

Lichamelijke opvoeding

1ste graad A-en B-stroom

BRUSSEL

D/2019/13.758/021

1 Algemene inleiding

De start van de modernisering secundair onderwijs gaat gepaard met een nieuwe generatie leerplannen voor de eerste graad. Net zoals in het leerplan Zin in leren! Zin in leven! zijn de nieuwe leerplannen secundair onderwijs ingebed in het vormingsconcept van de katholieke dialoogschool en gaan ze uit van de professionaliteit van de leraar en het eigenaarschap van de school en het lerarenteam.

1.1 Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten

De nieuwe leerplannen vertrekken vanuit het **vormingsconcept** van de katholieke dialoogschool en laten toe om optimaal aan te sluiten bij het pedagogisch project van de school en de beleidsbeslissingen die de school neemt vanuit haar eigen visie op onderwijs (taalbeleid, evaluatiebeleid, zorgbeleid, ICT-beleid, kwaliteitsontwikkeling, keuze voor vakken en lesuren ...).

De nieuwe leerplannen ondersteunen **kwaliteitsontwikkeling**: het leerplanconcept spoort met kwaliteitsverwachtingen van het Referentiekader onderwijskwaliteit (ROK). Kwaliteitsontwikkeling volgt dan als vanzelfsprekend uit keuzes die de school maakt voor de implementatie van de leerplannen.

De nieuwe leerplannen faciliteren de **getrapte studiekeuze** en laten de school toe om de observerende en oriënterende functie van de eerste graad te versterken. Sober en helder geformuleerde leerplandoelen geven aan wat als basis geldt voor alle leerlingen. Daarnaast ondersteunen een beperkt aantal verdiepende doelen het observeren en oriënteren van leerlingen naar een bepaalde finaliteit in de tweede graad en een beperkt aantal verbredende wenken het observeren en oriënteren naar een bepaald domein of een specifieke studierichting in de tweede graad.

De nieuwe leerplannen gaan uit van de **professionaliteit** van de leraar en het **eigenaarschap** van de school en het lerarenteam. Ze bieden pedagogisch-didactisch voldoende ruimte voor een eigen aanpak van de leraar, het lerarenteam of de school.

De nieuwe leerplannen borgen de **samenhang** in de vorming van de eerste graad. Leerplannen zorgen voor een samenhangend fundament van vorming voor alle leerlingen. Ze vertrekken vanuit een gemeenschappelijk referentiekader en hanteren een gelijkgerichte terminologie met respect voor de eigenheid van elk vak. De samenhang in de eerste graad betreft zowel de verticale samenhang (de plaats van het leerplan in de opbouw van het curriculum) als de horizontale samenhang die geldt tussen het geheel van de vakken van de A-stroom of de B-stroom, maar ook tussen specifieke vakken van de A- en de B-stroom. Waar relevant geven de leerplannen expliciet aan met welke doelen van andere leerplannen in de school verdere afstemming mogelijk is. Op die manier faciliteren en stimuleren de leerplannen leraren om over de vakken heen samen te werken en van elkaar te leren, leraren basisvorming (incl. godsdienstleraren) en leraren basisopties. Een verwijzing van de ene vakleraar naar de lessen van een collega laat de leerlingen niet alleen aanvoelen dat de verschillende vakken onderling samenhangen en dat ze over dezelfde werkelijkheid gaan, maar versterkt ook de mogelijkheden tot transfer.

In wat volgt gaan we dieper in op een aantal uitgangspunten.

1.2 De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs

De leerplannen vertrekken vanuit een gedeelde inspiratie die door middel van een vormingscirkel voorgesteld wordt. We 'lezen' de cirkel van buiten naar binnen.



- Een lerarenteam werkt in een katholieke dialoogschool die onderwijs verstrekt vanuit een **specifieke traditie**. Vanuit het eigen pedagogisch project kiezen leraren voor wat voor hen en hun school goed onderwijs is.
- Ze wijzen leerlingen daarbij de weg en gebruikt daarvoor **wegwijzers**. Die zijn een inspiratiebron voor hen en hun collega's en zorgen voor een Bijbelse 'drive' in hun onderwijs.
- De kwetsbaarheid van leerlingen ernstig nemen betekent dat elke leerling **belooftevol** is en alle leerkansen verdient. Die leerling is **uniek als persoon** maar ook **verbonden** met de klas, de leraar, de school en de bredere samenleving.



Scholen zijn daarbij **gastvrije plaatsen** waar leerlingen en leraren elkaar ontmoeten in diverse contexten. De leraar vormt zijn leerlingen vanuit een **genereuze** attitude, hij geeft om zijn leerlingen en hij houdt van zijn vak. Hij durft af en toe de gebaande paden verlaten en stimuleert de **verbeelding en creativiteit** van leerlingen. Zo zaait hij door zijn onderwijs de kiemen van een hoopvolle, **meer duurzame en meer rechtvaardige wereld**.

- Leraren vormen leerlingen door middel van inhouden van vorming, die we groeperen in **vormingscomponenten**: levensbeschouwelijke vorming, culturele vorming, economische vorming, lichamelijke vorming, maatschappelijke vorming, natuurwetenschappelijke en technische vorming, sociale vorming, talige vorming en wiskundige vorming. De aaneengesloten cirkel van vormingscomponenten wijst erop dat vorming een geheel is en zich niet in schijfjes laat verdelen. Je kan onmogelijk over culturele vorming spreken zonder met taal bezig te zijn; je kan niet beweren dat wetenschap en techniek geen band hebben met economie, wiskunde of geschiedenis. Dwarsverbindingen doorheen de vakken zijn daarbij belangrijk. De vormingscirkel vormt dan ook een dynamisch geheel van elkaar voortdurend beïnvloedende en versterkende componenten.
- Een leraar vormt leerlingen als **individuele leraar** maar werkt ook binnen **lerarenteams** en binnen een **beleid van de school**. De gemeenschappelijke leerplannen (Gemeenschappelijk funderend leerplan en Gemeenschappelijk leerplan ICT) helpen daartoe. Ze worden gestuurd door keuzes die een school (schoolbestuur, beleidsteam, lerarenteam) maakt. Het Gemeenschappelijk funderend leerplan zorgt voor het fundament van heel de vorming dat gerealiseerd wordt in vakken, in projecten, in schoolbrede initiatieven of in een specifieke schoolcultuur.
- De uiteindelijke bedoeling is om **alle leerlingen** kwaliteitsvol te vormen. Die leerlingen zijn dan ook het hart van de vormingscirkel, zij zijn het op wie we inzetten. Zij dragen onze hoop mee: de nieuwe generatie die een meer duurzame en meer rechtvaardige wereld zal creëren.

1.3 Ruimte voor leraren(teams) en scholen

De vrijheid die de leraar krijgt om met het leerplan te werken vraagt van hem een grote professionaliteit. Professionaliteit vergt meesterschap. De leraar is dus een meester in zijn vak; hij beheerst de inhouden die hij onderwijst. Een diep gevoel van verantwoordelijkheid en de overtuiging dat elke leerling het recht heeft om op een goede manier gevormd te worden, ligt aan de basis van zijn professioneel bezig zijn.

Vorming is voor die leraar nooit te herleiden tot een cognitieve overdracht van inhouden. Vorming is iets wat hem in die mate beroert dat hij voor iedere leerling de juiste woorden en gebaren zoekt om de wereld

te ontsluiten. Hij wil de leerling tot bij de wereld brengen. De leraar introduceert leerlingen in de wereld waarvan hij houdt en hij probeert hen ook vriend van die wereld te laten worden. Een leraar zorgt er bijvoorbeeld voor dat leerlingen gegrepen kunnen worden door de cultuur van het Frans of door het ambacht van een metselaar. Hij initieert leerlingen in een wereld en probeert hen zover te brengen dat ze er hun eigen weg in kunnen vinden.

We hebben de leerplandoelen noch chronologisch noch hiërarchisch geordend. Vanuit het pedagogisch project van de school, vanuit zijn passie, expertise en creativiteit, in functie (van de beginsituatie) van de klasgroep kan de leraar eigen accenten leggen en differentiëren. Hij kan kiezen welke leerplandoelen hij op welke manier samenneemt bij het uitwerken van lessen, thema's of projecten.

In het leerplan leggen we geen didactische werkvormen vast. We bepalen geen minimum aantal lessen voor een bepaald item of een bepaalde rubriek. Dat betekent dat leraren(teams) alle vrijheid hebben om langere leerlijnen op te bouwen en in te zetten op de spiraalsgewijze aanpak van bepaalde inhoudelijke leerplandoelen. Leraren bepalen zelf welke inhoudelijke contexten ze laten spelen, welke methodieken ze hanteren.

1.4 Verbreding en verdieping in een observerende en oriënterende eerste graad

Leerlingen zijn niet gelijk, maar wel gelijkwaardig. Daarom is het belangrijk om alle leerlingen in de eerste graad voldoende uit te dagen en tegelijkertijd voldoende te ondersteunen. In aanvulling op de leerplandoelen die gelden voor alle leerlingen, bevatten nagenoeg alle leerplannen mogelijkheden om te verbreden en te verdiepen.

Verbreding geeft de leerling een duidelijker inzicht in zijn interesses met het oog op de keuze voor een domein en een studierichting in de tweede graad. Ze verruimen a.h.w. zijn horizon. Mogelijkheden tot verbreding zijn opgenomen bij de pedagogisch-didactische wenken, zowel in de leerplannen van de algemene vorming als in de basisopties.

Verdiepingsdoelen geven de leerling een duidelijker inzicht in zijn abstractievermogen met het oog op de keuze voor een finaliteit in de tweede graad. Verdieping speelt zich globaal genomen af op drie assen die – al dan niet in combinatie – een aanduiding kunnen zijn voor de moeilijkheidsgraad van een leerplandoel:

- cognitief: van concreet naar abstraherend/conceptueel;
- inhoudelijk: van eenvoudig naar complex;
- autonomie: van sterk begeleid naar zelfstandig.

In de leerplannen hebben we vooral cognitieve verdiepingsdoelen opgenomen als afzonderlijke leerplandoelen. In de wenken doen we suggesties voor verdieping op de as van complexiteit en autonomie. Verdieping kan ook gepaard gaan met verbreding, m.n. het toepassen van kennis in andere contexten (transfer).

In de leerplannen van de B-stroom zijn de verdiepingsdoelen afgestemd op de basisleerplandoelen van de A-stroom. Zo faciliteren we diverse schakelmogelijkheden voor intrinsiek cognitief sterke leerlingen die om een of andere reden in de B-stroom zitten.

Verbreding en verdieping kunnen één element vormen voor het advies van de delibererende klassenraad op het einde van de eerste graad voor de keuze voor een bepaalde finaliteit en voor een bepaald studiedomein in de tweede graad.

De leraar, het lerarenteam, de school hebben de keuze om al dan niet met verbreding en verdieping in het leerplan aan de slag te gaan of eigen doelen toe te voegen. Differentiatie is inherent verbonden aan goed onderwijs. De leraar ontwerpt zijn lessen op zo'n manier dat ze aansluiten bij de voorkennis van alle



leerlingen. Zo spreken we alle leerlingen op hun capaciteiten aan.

1.5 Opbouw van de leerplannen

Elk leerplan is opgebouwd volgens een vaste structuur: algemene inleiding, situering, pedagogisch-didactische duiding, leerplandoelen, basisuitrusting, concordantie. Alle onderdelen van het leerplan maken inherent deel uit van het leerplan. Schoolbesturen van Katholiek Onderwijs Vlaanderen die de leerplannen gebruiken, verbinden zich tot de realisatie van het gehele leerplan.

In de **algemene inleiding** belichten we het nieuwe leerplanconcept dat Katholiek Onderwijs Vlaanderen heeft gehanteerd en gaan we o.m. dieper in op de visie op vorming, de samenhang in de eerste graad, de ruimte voor leraren(teams) en scholen en de mogelijkheden tot verbreding en verdieping in een observerende en oriënterende eerste graad.

In de **situering** beschrijven we de inbedding van het leerplan in het vormingsconcept, de beginsituatie, de samenhang in de eerste graad en de plaats in de lessentabel.

In de **pedagogisch-didactische duiding** komen de krachtlijnen, de opbouw, de aandachtspunten en de nieuwe accenten van het leerplan aan bod.

De **leerplandoelen** zijn sober en helder geformuleerd waarbij het leerplandoel als geheel het verwachte niveau van realisatie en beheersing aangeeft. Waar relevant voegen we bij de leerplandoelen een opsomming of een afbakening (★) toe die duidelijk aangeeft wat bij de realisatie van het leerplandoel aan bod moet komen. Ook de pop-ups bevatten informatie die noodzakelijk is bij de realisatie van het leerplandoel.

Alle leerplandoelen zijn te bereiken, met uitzondering van attitudes. Leerplandoelen die een **attitude** zijn en dus na te streven, duiden we aan met “✳”.

We tonen de **samenhang** met andere leerplannen in de **eerste graad**. Zo geven we het overleg in lerarenteams alle kansen. Ten slotte reiken we mogelijkheden aan tot verdieping (📖) en geven we een beperkt aantal zinvolle of noodzakelijke wenken (📌).

Ten slotte geven we een aantal zinvolle of inspirerende **wenken** (✓). Het aantal wenken is doorgaans beperkt; het betreft voornamelijk een noodzakelijke toelichting bij leerplandoelen of specifieke begrippen, suggesties voor een mogelijke didactische aanpak of een afbakening van de leerstof.

De **basisuitrusting** geeft aan welke materiële uitrusting vereist is om de leerplandoelen te kunnen realiseren.

In de **concordantie** geven we aan welke leerplandoelen gerelateerd zijn aan bepaalde eindtermen (voor de leerplannen van de basisvorming) en aan bepaalde curriculumdoelen (voor de leerplannen van de basisoptie).

1.6 Basisgeletterdheid

Voor de eerste graad zijn er doelen bepaald die elke individuele leerling moet bereiken op het einde van die graad. Het gaat om basisgeletterdheid die het mogelijk maakt om te kunnen participeren in de maatschappij op het einde van de eerste graad. De nadruk ligt op het verwerven, verwerken en gericht gebruiken van informatie. Dat impliceert het kunnen omgaan met taal, cijfers en grafische gegevens en daarbij gebruik kunnen maken van ICT. Daarnaast wordt bij de basisgeletterdheid voor de eerste graad ook ingezet op financieel-economische zelfredzaamheid.

In alle leerplannen staat de vorming van de leerling centraal. Elke leerling heeft immers recht op een brede en ambitieuze vorming. Doorheen de verschillende vakken komt de leerling in aanraking met een rijkdom

aan culturele en wetenschappelijke bronnen. Scholen die inzetten op die brede en ambitieuze vorming, maken sowieso werk van de – in scope eerder beperkte doelen van de – basisgeletterdheid zoals die maatschappelijk is vastgelegd.

Toch kan een school in de loop van de eerste graad de keuze maken om meer in te zetten op doelen van de basisgeletterdheid. Dat zal vooral het geval zijn voor sommige leerlingen van de B-stroom. Voor de afbakening van de doelen basisgeletterdheid zijn de doelen van de algemene vorming voor de B-stroom overigens het ijkpunt geweest.

De begeleidende klassenraad kan in de loop van het eerste of het tweede leerjaar A/B bij een leerling vaststellen dat het bijzonder moeilijk zal worden om de doelen van de algemene vorming op het einde van de eerste graad op voldoende wijze te behalen. Op dat moment kan het zinvol zijn om na te gaan of het bereiken van doelen basisgeletterdheid in het gedrang komt en in dat geval iets gericht in te zetten op sommige doelen van die basisgeletterdheid.

De doelen van de basisgeletterdheid zijn onderliggend aan leerplandoelen van de algemene vorming. Ze worden aangeduid met “BG” in het Gemeenschappelijk funderend leerplan, het Gemeenschappelijk leerplan ICT en de vakleerplannen Maatschappelijke vorming, Mens & samenleving, Natuur, ruimte & techniek A- en B-stroom, Natuur en ruimte, Natuurwetenschappen, Nederlands A- en B-stroom, Techniek A- en B-stroom, Wiskunde A- en B-stroom. We vermelden bij de relevante leerplandoelen de doelen basisgeletterdheid en bakenen ze waar nodig verder af.

1.7 Tot slot

De nieuwe leerplannen van de eerste graad geven richting en laten ruimte. Ze faciliteren de inhoudelijke dynamiek en de continuïteit in een school en lerarenteam. Ze vormen een kwaliteitskader dat inzet op een eigen visie en een identiteitskader dat de unieke identiteit van een school in de diverse samenleving versterkt en ondersteunt. Zo garanderen we voldoende vrijheid voor schoolbesturen om het eigen pedagogisch project vorm te geven vanuit de eigen schoolcontext. We versterken het eigenaarschap van scholen die d.m.v. eigen beleidskeuzes de vorming van leerlingen gestalte geven. We creëren ook ruimte voor het vakinhoudelijk en pedagogisch-didactisch meesterschap van de leraar, maar bieden – via pedagogische vakbegeleiding – ondersteuning waar nodig.

2 Situering

2.1 Lichamelijke opvoeding en het vormingsconcept

Het leerplan Lichamelijke opvoeding is ingebed in het vormingsconcept van de Katholiek Onderwijs Vlaanderen. We streven in dit leerplan naar een integratie van de vormingscomponenten lichamelijke en sociale vorming.

Vanuit deze complementaire gerichtheid op bewegen wil Lichamelijke opvoeding de ontwikkeling van kennis, inzicht, vaardigheden en (vak)attitudes, die bijdragen tot de persoonlijke ontplooiing van elke leerling, mee ondersteunen en begeleiden.

De wegwijzers uniciteit in verbondenheid, duurzaamheid, kwetsbaarheid en belofte én gastvrijheid kleuren dit leerplan. In Lichamelijke opvoeding staat samen bewegen met respect voor de capaciteiten, mogelijkheden en grenzen van zichzelf en van anderen centraal (uniciteit in verbondenheid en oog voor kwetsbaarheid). Met plezier bewegen nodigt uit tot de ontwikkeling van een gezonde en actieve levensstijl (duurzaamheid) en het samen sporten bevordert de teamspirit (gastvrijheid).

Vanuit deze vormingscomponenten en wegwijzers zijn de krachtlijnen van het leerplan ontstaan (zie pedagogisch-didactische duiding).



2.2 Beginsituatie

Het leerplan Lichamelijke opvoeding sluit aan bij verschillende ontwikkelvelden van het leerplan '[Zin in leven! Zin in leren!](#)' van het katholiek basisonderwijs. Het ontwikkelveld '[Motorische en zintuiglijke ontwikkeling](#)' bevat doelen rond de ontwikkeling van de (psycho)motorische en zintuiglijke basisvaardigheden tot specifieke vaardigheden. De verbinding met onze bewegingscultuur kan je vinden in het ontwikkelveld '[Oriëntatie op de wereld](#)' (ontwikkelthema '[Oriëntatie op bewegingscultuur](#)'). Het streven naar een gezonde en veilige levensstijl is te vinden onder het ontwikkelveld '[Initiatief en verantwoordelijkheid](#)' (ontwikkelthema '[Gezonde en veilige levensstijl](#)').

Om te werken aan de sociale competenties is het belangrijk de doelen uit hogergenoemde ontwikkelvelden ook te koppelen aan doelen uit andere persoonsgebonden ontwikkelvelden.

De eindtermen Lichamelijke opvoeding voor het basisonderwijs vind je terug in het leergebied lichamelijke opvoeding.

Hierin wil men in en door bewegingssituaties een bijdrage leveren tot de motorische en fysieke ontwikkeling van kinderen en jongeren, de zelfredzaamheid en het weerbaar functioneren in uiteenlopende situaties verhogen en bijdragen tot de persoonlijkheidsvorming en sociale vorming.

2.3 Samenhang in de eerste graad

Omdat we in het leerplan LO eindtermen opnemen die gemeenschappelijk zijn voor A- en B-stroom, kiezen we voor een gemeenschappelijk leerplan voor A- en B-stroom.

Vanuit het inzetten op sociale vaardigheden en het ontwikkelen van een gezonde levensstijl, is er samenhang met de leerplannen Mens & samenleving (A-stroom) en Maatschappelijke vorming (B-stroom).

Het leerplan Lichamelijke opvoeding is een leerplan van de algemene vorming. Een aantal doelen van het leerplan Lichamelijke opvoeding wordt verdiept en verbreed in de basisoptie Sport.

2.4 Plaats in de lessentabel

Het leerplan is gericht op 4 graaduren.

3 Pedagogisch-didactische duiding

3.1 Krachtlijnen

Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen in verschillende bewegingsdomeinen

In de lessen LO zijn verschillen tussen leerlingen aanwezig op het vlak van geslacht, competentie, interesse, lichaamshouding, leertempo ... De leerlingen ontwikkelen op hun eigen niveau (verkennen, verbreden, verdiepen) motorische basisvaardigheden die nodig zijn om op een positieve en duurzame wijze deel te nemen aan de hedendaagse sport- en bewegingscultuur. Door bij zichzelf na te gaan of ze vorderingen maken, ervaren ze dat het beleven van succes in bewegingssituaties pas tot stand komt nadat daarvoor veel oefening en inspanning geleverd is.

Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen

Het is voor jongeren een belangrijke uitdaging om een gezonde, veilige en actieve levensstijl te ontwikkelen, te verwerven en te behouden zodat ze als competente, zelfzekere en enthousiaste bewegers door het leven gaan. De leerlingen ontwikkelen motorische basiseigenschappen en ervaren de

gezondheidswaarde van bewegen en sport. Het beleven van voldoening en spelplezier stimuleert hen tot levenslang en duurzaam bewegen. Ze passen technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe. Vanuit een totaalvisie op gezondheid wordt in LO ook ingezet op EHBO.

Sociale competentie: het bewegen regelen, een positief zelfbeeld ontwikkelen, communiceren, samenwerken, pro-sociaal gedrag stellen

Leerlingen leren verantwoordelijkheid nemen en zelfstandig oefenen in bewegingsopdrachten en taken. Ze gaan in op bewegingsuitdagingen en beleven plezier aan bewegen.

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

3.2 Opbouw van het leerplan

Het leerplan is opgebouwd uit een rubriek bewegingsdoelen en een rubriek persoonsdoelen. Beide rubrieken bestaan uit meerdere onderdelen:

EERSTE GRAAD	
Bewegingsdoelen	
Vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen	Leerplandoelen 1 - 4
Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen	Leerplandoelen 5 - 9
Persoonsdoelen	
Het bewegen regelen	Leerplandoelen 10 - 13
Positief zelfbeeld ontwikkelen, communiceren, samenwerken, pro-sociaal gedrag stellen	Leerplandoelen 14 - 19

3.3 Verbreding

Een leerling die aanleg en interesse vertoont voor Lichamelijke Opvoeding is mogelijk een leerling die interesse en aanleg heeft voor het studiedomein Sport. Een vak van de algemene vorming heeft echter niet als bedoeling een leerling naar één studiedomein te oriënteren. Het leerplan biedt dan ook kansen om de interesse van leerlingen te verbreden. Die verbreding geeft de leerling een duidelijker inzicht in zijn interesses met het oog op de keuze voor elk studiedomein in de tweede graad.

3.4 Aandachtspunten

- Vanuit een totaalvisie op mens en zijn gezondheid kies je per periode minimum twee bewegingsdoelen en één persoonsdoel, concreet vertaald naar een bewegingsdomein.
- In elk bewegingsdomein wordt de individuele leerling aangesproken op zijn competenties en fysieke capaciteiten (beginsituatie) en gestimuleerd om vorderingen te maken. In een klas zijn verschillen tussen leerlingen aanwezig op het vlak van geslacht, capaciteiten, interesse, lichaamshouding, leertempo ... Rekening houden met de beginsituatie van elke leerling en het werken op hun maat, kan leerlingen stimuleren tot levenslang actief bewegen. Je kan daartoe leerlijnen uitwerken van gemakkelijk naar moeilijk zodat leerlingen kunnen instappen op hun beheersingsniveau. Per bewegingsdomein focussen op meerdere motorische basisvaardigheden en/of -eigenschappen kan daartoe bijdragen.



- Alle bewegingsdomeinen worden in periodes aangeboden. Een periode bestaat uit minimum 4, bij voorkeur opeenvolgende, lesuren.
Om leerlingen te ondersteunen in het maken van vorderingen in een bepaald bewegingsdomein kan het aangewezen zijn de periode met een aantal lesuren uit te breiden. De periode kan ook gespreid worden over meerdere weken als er gekozen wordt voor 1 lesuur per week per bewegingsdomein.
- In de eerste graad komen volgende bewegingsdomeinen voor minimum 1 periode verplicht aan bod:
 - atletiek en aanverwante vormen
 - gymnastiek en aanverwante vormen
 - ritmische vorming en dans
 - contact en verdediging
 - doelspelen (2 periodes)
 - terugslagspelen
 - Via een pop up vind je per bewegingsdomein suggesties voor de vertaalslag naar de lessen. Je kan samen met de vakgroep keuzes maken afhankelijk van de interesse en competentie (fysieke capaciteiten) van de leerlingen. Je houdt hierbij rekening met de horizontale en verticale samenhang in bewegingsdomeinen. Samenwerking met collega's van dezelfde graad of hogere graden is daartoe belangrijk.
- Er is ruimte om, in overleg met de vakgroep, méér bewegingsdomeinen aan te bieden om leerlingen kennis te laten maken met het hedendaagse bewegingsaanbod. Kennismaken met een variatie aan bewegingsdomeinen biedt kansen tot meer bewegingsplezier en het ontwikkelen van een duurzame, gezonde en actieve levensstijl. Volgende bewegingsdomeinen werden exemplarisch uitgewerkt:
 - circusvaardigheden,
 - slag-, loop en tikspelen;
 - klimmen,
 - oriëntatiesporten,
 - rope skipping,
 - zwemmen

De vakgroep kan, afhankelijk van de sportaccommodatie waarover de school beschikt, andere keuzes maken.

We bevelen de keuze voor zwemmen aan. Een goede zwemvaardigheid draagt immers bij aan de veiligheid van een leerling en behoort tot de basis van levensreddende competenties.

Ook voor deze bewegingsdomeinen wordt gestreefd naar een combinatie van min. 2 bewegingsdoelen en min. 1 persoonsdoel. Het is mogelijk om, bij wijze van uitzondering, een eenmalige activiteit binnen een bewegingsdomein aan te bieden zoals schaatsen, kajakken ...

Bij de keuzes uit deze bewegingsdomeinen is het belangrijk dat je het aspect veiligheid (verplaatsingen, nieuwe leeromgeving ...) vooraf duidelijk met de leerlingen bespreekt en dat je er als vakgroep over waakt dat de gekozen activiteiten geen aanleiding zijn tot buitensporige kosten.

4 Leerplandoelen

- Alle bewegingsdomeinen worden in periodes aangeboden. Je kiest in elke periode minimum 2 bewegingsdoelen en 1 persoonsdoel, concreet vertaald naar een bewegingsdomein.
- In elk bewegingsdomein vertrek je vanuit de individuele beginsituatie (eigen capaciteiten) van elke leerling. De leerling voert vaardigheden uit na instructie of uit het geheugen.

- Opgelegde bewegingsdomeinen: minimum 1 periode per graad. Atletiek en aanverwante vormen, gymnastiek en aanverwante vormen, ritmische vorming en dans, contact- en verdediging, doelspelen (2 periodes) en terugslagspelen.

4.1 Bewegingsdoelen

De bewegingsdoelen worden gerealiseerd binnen opgelegde en/of keuze bewegingsdomeinen:

- Opgelegde bewegingsdomeinen: [atletiek en aanverwante vormen](#), [gymnastiek en aanverwante vormen](#), [ritmische vorming en dans](#), [contact- en verdediging](#), [doelspelen](#), [terugslagspelen](#).
- Keuze bewegingsdomeinen zoals [circusvaardigheden](#), [slag-loop- en tikspelen](#); [klimmen](#), [oriëntatiesporten](#), [rope skipping](#), [zwemmen](#) ...

4.1.1 Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen

LPD 1 De leerlingen voeren, rekening houdend met hun fysieke capaciteiten, motorische basisvaardigheden uit zoals lopen, springen, werpen, vangen, terugslaan, hangen, steunen, zwaaien, draaien, rollen, balanceren, klimmen, ritmisch bewegen, vallen en mee- en tegengaan in beweging.

- Het systematisch verzamelen van relevante informatie over het leerproces en het leerresultaat van de leerlingen kan je helpen om inzicht te hebben in de beginsituatie van elke leerling en op de mate waarop de leerling de vooropgestelde doelen bereikt. Op basis van deze vaststellingen kan je het lesgeven of de planning bijsturen.
- Verplaatsingen naar sportaccommodaties organiseer je snel, efficiënt en veilig om tijdverlies te beperken. De voorkeur gaat naar actieve verplaatsingen (te voet, met de fiets ...).
- Het inrichten van zwemmen bevelen we aan. Een goede zwemvaardigheid draagt immers bij tot de veiligheid van een leerling en behoort tot de basis van levensreddende competenties.

LPD 2 De leerlingen passen, rekening houdend met hun fysieke capaciteiten, technieken en geleerde vaardigheden toe om [eenvoudige](#), [samengestelde](#) en [complexe bewegingen](#) uit te voeren.

- Het werken aan technieken is geen doel op zich maar een middel om de beweging/oefening vlotter te laten verlopen. Bv. elke leerling heeft een eigen stijl van lopen. Zo kan je de looptechniek kritisch bekijken en zo nodig bijschaven zodat het lopen vlotter gaat en je blessures helpt voorkomen.

LPD 3 De leerlingen passen spelvormen en basistactieken toe in verschillende bewegingsdomeinen met respect voor afgesproken regels.

- De leraar of leerling kan de spelregels, terreinafmetingen, gebruik van spelmateriaal, aantal spelers aanpassen in functie van de competentie en de veiligheid van de leerlingen. Spelvormen kan je bijsturen aan de hand van speelregels (tactische afspraken).



LPD 4 De leerlingen gaan, aan de hand van criteria, bij zichzelf na of ze vorderingen maken in eenvoudige bewegingssituaties.

- ① Door het hanteren van heldere evaluatiecriteria kan je leerlingen inzicht helpen krijgen in hun leer- en ontwikkelproces.
 - Voorbeelden: checklist met aandachtspunten, rubrics (beschrijvende schalen), (eigen) normentabellen (tijden en afstanden)
 - Door de criteria en de niveaus vooraf te bespreken zijn de leerlingen zich meer bewust van wat je van hen verwacht. Ze zijn meer voorbereid op hun taak en kunnen hun leerproces bijsturen met of zonder feedback van de leraar/medeleerling/kijkwijzer of taakwijzer.
- ① Bij het gebruik van normentabellen ligt de focus op de individuele inspanningen en vorderingen en niet op het breken van records.

4.1.2 Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen

LPD 5 De leerlingen ontwikkelen, rekening houdend met hun capaciteiten, fitheid gebaseerd op motorische basiseigenschappen: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie, evenwicht, vormspanning en rompstabiliteit.

- ① Motorische basiseigenschappen maken o.a. deel uit van de opwarming. De opwarming kies je bij voorkeur in functie van het bewegingsdomein. Het is voor leerlingen belangrijk dat je deze link duidelijk maakt.

LPD 6 De leerlingen herkennen de bewegingsrichtlijnen en passen deze toe.

 Bewegingsrichtlijnen voor een gezonde en actieve levensstijl op basis van actuele wetenschappelijke adviezen.

Samenhang algemene vorming: Mens & samenleving LPD 7; Mavo LPD 5

- ① Een gezonde levensstijl vraagt een evenwichtige mix van bewegen, staan en zitten. Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat dit samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft enkele 'Gezond Leven tips' en bewegingsrichtlijnen die voor iedereen haalbaar zijn.
- ① Wanneer leerlingen zich bewust worden van hun bewegingspatroon kan dat hen stimuleren om bewegingsrichtlijnen en adviezen te integreren in het dagelijks leven (gezonde en actieve levensstijl). Vanuit het belang van herhaling kan je dit doel best toepassen in meerdere bewegingsdomeinen.
- ① Bij een gezonde levensstijl hoort ook een mentale gezondheid en het tot rust komen (na een fysieke inspanning). Op het einde van de les is het belangrijk dat je aandacht hebt voor de cooling down of het afronden van de les.

LPD 7 De leerlingen passen technieken voor een correcte lichaamshouding en ergonomische principes toe in verschillende bewegingssituaties.

 Ergonomische principes: heffen, tillen, staan, verplaatsen en rughygiëne.

Samenhang algemene vorming: Mens & samenleving LPD7; Mavo LPD 5;
Natuur, ruimte & techniek A LPD 19; Natuur, ruimte & techniek B LPD 15;
Techniek A LPD 13; Techniek B LPD 9

- ⓘ Basisregels van houdings- en rugscholing kunnen in meerdere periodes aan bod komen. Om effect te hebben bij de leerlingen kan je dit doel best koppelen aan bewegingsdomeinen die daarvoor in aanmerking komen. Als leraar/vakgroep kan je actief linken leggen met toepassen van een correcte lichaamshouding en ergonomische principes in andere vakken en leefsituaties (transfer).

LPD 8 De leerlingen lichten basisstappen, kenmerken, risicofactoren en technieken van eerste hulp toe bij ongevallen en noodsituaties.

📄 Ongevallen: verstuiking, bloedneus, wonde en brandwonde;

Noodsituaties: verstikking, verdrinking, hart- en ademhalingsstilstand.

- ⓘ Je houdt rekening met de meest recente richtlijnen van hulpverleningsorganisaties zoals Rode Kruis-Vlaanderen. Voor dit leerplandoel kan je eventueel een beroep doen op externe lesgevers. Om de drempelvrees tot actief handelen in reële situaties te verlagen, is herhaling belangrijk.

LPD 9 De leerlingen passen technieken voor eerste hulp toe in een gesimuleerde leeromgeving bij ongevallen.

📄 Ongevallen: verstuiking, bloedneus, wonde en brandwonden.

- ⓘ Je houdt rekening met de meest recente richtlijnen van hulpverleningsorganisaties zoals Rode Kruis-Vlaanderen. Voor dit leerplandoel kan je eventueel een beroep doen op externe lesgevers. Om de drempelvrees tot actief handelen in reële situaties te verlagen, is herhaling belangrijk.

4.2 Persoonsdoelen

4.2.1 Sociale competentie: het bewegen regelen

LPD 10 De leerlingen nemen in alle bewegingsituaties verantwoordelijkheid op door regels, afspraken en veiligheidsvoorschriften na te leven.

LPD 11 De leerlingen helpen medeleerlingen in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

- ⓘ Je kan aandacht hebben voor de bereidheid om iemand fysiek te helpen, het fysiek helpen zelf en het fysiek geholpen willen worden (aanvaarden van hulp). In functie van helpen kan je een leerlijn uitwerken m.i.v. kennis, vaardigheden en attitudes.

Door elkaar fysiek te helpen worden leerlingen bovendien uitgenodigd tot het geven van feedback (LPD 18) en verwerven ze meer inzicht in een beweging of spelvorm.



LPD 12 De leerlingen oefenen zelfstandig eenvoudige taken en bewegingsopdrachten (individueel en in groep).

Samenhang algemene vorming: Mens & samenleving LPD 15; Mavo LPD 12

- ⓘ Er is sprake van zelfstandig werken als leerlingen, individueel of in groep, bepaalde oefeningen/taken uitvoeren. Het gaat om lesfasen waarbij leerlingen aan de slag gaan zonder dat de leraar er direct bij betrokken is, al dan niet na een gezamenlijk instructiemoment. Je kan hierbij kansen creëren om, afhankelijk van de noden, leerlingen tijdens het oefenen gericht feedback te geven en bij te sturen.
- ⓘ Leerlingen leren zelfstandig werken aan een taak of oefening als de leraar deze vaardigheid systematisch inbouwt in het leerproces, de leerlijn voor de leerlingen duidelijk is en er ontwikkelingsgerichte feedback gegeven wordt. Je kan leerlingen hiervoor een kader aanbieden waarin wordt afgebakend wat de leerling zelfstandig kan of mag uitvoeren (structuur).

LPD 13 De leerlingen benutten (digitale) leermiddelen om het leerproces in eenvoudige bewegingssituaties te ondersteunen.

- ⓘ (Digitale) leermiddelen zoals kijkwijzers, intervaltimers, beelden en andere applicaties kunnen ervoor zorgen dat leerlingen doeltreffender en gericht oefenen, coachen, feedback geven en krijgen ...
- ⓘ Het is belangrijk dat de leraar of leerling die het leermiddel benut over voldoende inhoudelijke kennis beschikt om het leermiddel te hanteren en dat de gekozen applicatie het leren ondersteunt.

4.2.2 Sociale competentie: een positief zelfbeeld ontwikkelen, communiceren, samenwerken, pro-sociaal gedrag stellen

LPD 14 De leerlingen gaan, op veilige wijze, in op uitdagingen, leveren inspanningen en zetten zich in om hun grenzen te verleggen.

- ⓘ Je kan leerlingen motiveren om uitdagingen aan te gaan en grenzen te verleggen door naast het inzetten op fysieke veiligheid ook voldoende aandacht te besteden aan de emotionele veiligheid. Angst om te mislukken, uitgelachen te worden of onder druk gezet worden, kan leiden tot vermijdingsgedrag, het kiezen van vertrouwde oplossingen of een beheersingsniveau dat de leerling niet aankan.

LPD 15 De leerlingen hanteren principes van fairplay, teamspirit en gaan positief om met winst en verlies.

- ⓘ Fairplay en teamspirit zijn belangrijke onderdelen om plezier te beleven aan bewegen. Ook het kunnen omgaan met winst en verlies zijn waarden en attitudes die in de lessen LO voortdurend geoefend worden. Je kan als leraar doelbewust werken aan transfer naar andere bewegingsdomeinen, andere vakken en het dagelijkse leven.

LPD 16 De leerlingen ervaren voldoening of beleven plezier in bewegen.

- ❶ Als leerlingen plezier beleven tijdens de lessen LO en begrijpen waarom bewegen voor hen persoonlijk zinvol is, is de kans groter dat ze beweging en sport integreren in hun vrije tijd. Je kan daartoe bijdragen door het introduceren van uitdagende en haalbare opdrachten. Uitdagende opdrachten kunnen spel- of aanverwante vormen zijn die aansluiten bij de belevingswereld van jongeren. Zo kan je bepaalde bewegingsdomeinen toegankelijker maken wat kan leiden tot succeservaringen. Door voldoende te variëren binnen een bewegingsdomein of te kiezen voor minder vertrouwde bewegingsdomeinen (keuzedomeinen) kan je het plezier bij leerlingen verhogen.

LPD 17 De leerlingen hanteren omgangsvormen zoals luisteren, aanmoedigen, overleggen, afspraken maken, samenwerken en keuzes maken.

Samenhang algemene vorming: Mens & samenleving LPD 15, 16; Mavo LPD 12, 13

- ❶ Door na te denken over groeperingsvormen kan je de kans om dit doel te bereiken optimaal benutten.

LPD 18 De leerlingen geven en ontvangen feedback in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

Samenhang algemene vorming: Mens & samenleving LPD 16; Mavo LPD 13

- ❶ Door in te zetten op ontwikkelingsgerichte feedback kan je leerlingen ondersteunen om de kloof te overbruggen tussen hun huidige beheersingsniveau en het verwachte competentieniveau (met haalbare tussenstappen).
- ❶ Het werken met ondersteunende rollen zorgt ervoor dat leerlingen sociale competentie ontwikkelen. Leerlingen verwerven meer inzicht in een beweging of spelvorm als ze de kans krijgen om elkaar feedback te geven, te coachen, bij te sturen of te evalueren.

LPD 19 De leerlingen nemen leiding en aanvaarden leiding in verschillende bewegingsdomeinen (ondersteunende rol).

5 Pop-ups

Atletiek en aanverwante vormen

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden lopen, springen en werpen. Het biedt ook mogelijkheden om leerlingen te laten samenwerken. In functie van het werken rond een gezonde, veilige en actieve levensstijl is hartslagmeting aangewezen.

In atletiek kunnen er vele winnaars zijn als de leerplandoelen die men wil bereiken uitgaan van de eigen mogelijkheden. De focus ligt bij voorkeur op de individuele inspanningen en vorderingen en niet op het resultaat of het breken van records.

Voorbeelden:



- sprint: versnellingslopen, aflossingslopen, hindernissenlopen ...;
- diverse vormen van duurlopen zowel individueel als in team: joggen, tempoloop, bike & run, walofi, oriëntatielopen, aflossingslopen, obstakelopen ...;
- loopspelen;
- verspringen, meersprongen;
- hoogspringen;
- bovenhandse worp met (tennis of hockey)bal/vortex ... uit stand/beweging;
- stoten met medicinbal/kogel.

Circusvaardigheden en -spelen

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

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

Voorbeelden:

Grond of luchtacrobatie

- balansen en piramides bouwen;
- klimtouwen;
- interactieve demonstraties, bewegingsexpressie, toonmomenten of kort bewegingstheater;
- clusterend werken: taal en beweging (verhalend piramides bouwen); circus en gym.

Evenwicht

- balanceren op ton/bal, steltlopen, koorddansen, rolla-bolla, éénwieler;
- clusterend werken: bv. kunst op stelten, natuurwetenschappen in evenwicht, gymvormen op stelten

Jongleren

- jongleerprincipes en spelvormen met 1, 2 en 3 ballen alleen of in groep;
- bordendraaien, diabolo, jongleren met ringen, kegels, flower- en devilstick, cigar boxes ...;
- ritmisch expressief jongleren met ballen: op muziek, percussie, verplaatsend, verhalend, presenterend, beeldend

Contact en verdediging

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden rollen, balanceren, vallen, mee- en tegengaan in beweging.

De leraar legt de nadruk op contactvormen in de brede betekenis van het woord: contact maken met het eigen lichaam (en jezelf) en met het lichaam van anderen. Het interactieve contact kan 'met' elkaar (samen tot een product komen), 'voor' elkaar (zorgen voor) en 'tegen' elkaar (speelse trek- en duwvormen) zijn.

Voorbeelden:

Oefen- en spelvormen met accent op lichaamscontact

- van korte, vluchtige contactspelen over contacten met partner naar meer intense contacten (trekken, duwen, heffen en dragen, balanceren) per twee, in groep, met onder andere accent op het onderhouden en verbeteren van de fysieke eigenschappen;

- oefen- en spelvormen in functie van evenwicht bewaren, verstoren en herstellen (individueel, met partner, in groep).

Veilig vallen

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

Immobilisatietechnieken en bevrijdingstechnieken

- van oefenen met partner naar toepassing in lichte speelse oefenvormen naar lichte kampvormen;
- kennis van regels in kampvormen.

Vormen van weerbaarheid

- mentale weerbaarheid: kennis van wat gevaarlijke situaties kunnen zijn;
- verbale weerbaarheid: gebruik maken van juiste stemgebruik, intonatie, woorden;
- non-verbale weerbaarheid: aannemen van gepaste lichaamshouding;
- fysieke weerbaarheid: toepassen van bevrijdingstechnieken uit bedreigende fysieke situaties.

Doelspelen

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden lopen, werpen of trappen en vangen of aannemen.

Doelspelen spelgericht benaderen zorgt voor beleving waarbij leerlingen voldoende beweegkansen krijgen én succesvol leren deelnemen aan het spel. Succesvolle deelname wordt verkregen door leerlingen inzicht te geven in wat het betekent om actieve (mede)speler te zijn. Dat houdt ook in dat leerlingen gepaste oplossingen leren vinden voor spelproblemen en speluitdagingen die zich voordoen (basistactieken).

Bij doelspelen zoals basketbal, handbal, voetbal, korfbal, hockey, krachtbal, (tag)rugby, frisbee, tchouckbal, Lacrosse, cardiogoal ... 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 tactische principes die transfereerbaar zijn van het ene doelspel naar het andere.

Met bal wordt elk object eigen aan het doelspel bedoeld.

Voorbeelden:

Spelen met aangepaste spel- en speelregels

- meerderheidssituaties;
- kaatser (aanspelbaar buiten het terrein);
- kameleon (speler die op het terrein meespeelt met ploeg in balbezit);
- passief en actief verdedigen;
- aangepast materiaal en afmetingen.

Aanvallen (als balbezitter en als medespeler van de balbezitter)

- op gecontroleerde wijze met de bal omgaan;
- in balbezit blijven;
- een medespeler op een veilige en efficiënte manier de bal toespelen;
- doelkansen creëren;



- een verdediger met succes omspelen;
- de bal beschermen tegenover actieve verdedigers;
- breed en diep opstellen op terrein;
- vrijspelen, zich aanspeelbaar opstellen en bal vragen;
- bij balverlies de verdediging organiseren (omschakelen).

Verdedigen (op balbezitter en op medespeler van de balbezitter)

- positie innemen tussen man en doel, zonder de bal uit het oog te verliezen;
- vanuit balwinst een tegenaanval organiseren (omschakelen).

Gymnastiek en aanverwante vormen

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden balanceren, draaien, hangen, klimmen, landen, rollen, steunen, springen en zwaaien. Er wordt veel aandacht geschonken aan vormspanning, grote bewegingsamplitude, functionele lenigheid en rompstabiliteit. Leren helpen is inherent aan gymnastiek. Helpen in gymnastiek is een vaardigheid die het eigen leerproces en dat van de partner kan optimaliseren. Bovendien biedt dat kansen om de rol van feedbackgever laagdrempelig op te nemen.

Voorbeelden:

- klim- en klautervaardigheden op en over toestellen;
- sprongen op of over toestellen;
- steun- en hangvormen;
- omgekeerde steunen;
- elementen met rotatie rond breedte-, diepte- en lengte-as;
- houdingen;
- creatieve combinaties of reeks van gekende vaardigheden;
- freerunning;
- acrogym (inclusief piramides);
- trampoline;
- airtrack.

Slag- loop- en tikspelen

Dit bewegingsdomein leent zich tot het werken rond motorische basisvaardigheden (lopen, werpen, vangen, slaan) basistactieken.

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

Voorbeelden:

Lopers

- de bal in het spel brengen;
- lopen (door bedreigd gebied).

Verdedigers

- in balbezit komen;
- scoren voorkomen.

Klimmen

Klimmen biedt kansen tot het ontwikkelen van zelfcontrole en verantwoordelijkheid nodig bij het naleven van veiligheidsregels. Het zekeren en de samenwerking hierbij zijn essentieel.

Elke leerling moet op eigen tempo en geconcentreerd kunnen klimmen. Hij leert omgaan met hoogte. Durf en vertrouwen in de eigen kracht helpen om vorderingen te maken.

Voorbeelden:

Beveiligingstechnieken

- weten hoe men elkaar helpt en beveiligt;
- elkaar permanent beveiligen; partner check uitvoeren van klimmer en zekeraar;
- tijdens de interactie klimmen – zekeren duidelijke touwcommando's afspreken.

Klimtechnieken

- optimaal gebruik van voeten en opdrukken met benen;
- zwaartepunt verplaatsen (boven steunpunt);
- horizontaal (traverserend) en verticaal klimwerk: in gymzaal, boulderzaal of klimmuur.

Materiaalkennis

- inzicht, kennis en juiste gebruik van het beveiligingsmateriaal op de klimmuur

Oriëntatiesporten

Oriëntatielopen en -fietsen zijn sporten waarbij een omloop wordt afgelegd tussen verschillende controlepunten die op een kaart zijn aangeduid. Deze omloop is niet op voorhand uitgestippeld noch afgebakend en de deelnemer tracht in een zo snel mogelijke tijd op zoek te gaan naar de verschillende controlepunten (bakens, kaartjes, lintjes ...).

Voorbeelden:

Partneroefeningen en groepsopdrachten

- kleine speelse en snelle oefeningen in turnzaal, sportveld of speelplaats;
- oefeningen om het kaartcontact te verbeteren;
- ster- en klaverbladoriëntatie;
- parcours met natuurlijke hindernissen ;
- scoreloop op schooldomein, park of bos met gezamenlijke start;
- run-bike-run met oriëntatieopdrachten.

Ritmische vorming en dans

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheid ritmisch bewegen. De leerlingen verkennen allerlei dans- en bewegingsvormen en onderzoeken hoe ze zich met hun lichaam kunnen uitdrukken. Het is een ideaal bewegingsdomein om in te spelen op de creativiteit van leerlingen.

Voorbeelden:

Ritmische vorming

- ritmische bewegingsvormen: (creatieve) combinatie met of zonder muziek: bodydrum, met materiaal zoals footrobics, senseballen, basketballen, petflessen, hoepels, tuigen, touwen ...;
- aerobe bewegingsvormen: (creatieve) combinatie met of zonder muziek: aerobics, step aerobics, cardio funk, andere actuele vormen van groepsfitness ...



Dans

- streetdance, breakdance, freestyle dansen, hiphopdansen, jazzdans, moderne dansen, dance battle, line-dance, volksdansen en etnische dansen

Expressie

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

Rope skipping

Rope skipping is heel geschikt om op een creatieve en aangename manier samen te werken aan conditie en ritmegevoel.

Voorbeelden:

Single rope

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

Lange touwen

- inkomen en uitgaan;
- 2 of meerdere springers.

Double dutch

- basisvormen;
- combinaties;
 - eenvoudige wissels;
 - inkomen en uitgaan;
 - 2 springers.

Chinese wheel

Spelvormen met springtouwen

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

Terugslagspelen

Dit bewegingsdomein leent zich tot het realiseren van de motorische basisvaardigheden lopen, (terug)slaan, werpen of trappen en vangen of aannemen.

Terugslagspelen spelgericht benaderen zorgt voor beleving waarbij leerlingen voldoende beweegkansen krijgen en succesvol leren deelnemen aan het spel. Succesvolle deelname wordt verkregen door leerlingen inzicht te geven in wat het betekent om actieve (mede)speler te zijn. Dat houdt ook in dat leerlingen gepaste oplossingen leren vinden voor spelproblemen en speluitdagingen die zich voordoen (basistactieken).

Bij de terugslagspelen zoals (voet)volleybal, badminton, (voet)tennis, speedminton, tafeltennis, squash, kaatsen, smashvolley, spikeball, kin-ball ... zijn de spelers of de beide ploegen vaak gescheiden door een net of speelt men de bal terug naar elkaar via een muur. Elk spel wordt vanaf het begin ervaren als een spel waarin de bal wordt teruggespeeld naar de tegenpartij. Beide spelers/ploegen trachten enerzijds te scoren en anderzijds het scoren van de tegenpartij te voorkomen. Dat zijn spelhandelingen en tactische principes die transfereerbaar zijn van het ene terugslagspel naar het andere.

Met bal wordt elk object eigen aan het terugslagspel bedoeld.

Voorbeelden:

Spelen met aangepaste spel- en speelregels

- aangepast materiaal en afmetingen;
- aantal spelers;
- met elkaar en tegen elkaar spelen;
- nulspelvormen: toelaten van vang-, werp- en botsacties;
- bal in het spel brengen vanop verschillende plaatsen en op verschillende manieren.

Aanvallen

- bal spelen naar open ruimtes in het veld van de tegenspeler;
- aanvalsopbouw.

Verdedigen

- goede positie in het speelveld kiezen (anticiperen);
- plaats innemen op het veld om de bal te kunnen spelen.

Zwemmen

Zwemmen is een bewegingsactiviteit die op elke leeftijd kan beoefend worden. Een goede zwemvaardigheid draagt bij tot de veiligheid van een leerling en behoort tot de basis van levensreddende competenties. Om watersporten veilig te beoefenen is kunnen zwemmen een voorwaarde.

Voorbeelden

Zwemmen en reddend zwemmen

- een bepaalde of zelfgekozen zwemslag uitvoeren;
- aflossingsvormen;
- duiken en veilig in het water springen;
- reddersprong, eendenduik, watertrappelen;
- rugzwemmen met de handen boven water;
- onder water zwemmen;
- voorwerp ophalen uit verschillende diepten;
- hinderniszwemmen.



6 Lexicon

Het lexicon bevat een verduidelijking bij de in het leerplan gebruikte begrippen. De verduidelijking gebeurt enkel ten behoeve van de leraar.

Complexe beweging

Is een beweging waarbij motorische (basis)vaardigheden tegelijkertijd uitgevoerd worden.

Eenvoudige beweging

Is een beweging waarbij de motorische (basis)vaardigheid op zichzelf staat.

Fairplay

Houdt in dat er op een sportieve en eerlijke manier gespeeld/gesport wordt door o.a. het volgen van de spelregels en het respecteren van alle spelers.

Huidig beheersingsniveau

Wat kan ik al (feedback)?

Ondersteunende rol

Is elke rol waarin een leerling één of meerdere medeleerlingen ondersteunt bij of tijdens het bewegen. Mogelijke ondersteunende rollen zijn: coach, feedbackgever, scheidsrechter, choreograaf, helper, evaluator ... In functie van opnemen van ondersteunende rollen is het belangrijk dat leerlingen leren leiding nemen en aanvaarden én leren helpen en hulp aanvaarden. Het kunnen opnemen van ondersteunende rollen vooronderstelt vaardig zijn in het doelgericht communiceren, samenwerken en stellen van pro-sociaal gedrag.

Pro-sociaal gedrag stellen

Elkaar helpen, delen, zorg dragen voor een medeleerling.

Rubrics

Rubrics maken de leerlijn van een bepaald leerplandoel of leerinhoud concreet door positieve beschrijvingen van de verschillende niveaus per criterium aan te geven. Een voordeel van het gebruik van rubrics is dat er structureel nagedacht wordt over wat belangrijk is in het leerproces.

Rubrics meten het beheersingsniveau van een leerling op gebied van een bepaalde vaardigheid. De beschrijving geeft informatie over de mate waarin de leerling de vaardigheid beheerst en geeft aan wat de volgende stap is in het leerproces.

Samengestelde beweging

Is een beweging waarbij motorische (basis)vaardigheden elkaar opvolgen.

Teamspirit

Draagt in spel en (ploeg)sport bij tot het tot stand komen van eenzelfde doelstelling. Dat kan door op een positieve en constructieve manier samen als een team te spelen, door elkaar aan te moedigen en te steunen en door complimenten te geven.

Verplaatsen

Verplaatsen is een transfertechniek en kan ook 'dragen' betekenen.

Verwacht competentieniveau of doelniveau

Wat wil ik bereiken (feed up)? Wat kan ik doen om het doelniveau te bereiken (feed forward)?

7 Basisuitrusting

Basisuitrusting verwijst naar het didactisch materiaal en de uitrusting (binnen- en buitenterreinen) en het materiaal die beschikbaar moeten zijn voor de realisatie van de verplichte en gekozen leerplandoelen. Om de leerplandoelen te realiseren dient de school minimaal de hierna beschreven infrastructuur en materiële en didactische uitrusting ter beschikking te stellen die beantwoordt aan de reglementaire eisen op het vlak van veiligheid, gezondheid, hygiëne, ergonomie en milieu. We adviseren de school om de grootte van de klasgroep en de beschikbare infrastructuur en uitrusting op elkaar af te stemmen.

Om veiligheidsredenen is op geregelde tijdstippen nazicht van materiaal noodzakelijk. In samenspraak met de preventieadviseur wordt jaarlijks aan de hand van een checklist (inventarislijst) nagegaan welk materiaal aan herstelling of vervanging toe is en wat er niet meer voldoet aan de eisen van veiligheid en hygiëne.

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

7.1 Infrastructuur

- Binnen- en buitenterreinen:
 - Toereikend voor het totaal van de ingerichte lessen;
 - Voldoende grote, afzonderlijke kleedruimtes voor jongens en meisjes;
 - Voldoende groot en hoog met nodige aandacht voor verluchting, verlichting, akoestiek, verwarming, hygiëne (schoonmaakbeurten) en veiligheid;
 - Plaats om toestellen weg te bergen;
 - Met een (draagbare) computer/device waarop de nodige software en audiovisueel materiaal kwaliteitsvol werkt en die met internet verbonden is;
 - Met de mogelijkheid om draadloos internet te raadplegen met een aanvaardbare snelheid.

Toegang tot (mobile) devices voor leerlingen.

Aanbevolen zijn sanitaire ruimtes (met wc's en lavabo's) in de buurt van de LO-accommodatie.

7.2 Materiaal beschikbaar in de infrastructuur

7.2.1 Materiaal beschikbaar in functie van bewegingsdomeinen

Het aanwezige materiaal is voldoende voor de grootte van de klasgroep.

Afhankelijk van de keuze, gemaakt door de vakgroep voor bepaalde bewegingsgebieden of onderdelen/aanverwante vormen binnen een bewegingsdomein zijn volgende vooropgestelde materialen nodig:

ATLETIEK

Atletiek wordt bij voorkeur buiten beoefend op een atletiekpiste of loopparcours, spring- en werpaccommodatie. De school beschikt over voldoende plaats in openlucht (bv. grasvelden, speelplaats ...).

- hoogspringen:
 - 2 landingsmatten met voldoende densiteit; kleine matjes; toversnoer of springlat;
 - hoogspringstaanders (combigebruik).
- verspringen: een zandbak als veilige landingsplaats



- werpnummers:
 - werptuigen voor werpen, stoten en slingeren zoals:
 - tennisballen: 1 per 2 leerlingen;
 - kogels: 1 per 4 leerlingen;
 - ...
- varia:
 - aflossingsstokken: 1 per 4 leerlingen;
 - meetlinten: 10 m of 20 m.

DOELSPELEN

Afhankelijk van de gekozen doelspelen:

- 1 bal/puck/frisbee per 2 leerlingen;
- Minimum 2 doelen;
- 3 sets partijvesten/-linten van verschillende kleuren: 8-tal per set;
- Ballenpomp.

EHBO

De vakgroep LO bekijkt wat minimaal nodig is om de leerdoelen te bereiken.

- EHBO-koffer met voldoende oefenmateriaal.

GYMNASTIEK

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

RITMISCHE VORMING EN DANS

- Mogelijkheid om muziek voldoende luid af te spelen en te verbinden met moderne media.

ROPE SKIPPING

- 1 Single rope per leerling;
- 1 set double dutch touwen per 6 leerlingen;
- 1 lang touw.

SLAG-, LOOP- EN TIKSPELEN

- slagvoorwerpen: 1 per 6 leerlingen;
- 1 bal per 3 leerlingen.

TERUGSLAGSPELEN

Afhankelijk van de gekozen terugslagspelen:

- 1 bal/shuttle per 2 leerlingen;
- 1 racket/palet per leerling;
- (lange) netten of verkeerslinten/toversnoeren.

ZWEMMEN

- Voldoende banen om veilig en efficiënt te zwemmen voor elke leerlingengroep.

ANDER MATERIAAL

- Ballen: verschillende hardheid, stuitvermogen, grootte, gewicht...;
- markeermateriaal (kegels, markeerplaatjes ...);
- schrijfbord, (score)bord;
- (hand)fluitjes;
- Chrono's;
- hoepels of (fiets)buitenbanden;
- circusmateriaal.

7.2.2 Materiaal beschikbaar in functie van EHBO

- Met betrekking tot mogelijke blessures: een EHBO-koffer en de beschikbaarheid van ijs in de buurt van de sportaccommodatie.

8 Concordantie

De concordantietabel geeft duidelijk aan welke leerplandoelen de eindtermen realiseren.

Leerplandoel	Eindterm(en)
1	ET 1.9
2	ET 1.9
3	ET 1.10
4	ET 1.9
5	ET 1.9
6	ET 1.9
7	ET 1.3
8	ET 1.4
9	ET 1.5
10	ET 1.9
11	ET 1.10
12	ET 1.5 - ET 1.9 - ET 1.10
13	--
14	ET 1.9



15	ET 1.11 - ET 1.12
16	ET 1.9
17	--
18	ET 1.10
19	ET 1.10

Voor het leerplan relevante eindtermen

Competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn/gezondheid

1.1 De leerlingen verklaren het belang van een gezonde levensstijl.

Met inbegrip van kennis

* Conceptuele kennis

- Lichaams-, hand- en mondhygiëne

- Risicofactoren en preventieve maatregelen m.b.t. hygiëne, voeding en actieve levensstijl

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau begrijpen

1.3 De leerlingen passen technieken voor een correcte lichaamshouding en voor ergonomische principes toe.

Met inbegrip van kennis

* Conceptuele kennis:

- Ergonomische principes

* Procedurele kennis:

- Technieken om principes van manutentie, staan, zitten en rughygiëne toe te passen

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid uitvoeren na instructie of uit het geheugen: de meest essentiële elementen van de beweging/handeling zijn aanwezig, maar nog niet consequent

1.4 De leerlingen lichten de technieken voor eerste hulp bij ongevallen en noodsituaties toe.

Met inbegrip van kennis

* Conceptuele kennis

- Basisstappen EHBO zoals de vier stappen van eerste hulp (volgens geldende richtlijnen)

- Kenmerken, risicofactoren en theorie van de technieken bij volgende ongevallen: verstuijing, wonde, bloedneus, brandwonde

- Kenmerken, risicofactoren en theorie van de technieken bij volgende noodsituaties: verdrinking, verstikking, hart- en ademhalingsstilstand

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau begrijpen

1.5 De leerlingen passen technieken voor eerste hulp bij ongevallen in een gesimuleerde leeromgeving toe.

Met inbegrip van kennis

* Procedurele kennis:

- Technieken en hulpmiddelen om eerste hulp bij volgende ongevallen toe te passen: verstuiking, bloedneus, wonde, brandwonde (volgens geldende richtlijnen)

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid uitvoeren na instructie of uit het geheugen: de meest essentiële elementen van de beweging/handeling zijn aanwezig, maar nog niet consequent

1.9 De leerlingen voeren, conform de bewegingsnorm en rekening houdend met hun eigen fysieke capaciteiten, op veilige wijze bewegingen en activiteiten uit in verschillende omgevingen met nadruk op plezier in beweging en sport.

Met inbegrip van kennis

* Conceptuele kennis

- Kenmerken van het eigen kunnen op het vlak van beweging: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE)
- Bewegingsnormen op basis van actuele wetenschappelijke inzichten, zoals de bewegingsdriehoek
- Preventieve waarden en risico's van beweging, zoals een veilige bewegingsomgeving, topsport, gezondheid, core-stability

* Procedurele kennis

- Technieken van bewegingsleer, zoals balanceren, wentelen, springen, rollen, klauteren, klimmen, ritmisch bewegen, lopen, vangen, werpen, terugslaan, vallen, mee- en tegengaan in beweging, ...
- Technieken om eenvoudige, complexe en samengestelde bewegingen uit te voeren
- Technieken om eigen fysieke doelen te stellen vanuit een groeiperspectief

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

Affectieve dimensie: Voorkeur tonen voor en belang hechten aan waarden, opvattingen, gedragingen, gebeurtenissen, informatie, taken, strategieën ...

Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid uitvoeren na instructie of uit het geheugen: de meest essentiële elementen van de beweging/handeling zijn aanwezig, maar nog niet consequent

1.10 De leerlingen passen basis tactieken toe in verschillende spelvormen en binnen elke groep van sporten.

Met inbegrip van kennis

* Conceptuele kennis

- Rollen in spel en sport, zoals beoefenaar, coach, scheidsrechter, ...
- Regels van verschillende individuele en ploegsporten, terugslagsporten, dansante sporten

* Procedurele kennis

- Basis van spel- en sporttactieken binnen elke groep van sporten: individuele en ploegsporten, terugslagsporten en dansante sporten

Met inbegrip dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen



Psychomotorische dimensie: Een vaardigheid uitvoeren na instructie of uit het geheugen: de meest essentiële elementen van de beweging/handeling zijn aanwezig, maar nog niet consequent

1.11 De leerlingen aanvaarden winst en verlies in beweging en sport.° (attitudinaal)

1.12 De leerlingen hanteren principes van fairplay en teamspirit met nadruk op plezier in beweging en sport.

Met inbegrip van kennis

* Conceptuele kennis

- Principes van fairplay en teamspirit

* Procedurele kennis

- Strategieën om fairplay en teamspirit te bevorderen

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie: beheersingsniveau toepassen

Affectieve dimensie°: Handelen vanuit een persoonlijk kader waarin voorkeuren voor waarden, opvattingen, gedragingen, gebeurtenissen, informatie, taken, strategieën ... geïnternaliseerd zijn, maar waarbij nog aandacht nodig is voor de balans tussen conflicterende aspecten

9 Inhoud

1	Algemene inleiding	3
1.1	Het leerplanconcept: vijf uitgangspunten	3
1.2	De vormingscirkel – de opdracht van secundair onderwijs	3
1.3	Ruimte voor leraren(teams) en scholen	4
1.4	Verbreding en verdieping in een observerende en oriënterende eerste graad	5
1.5	Opbouw van de leerplannen.....	6
1.6	Basisgeletterdheid	6
1.7	Tot slot	7
2	Situering	7
2.1	Lichamelijke opvoeding en het vormingsconcept	7
2.2	Beginsituatie	8
2.3	Samenhang in de eerste graad	8
2.4	Plaats in de lessentabel.....	8
3	Pedagogisch-didactische duiding.....	8
3.1	Krachtlijnen	8
3.2	Opbouw van het leerplan	9
3.3	Verbreding	9
3.4	Aandachtspunten.....	9
4	Leerplandoelen	10
4.1	Bewegingsdoelen	11
4.1.1	Bewegen ervaren: vaardigheden verkennen, verbreden of verdiepen.....	11
4.1.2	Een gezonde, veilige en actieve levensstijl ontwikkelen	12
4.2	Persoonsdoelen.....	13
4.2.1	Sociale competentie: het bewegen regelen	13
4.2.2	Sociale competentie: een positief zelfbeeld ontwikkelen, communiceren, samenwerken, pro- sociaal gedrag stellen	14
5	Pop-ups	15
6	Lexicon	22
7	Basisuitrusting	23
7.1	Infrastructuur	23
7.2	Materiaal beschikbaar in de infrastructuur	23

7.2.1	Materiaal beschikbaar in functie van bewegingsdomeinen	23
	<i>ATLETIEK 23</i>	
	<i>DOELSPelen</i>	24
	<i>EHBO</i> 24	
	<i>GYMNASTIEK</i>	24
	<i>RITMISCHE VORMING EN DANS</i>	24
	<i>ROPE SKIPPING</i>	24
	<i>SLAG-, LOOP- EN TIKSPELEN</i>	25
	<i>TERUGSLAGSPELEN</i>	25
	<i>ZWEMMEN</i>	25
	<i>ANDER MATERIAAL</i>	25
7.2.2	Materiaal beschikbaar in functie van EHBO.....	25
8	Concordantie	25
9	Inhoud	29