheon books, New York, 1978.
- **ORLICK, T.**, The second cooperative sports and games book: over two hundred brand-new noncompetetive games for kids and adults both, Pantheon books, New York, 1982.

#### **8.8.4 Korfbal**

- VAN CAUTEREN, P., Korfbal: initiatie-training-begeleiding, Acco, Leuven, 1980.

#### **8.8.5 Oriëntatielopen**

- VANREUSEL, B, KOOREMAN, A, MAES, K, VAN DRIESSCHE, H., Oriëntatielopen; in de recreatiesport op school - in de sportclub, Acco, Leuven, 1985.

#### **8.8.6 Softbal**

- SPEE, E., HOUTKAMP, H., Softbal een handboek voor trainer-coach en speler, De Vrieseborch, Haarlem, 1982.

#### **8.8.7 Speelse conditievormen**

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

#### **8.8.8 Ultimate frisbee**

- DANNA, M., POYNTER, D., Frisbee players handbook, Para Publishing, Santa Barbara, 1980.
- KALB, I., KENNEDY, T., Ultimate fundamentals of the sport, Revolutionary publications, 1982.

#### **8.8.9 Zwembadactiviteiten**

- RIPPE, M., Het overdekte strand, Samson, Brussel, 1976.
- RIPPE, M., Aardig zwemvaardig, De Raat & De Vries, Amsterdam, 1976.

## 9 LIJST VAN DE EINDTERMEN

### 1 Ontwikkeling van de motorische competenties

#### 1.1 *Verantwoord en veilig bewegen*

De leerlingen

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

#### 1.2 *Zelfstandig leren*

De leerlingen

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

#### 1.3 *Reflecteren over bewegen*

De leerlingen

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

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

De leerlingen kunnen

- 7 combineren en passen eerder geleerde vaardigheden toe.
- 8 kunnen geleerde vaardigheden uitvoeren met anderen.
- 9 zoeken, behouden en herstellen evenwicht in verschillende situaties.
- 10 hangen, steunen, klimmen, zwaaien en draaien in verschillende situaties.
- 11 kunnen aangepaste vormen van springen, werpen en lopen in verschillende situaties beheerst uitvoeren.
- 12 kunnen meegaan en tegenwerken in bewegingen met anderen.
- 13 kunnen veilig vallen en landen in verschillende situaties.

- 14 kunnen binnen aangepaste vormen van minimum één doelspel:
- als aanvaller een keuze maken m.b.t. doelen, passen, dribbelen en vrijspelen;
  - als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel.
- 15 kunnen binnen aangepaste vormen van minimum één terugslagspel:
- het eigen speelveld verdedigen;
  - pogen (na samenspel) te scoren.
- 16 kunnen ritmische of dansante bewegingsvormen uitvoeren gekoppeld aan houdings-, ruimte- en tijdsbesef.

## **2 Ontwikkelen van een gezonde en veilige levensstijl**

De leerlingen

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

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

De leerlingen

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

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