

LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

Vak: AV Lichamelijke opvoeding (2lt/w)

Basisvorming

Onderwijsvorm: BSO

Graad: derde graad

Leerjaar: derde leerjaar

Leerplannummer: 2015/038

(vervangt 2007/051)

Nummer inspectie: 2015/1140/1//D

(vervangt 2006/41//1/T/BV/2H/III3//D)

Inhoud

1. Woord vooraf	3
2. Visie	5
3. Beginsituatie	7
4. De domeinen en rubrieken van de Lichamelijke opvoeding	8
5. Leerplandoelstellingen en leerinhouden	9
5.1. Overzicht	9
5.2. Domein 1: Zelfconcept en sociaal functioneren	10
5.3. Domein 2: Gezonde en veilige levensstijl	13
5.4. Domein 3: Motorische competentie	15
6. Algemene pedagogisch-didactische wenken	24
6.1. Organisatorische uitgangspunten	24
6.2. Didactische principes met betrekking tot de organisatie van de lestijden L.O.	25
6.3. Afspraken met de leerlingen	35
6.3.1. Leerlingen moeten leren inzien dat om hygiënische en veiligheidsredenen aangepaste kledij moet gedragen worden in de lessen L.O.	35
6.3.2. Er bestaat een alternatief doktersattest voor de les L.O.	35
6.3.3. Vervangtaken	36
6.4. Administratieve documenten	37
6.4.1. Agenda en lesvoorbereiding van de leerkracht	37
6.4.2. Deelschoolwerkplan LO – Jaarvorderingsplan	37
6.4.3. Veiligheidscontrolelijsten	39
6.4.4. Evaluatieschrift	39
7. Minimale materiële vereisten	40
7.1. Infrastructuur	40
7.2. Didactische uitrusting	40
8. Evaluatie	42
9. Bibliografie	44

1. Woord vooraf

Lichamelijke opvoeding is voor alle leerlingen, ongeacht leeftijd of studierichting, een vaste constante m.n. 2 lestijden per week. Lichamelijke opvoeding vormt derhalve een belangrijke rode draad doorheen de schoolloopbaan van iedere jongere, van kleuter tot jongvolwassene!

De leerplannen Lichamelijke opvoeding voor de B-stroom in de eerste graad, de tweede graad en derde graad BSO lijken niet alleen identiek, ze zijn het ook.

Alle leerplandoelen zijn operationeel en in leerlijnen uitgeschreven. In deze leerlijnen is elke verworven stap een schakel van de ketting. Een leerlijn dient in samenhang bekeken te worden. Ze is logisch opgebouwd. Daar waar mogelijk en wenselijk, zijn inhouden in het doel geïntegreerd.

Veel leerlijnen vinden reeds een aanvang in het basisonderwijs, om die reden worden de bijhorende eindtermen van het lager onderwijs (beginsituatie secundair onderwijs), ook ter informatie vermeld.

(Zie figuur)

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3	3
					1-2	3
2.1.3 Gezonde en veilige lichaamshouding						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>(*) heeft noties over eigen constitutie en ontwikkelt een correcte lichaamshouding.</i>				
1	1LO:1	past welbepaalde basisregels van houdings- en rugscholing spontaan toe.	X	+	+	
2	2LO:22*	past welbepaalde basisregels van houdings- en rugscholing spontaan toe.		X	+	
3	3LO:19	integreert basisregels van houdings- en rugscholing in alle mogelijke situaties.			X	
4	3LO3:7	integreert gepaste bewegingen en correcte houdingen in werk- en dagelijkse leefomstandigheden.				X

De leerplandoelen, van toepassing voor deze graad, worden groen ingekleurd. Het overzicht van de volledige leerlijnen over de graden heen blijft steeds behouden. Op deze manier krijgt de leraar van de derde graad een duidelijk beeld van zijn te realiseren doel voor een “gezonde en veilige lichaamshouding”. Hij ziet wat van de leerling mag worden verwacht te zijn verworven conform de leerplandoelen van voorgaande graden.

Een meerderheid van doelen, alhoewel zoveel als mogelijk operationeel geformuleerd, moet nog schoolspecifiek geconcretiseerd worden. Dat garandeert voldoende vrijheid voor de vakgroep en de leraren lichamelijke opvoeding om het leerplan gestalte te geven. Hierbij zal men zeker rekening houden met het leerlingenprofiel van de B-stroom/BSO, doorgaans een zeer heterogene groep. Er wordt ook op gewezen dat het onderwijs voor deze leerlingen sterk moet aanleunen bij de eigen leefwereld. De moeilijkheidsgraad van de leerinhouden moet aansluiten bij hun eigen mogelijkheden en zal slechts geleidelijk worden opgevoerd. Veel doelen zijn bovendien zo geformuleerd dat inbreng van leerlingen niet enkel mogelijk, maar zelfs wenselijk is. Een ander pedagogisch model zorgt er immers voor dat er andere accenten gelegd worden.

Het spreekt voor zich dat deze keuzevrijheid een grote verantwoordelijkheid legt bij de vakgroep. Het vooropstellen van een gelijkgerichte en gedragen visie, goede afspraken, een nauwe samenwerking, consequent gedrag ... zijn een conditio sine qua non!

Bij de meeste leerplandoelen wordt verwezen naar de eindtermen (ET) of ontwikkelingsdoelen (OD) voor de B-stroom. Bepaalde ET komen meermaals voor omdat ze onder verschillende invalshoeken van toepassing kunnen zijn, zowel vanuit het perspectief van persoonsdoelen als van bewegingsdoelen.

Leeswijzer

Verwijzingen naar eindtermen of ontwikkelingsdoelen (voor de B-stroom) worden vooraf gegaan door 1, 2 of 3 afhankelijk van de graad van die betrokken eindterm. Bv. 3LO3*: 3 = derde graad, derde leerjaar, eindterm LO nummer 3.

Leerplandoelen dienen te worden bereikt. Behalve indien het leerplandoel verwijst naar een asterisk (*) of een eindterm met een asterisk (bijv.1 LO 26*), dergelijke doelen zijn attitudes en worden nagestreefd. Eindtermen L.O. zijn voor de eerste graad B-stroom ontwikkelingsdoelen en dienen derhalve te worden nagestreefd.

Doelen in blauw en cursief verwijzen naar de eindtermen L.O. van het basisonderwijs. Zij zijn de aanzet van de leerlijnen waarop in het secundair onderwijs wordt verder gebouwd.

Bij de doelen kiezen we voor drie aanduidingen:

- x (klein, niet vetgedrukt kruisje): de leerkracht zet dit doel aan. Aanzet geven betekent dat de leerkracht er bewust aandacht voor heeft, maar er is nog geen verplichting het doel bij alle leerlingen te bereiken.
- X (groot, vetgedrukt kruisje): de leerkracht(en) levert uitdrukkelijke inspanningen om bij alle leerlingen dit doel te helpen bereiken (of na te streven in de B-stroom).
- + (plusteken): de leerkracht neemt het doel zeer bewust verder mee: vastzetten, herhalen. In dit geval betekent dit een voorbereiding van de leerplandoelen. We vermijden om systematisch overal plusjes te zetten.

2. Visie

De 'FUN'-damentals van de Lichamelijke opvoeding

Het GO! wil via de vakken van de basisvorming een voldoende ruime en stevige basis leggen voor de individuele ontwikkeling van de leerling, zijn maatschappelijk functioneren en zijn levenslang leren. Het vak L.O. krijgt binnen deze opdracht een sleutelrol toebedeeld. Fitheid is belangrijk maar dit is niet het enige, de sociale competenties, het samenwerken, het bevorderen van de gezondheid ... zijn dit evenzeer. De laatste jaren is er in onze samenleving een duidelijk toegenomen aandacht voor bewegen en sport als onderdeel van een gezonde levensstijl.

Uit tal van internationale onderzoeken mag blijken dat jongeren die **begrijpen waarom** bewegen en sporten belangrijk is voor hun gezondheid, **er het nut en het belang van inzien**, en die **plezier beleven** aan bewegen en sporten sneller worden aangezet om beweging en sport te integreren in hun vrije tijd. M.a.w. jongeren die met volle "goesting" deelnemen aan de lessen L.O., veeleer dan uit 'moetivatie' zijn niet alleen ook meer fysiek actief in de les maar blijven dit ook op latere leeftijd.

Gezondheids promotie en het ontwikkelen, stimuleren en behouden van een actieve levensstijl zijn belangrijke doelen van het vak Lichamelijke opvoeding. Om deze doelen te bereiken moeten lessen bewegingsopvoeding een ruime invulling krijgen. Enerzijds omvat bewegingsopvoeding '**leren bewegen**' waarbij leerlingen kansen krijgen tot het oefenen van hun psychomotorische en motorische vaardigheden, het ontwikkelen en onderhouden van hun **fysieke fitheid**, het oefenen van hun **sociale vaardigheden** en het stimuleren van hun **positief zelfbeeld** via succeservaringen. Anderzijds maken de leerlingen tijdens de lessen bewegingsopvoeding ook kennis met vrije tijd relevante bewegingsactiviteiten en vinden zo later hun weg naar een **sociale, gezonde en actieve levensstijl**.

- **Geïntegreerd aanbieden van persoonsdoelen en bewegingsdoelen**

Tijdens de lessen L.O. creëren we bewegingssituaties in authentieke, realistische contexten die de leerlingen aanspreken. De bewegingssituaties die wij aanbieden zijn een middel om zowel bewegingsdoelen als persoonsdoelen te realiseren.

De persoonsdoelen verwijzen naar het functioneren van de jongere als individu en als lid van een bepaalde groep, dit is het ontwikkelen van het zelfconcept en sociaal functioneren.

Hierbij beogen we het ontwikkelen van sociale interactie, plezier beleven aan bewegen, verantwoordelijkheidszin, betrokkenheid, behulpzaamheid Er werd bewust gekozen om deze doelen voorop te plaatsen.

Bewegingsdoelen omvatten de domeinen van de lichamelijke opvoeding die verwijzen naar het aspect 'bewegen', dit is het ontwikkelen van motorische competenties en van een gezonde en veilige levensstijl.

Als beoogde resultaat van de lessen lichamelijke opvoeding stellen we een motorische basisvorming voorop waarbij onze leerlingen zich ontwikkelen tot bewegingsvaardige, krachtige, lenige jongeren die zich met voldoende fysieke paraatheid veilig kunnen bewegen, alleen, met materialen en met anderen.

Het gecombineerd aanbieden van zowel bewegings- als persoonsdoelen staat centraal. Tijdens het bewegen is de leerling permanent bezig met zichzelf en in een sociale context (ik, de ander...).

Daarnaast is de leerling tijdens het bewegen gelijktijdig aan het denken (cognitief), aan het uitvoeren (psychomotorisch, fysiek), aan het voelen (affectief) en grenzen aan het verleggen (dynamisch). Dit betekent dat we ruimer kijken dan 'enkel bewegen met leerlingen'.

De cognitieve, dynamisch-affectieve en vaardigheidscomponenten komen geïntegreerd aan bod. We kiezen dus **bewegingsactiviteiten waarin de leerling in zijn totale persoon wordt aangesproken**. Bovendien is er respect voor de individuele verschillen tussen leerlingen en voor het individuele ontwikkelingstempo van elke jongere.

- **Lichamelijke opvoeding verschilt van sport**

In het onderwijs is de bewegingsopvoeding in de eerste plaats opvoedend van aard. We willen onze leerlingen leren om op een bewuste, leergierige, respectvolle, geëngageerde en maatschappelijk sociaal aanvaarde manier deel te nemen aan een levenslange bewegingscultuur en als optimale voorbereiding tot deelname aan een actieve vrijetijdsbesteding en aan sport.

- **Reflecteren**

Wanneer we kinderen willen opvoeden en willen bewust maken van hun eigen handelen, zal, in de lessen Lichamelijke opvoeding, reflectie een belangrijke rol spelen. Al blijft het hoofddoel van deze lessen actief bewegen, de leerkracht zal tijd vrijmaken om stil te staan bij het handelen en de gemaakte keuzes van de leerlingen. Hierin een evenwicht zoeken is een uitdaging.

- **Probleemoplossend vermogen**

Tijdens de lessen lichamelijke opvoeding plaatsen we leerlingen voor bewegingsproblemen. We dagen hen uit om in zinvolle contexten, spelenderwijs, gepaste bewegingsantwoorden te geven.

- **KLUSCE:**

Kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (**KLUSCE**) zijn basisvoorwaarden om actief en intensief te kunnen deelnemen aan een bewegingscultuur. Deze fundamenten dienen dan ook in zinvolle bewegingscontexten, systematisch, gevarieerd en op maat van elke leerling te worden opgebouwd en onderhouden.

- **Aanbod en evaluatie vanuit een heterogeen perspectief**

Elke jongere is uniek en komt verschillend aan de start. Iedere leerling heeft een eigen lichaamsbouw, een specifieke beginsituatie, persoonlijke aanleg Het aanbod en de evaluatie van lichamelijke opvoeding dienen dus ook vanuit deze grote heterogeniteit bekeken te worden. Het is een opdracht voor de leerkracht om de persoonlijke bewegingsvaardigheden en -mogelijkheden evenals de beginsituatie op niveau van de persoonsdoelen van ieder kind in kaart te brengen. Op basis daarvan kan een gepast aanbod op maat van de klasgroep ontworpen worden.

3. Beginsituatie

Het leerplan Lichamelijke opvoeding secundair onderwijs bouwt verder op de leerlijnen rond kennis, vaardigheden en attitudes, opgestart in het leerplan voor het leergebied Lichamelijke opvoeding van het basisonderwijs.

Het is noodzakelijk om werk te maken van het bepalen van die beginsituatie van elke individuele leerling omdat een goede kennis van de beginsituatie primordiaal is en de basis vormt voor een goede werking.

Een gedifferentieerde aanpak dringt zich op omdat niet alle leerlingen fysiek dezelfde mogelijkheden hebben en aanleg hebben, iedereen komt verschillend aan de start. Deze gedifferentieerde aanpak richt zich zowel op de fysiek zwakke als op de sportief getalenteerde leerling.

In het kader van de zorgbreedte voor de leerlingen kan de school aangepaste remediëring voorzien tijdens inhaallessen of kan de hulp van CLB en/of GON-begeleiding worden ingeroepen.

Men zal extra aandacht hebben voor leerlingen met o.a. astma, allergie, hyperventilatie, obesitas, motorische achterstand, ASS, ADHD, hoogtevrees, faalangst, negatief zelfbeeld ... evenals voor de sportgetalenteerden.

4. De domeinen en rubrieken van de Lichamelijke opvoeding



5. Leerplandoelstellingen en leerinhouden

5.1. Overzicht

Domein 1: Ontwikkelen van het zelfconcept en sociaal functioneren

1.1 Competentie: Welbevinden en sociale vaardigheden opbouwen in diverse contexten

- 1.1.1 bewegingsvreugde ervaren;
- 1.1.2 flexibel en op sociaal aanvaardbare manier rollen opnemen in bewegingssituaties;
- 1.1.3 beheersen van keuzebekwaamheid binnen bewegingssituaties;
- 1.1.4 afspraken nakomen;
- 1.1.5 binnen een bewegingscontext, respect tonen voor materiaal, omgeving en anderen;
- 1.1.6 realistisch zelfbeeld;
- 1.1.7 grenzen verleggen.

Domein 2: Ontwikkelen gezonde en veilige levensstijl

2.1 Competentie: Gezond én veilig bewegen

- 2.1.1 inspanning en ontspanning leiden tot een algemene fitheid en een actieve levensstijl;
- 2.1.2 hygiëne;
- 2.1.3 gezonde en veilige lichaamshouding;
- 2.1.4 positieve bewegingsinstelling leidt tot levenslang bewegen.

Domein 3: Motorische competentie

3.1 Competentie: Veilig en verantwoord bewegen

- 3.1.1 naleven van veiligheidsvoorschriften in bewegingssituaties;
- 3.1.2 helpen en ondersteunen in bewegingssituaties.

3.2 Competentie: Zelfstandig werken – leren in bewegingssituaties, individueel en in groep

- 3.2.1 zelfstandig werken, individueel en in kleine groepen;
- 3.2.2 zelfstandig leren.

3.3 Competentie: Reflecteren over bewegen

3.4 Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen van motorische competenties

- 3.4.1 loopvaardigheden;
- 3.4.2 sprongvaardigheden;
- 3.4.3 evenwicht;
- 3.4.4 hangen en steunen;
- 3.4.5 zwaaien en draaien;
- 3.4.6 klauteren en klimmen;
- 3.4.7 meegaan, tegenwerken en veilig vallen in bewegingen;
- 3.4.8 werpen en stoten;
- 3.4.9 doel- en terugslagspelen;
- 3.4.10 ritmische of dansante vormen.

3.5 Competentie: Bewegen in verschillende milieus

- 3.5.1 zwemmen;
- 3.5.2 bewegingsactiviteiten in de natuur.

5.2. Domein 1: Zelfconcept en sociaal functioneren

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3	3
					1-2	3
1.1 Competentie: Welbevinden en sociale vaardigheden opbouwen in diverse contexten						
1.1.1 Bewegingsvreugde ervaren						
1	2 LO:26*	ervaart bewegingsvreugde in verschillende bewegingssituaties.	x	X	+	
1.1.2 Flexibel en op sociaal aanvaardbare manier rollen opnemen in bewegingssituaties						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>(*) toont spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze.</i>				
2	(*)	wijst medeleerlingen op hun verantwoordelijkheid omtrent elkaars veiligheid.	+	+	+	
3	1LO:31	neemt onder begeleiding en in een kleine groep duidelijk afgebakende en eenvoudige (delen van) rollen op.	X	+	+	
4	2LO:24	is in staat om op een sociaal aanvaarde wijze verschillende rollen te vervullen in welbepaalde bewegingssituaties.		X	+	
5	3LO:23	neemt leiding over en aanvaardt leiding van medeleerlingen in bewegingssituaties.			X	
6	3LO3:11*	werkt spontaan samen in planning, taakverdeling en het vervullen van verschillende rollen.				X
1.1.3 Beheersen van keuzebekwaamheid binnen bewegingssituaties						
7	3 LO:24	overlegt samen over en maakt keuzes uit het mogelijke activiteiten aanbod van de school.	x	x	X	
8	3LO3:13*	gaat kritisch om met de nevenverschijnselen van sport.				X
1.1.4 Afspraken nakomen						
9	(*)	leeft door de leerkracht opgestelde afspraken, oefen- en spelregels na.	X	+	+	
10	2LO:25	overlegt, maakt afspraken, werkt samen of speelt samen in groepsverband.		X	+	
11		bepaalt zelfstandig en in overleg met anderen oefen- en spelregels.			X	

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3	3
					1-2	3
1.1.5 Binnen een bewegingscontext, respect tonen voor materiaal, omgeving en anderen						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>kent mogelijke vormen van rollend en/of glijdend materiaal en weet er veilig mee om te gaan. kan bewegingsmateriaal op de geëigende manier gebruiken.</i>				
Materiaal						
12	1LO:32	bouwt en bergt materiaal zorgzaam en met respect op onder begeleiding.	X	+	+	
13	2 LO:30*	bouwt en bergt zelfstandig materiaal zorgzaam en met respect op.		X	+	
14	3LO3:12*	draagt zorg voor kledij en materiaal				X
Omgeving						
15	2 LO:30*	heeft respect voor en gaat gepast om met de omgeving.	x	X	+	
16	3LO3:12*	heeft aandacht voor hygiëne en milieu				X
Anderen						
17	1LO:33	betrekt zonder onderscheid alle leerlingen in spel en andere groepsactiviteiten.	X	+	+	
18	(*)	leert omgaan met elementen zoals spanning, verliezen, winnen en fair play.	X	+	+	
19	2LO:28*	gedraagt zich sportief in elke bewegingssituatie en gaat respectvol om met het eigen lichaam en met dat van anderen.		X	+	
20	2LO:29*	brengt waardering op voor elkaars mogelijkheden en houdt rekening met individuele verschillen .		X	+	
21	3LO3:10*	kan omgaan met fair play, winst, verlies, succes, faalangst en spanning.				X
22	3LO3:12*	toont respect voor anderen.				X

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3	3
1.1.6 Realistisch zelfbeeld						
23	1 LO:34	schat het eigen functioneren binnen bewegingssituaties juist in en kan dit ook benoemen aan de hand van vooraf bepaalde criteria.	X	+	+	
24	2 LO:27*	aanvaardt in bewegingssituaties de eigen mogelijkheden en talenten.		X	+	
25	(*)	onderneemt spontaan acties om de eigen mogelijkheden en talenten in bewegingssituaties verder te ontwikkelen.			X	+
1.1.7 Grenzen verleggen						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>(*) kan de eigen inspanning en die van anderen inschatten en waarderen.</i>				
26	1 LO:35	toont inzet en volharding om grenzen te verleggen m.b.t. het eigen functioneren in bewegingssituaties.	X	+	+	
27	3 LO:25	duidt aan in welke bewegingssituaties hij zich goed voelt en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij zijn fysieke en relationele mogelijkheden.		x	X	+

5.3. Domein 2: Gezonde en veilige levensstijl

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3	3
					1-2	3
2.1 Competentie: Gezond en veilig bewegen						
2.1.1 Inspanning en ontspanning leiden tot een algemene fitheid						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<p><i>(*) heeft noties over eigen constitutie en ontwikkelt een correcte lichaamshouding.</i></p> <p><i>(*) ontwikkelt uithouding, kracht, lenigheid, snelheid en spierspanning om de motorische competenties te bereiken.</i></p> <p><i>(*) beleeft voldoening aan fysieke inspanning en kent ook het lange termijn effect ervan.</i></p> <p><i>kent het belang van opwarming vóór en tot rust komen na fysieke activiteiten.</i></p> <p><i>(*) is bereid een opdracht vol te houden en af te werken.</i></p>				
28	1LO:27	ontwikkelt fitheid gebaseerd op Kracht, Lenigheid, Uithouding en Snelheid (KLUS)	X	+	+	
29	1LO:28	kent het belang van opwarming voor en tot rust komen na een fysieke activiteit en past dit toe.	X	+	+	
30	2LO:18	geeft het belang aan van het regelmatig leveren van fysieke inspanningen met het oog op gezondheid.		X	+	
31	2LO:19	geeft voor zichzelf wijzigingen in fitheid aan.		X	+	
32	2LO:23*	zet zich in met het oog op fysieke fitheid.		X	+	
33	3LO:14*	gaat kritisch om met het bewegingsaanbod in de leefomgeving.			X	
34	3LO:16	legt het verband tussen bewegen, gezondheid en samenleving.			X	
35	3LO:20	geeft eigen wijzigingen in fitheid aan en bepaalt op basis hiervan eigen fitheidsdoelen .			X	
36	3LO:22*	ziet het belang in van een goede fysieke conditie.			X	
37	3LO3:6	kan onder begeleiding een conditieprogramma uitvoeren, evalueren en bijsturen.				X

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3	3
					1-2	3
2.1.2 Hygiëne						
38	1LO:29	past, onder begeleiding, voor en na bewegingsactiviteiten hygiënische basisregels toe.	X	+	+	+
39	2LO:21*	past voor en na bewegingsactiviteiten hygiënische basisregels spontaan toe.	x	X	+	+
2.1.3 Gezonde en veilige lichaamshouding						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>(*) heeft noties over eigen constitutie en ontwikkelt een correcte lichaamshouding.</i>				
40	1LO:1	past welbepaalde basisregels van houdings- en rugscholing spontaan toe.	X	+	+	
41	2LO:22*	past welbepaalde basisregels van houdings- en rugscholing spontaan toe.		X	+	+
42	3LO:19	integreert basisregels van houdings- en rugscholing in alle mogelijke situaties.			X	+
43	3LO3:7	integreert gepaste bewegingen en correcte houdingen in werk- en dagelijkse leefomstandigheden.				X
44	2LO:20	herkent en reageert gepast op onveilige situaties.	x	X	+	+
45	3LO:17	past zijn kennis rond reanimatie toe in risicovolle bewegingssituaties.			X	+
46	3LO:18	biedt eerste hulp bij ongevallen in bewegingssituaties.			X	+
47	3LO3:9*	leeft veiligheidsafspraken na en vertoont spontaan veilig gedrag.				X
2.1.4 Positieve bewegingsgesteldheid leidt tot levenslang bewegen						
48	1LO:30	leert positief staan tegenover regelmatig actief bewegen.	X	+	+	
49	3LO:15*	ervaart duurzame bewegingsvreugde op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten.		x	X	
50	3LO:21*	is bereid bewegen te integreren in zijn levensstijl en is zich bewust van de mogelijkheden hiervoor.		x	X	
51	3LO3:1	maakt verantwoorde keuzes met het oog op een fysiek actieve levensstijl.				X
52	3LO3:8	kent de risico's van een sedentair leven en kan remediëren.				X

5.4. Domein 3: Motorische competentie

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3	3
					1-2	3
3.1 Competentie: veilig en verantwoord bewegen						
3.1.1 Naleven van veiligheidsvoorschriften in bewegingssituaties						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>kan veiligheidsafspraken naleven. kent de gevaren en risico's van bewegingssituaties en kan deze inschatten en signaleren.</i>				
53	1LO:2	leeft onder begeleiding veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels na.	X			
54	1LO:2	past de chronologie van de uit te voeren opdrachten toe.	X			
55	1LO:3	gebruikt aangepaste uitrusting en kledij bij het uitvoeren van bewegingsactiviteiten.	X			
56	1LO:23	neemt deel aan een eenvoudige vorm van verdedigingssport met het oog op het nemen van lichamelijk contact binnen de grenzen van de gestelde opdracht en i.f.v. veiligheid.	X			
57	2LO:1-2	neemt zijn verantwoordelijkheid op t.a.v. elkaars veiligheid en kan het belang van veiligheidsafspraken toelichten.		X		
58	2LO:1	neemt zijn verantwoordelijkheid op t.a.v. het toepassen van afspraken en spelregels.		X		
59	3LO:1	formuleert veiligheidsregels en spelregels.			X	
60	3LO:1	past in nieuwe bewegingssituaties gezamenlijk afgesproken spelregels toe.			X	
61	3LO3:3*	leeft afspraken en regels na en neemt zijn verantwoordelijkheid op in bewegingssituaties.				X
3.1.2 Helpen en ondersteunen in bewegingssituaties						
62	1LO:1	past de belangrijkste basisregels van houdings- en rugscholing toe.	X			
63		past onder begeleiding elementaire helpersfuncties toe.	X			
64	2LO:3	helpt en ondersteunt anderen in welbepaalde bewegingssituaties onder begeleiding van de leerkracht.		X		
65	3LO:2	helpt medeleerlingen wanneer de bewegingssituatie dit vereist.			X	
66	3LO:2	schat vaardigheden en beperkingen van anderen in en handelt hier naar.			X	

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3	3
					1-2	3
3.2 Competentie: Zelfstandig werken – leren in bewegingssituaties, individueel en in groep						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>zoekt zelfstandig en op een creatieve manier naar een oplossing voor een bewegings- of spelprobleem -- kan zelfstandig materiaal kiezen en opstellen - - is in staat gekende oefen- en spelvormen zelfstandig op te starten en in gang te houden -- (*) is bereid zichzelf vragen te stellen over zijn aanpak voor, tijdens en na het oplossen van een bewegingsprobleem en wil op basis hiervan zijn aanpak (bij)sturen.</i>				
3.2.1 Zelfstandig werken, individueel en in kleine groepen						
67	1LO:4	stelt en bergt het gepaste materiaal op in eenvoudige bewegingssituaties.	X			
68	2LO:4	bepaalt zelfstandig hoe hij in bepaalde bewegingssituaties eenvoudige leertaken oplost.		X		
69	2LO:8	voert geleerde vaardigheden uit met anderen.		X	+	
70	3LO:3	kiest uit een aanbod een aan zijn mogelijkheden aangepaste leerweg voor het aanpakken en oplossen van bewegingsopdrachten.			X	
71	3LO:4	voert zelfstandig leertaken uit om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met het eigen kunnen.			X	
72	3LO:5	organiseert bewegingssituaties aangepast aan de deelnemers.			X	
73	3LO3:5*	toont bereidheid tot en heeft voldoening aan prestatieverbetering.				X
3.2.2 Zelfstandig leren						
74		leert werken met diverse vormen van kijkwijzers.	X			
75	2LO:5	gaat bij zichzelf na of hij vorderingen maakt in welbepaalde bewegingssituaties.		X		
76	3LO:6	gaat volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf na of hij vorderingen maakt bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten.			X	
77	3LO:6	stuurt zijn leerproces bij.			X	
78	3LO3:2	heeft inzicht in de diverse aspecten van een verantwoorde sport- en fitnessbegeleiding.				X

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3	3
					1-2	3
3.3 Competentie: Reflecteren over bewegen						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>(*) toont in het bewegen een intuïtief, maar ook een bewust kennen, aanvoelen, omgaan en rekening houden met de eigen lichaamskenmerken, -mogelijkheden en –beperkingen. (*) is bereid zichzelf vragen te stellen over zijn aanpak voor, tijdens en na het oplossen van een bewegingsprobleem en wil op basis hiervan zijn aanpak (bij)sturen.</i>				
79	1LO:5	benoemt de belangrijkste onderdelen van een bewegingsverloop.	X			
80	2LO:6	geeft aan waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria bij zichzelf en anderen.		X		
81	3LO:8	geeft over bewegingssituaties zijn mening, wisselt bewegingservaringen uit en trekt hieruit conclusies voor de eigen uitvoering.			X	
82	1LO:6	geeft oorzaken van lukken en mislukken van de beweging aan.	X			
83	2LO:6	geeft aan waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria bij zichzelf en anderen.		X		
84	3LO:7	geeft aan, zowel bij zichzelf als bij anderen, waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en biedt eenvoudige oplossingen aan op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria.			X	
85	3LO3:4*	ervaart bewegingsvreugde door competente deelname aan een gevarieerd aanbod van bewegingsactiviteiten.				X
3.4 Competentie: Aanleren, verbreden en verdiepen van motorische competenties						
3.4.1 Loopvaardigheden						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>kan zijn loopstijl en –tempo aanpassen aan de afstand.</i>				
86	1LO:14	voert een duurloop uit.	X			
87	1LO:14	voert een sprint uit.	X			

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3 1-2	3 3
88	2LO:11	voert aangepaste vormen van lopen in verschillende situaties beheerst uit.		X		
89	3LO:12	voert gekende motorische vaardigheden op basis van lopen op een hoger beheersingsniveau uit.			X	+
3.4.2 Sprongvaardigheden						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>kan vrije sprongen en steunsprongen uitvoeren.</i>				
90	1LO:9	voert vrije sprongen en steunsprongen uit.	X			
91	1LO:13	voert gekende sprongen uit in een eenvoudige gymnastische combinatie.	X			
92	1LO:15	kan verspringen en op een veilige manier landen.	X			
93	1LO:15	kan hoogspringen en op een veilige manier landen.	X			
94	2LO:7	past eerder geleerde sprongvaardigheden toe al dan niet in een combinatie.		X		
95	2LO:11	voert aangepaste vormen van springen in verschillende situaties beheerst uit.		X		
96	3LO:10, 12	gebruikt sprongvaardigheden op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties, met en zonder toestellen, alleen of met anderen, op een hoger beheersingsniveau.			X	+
3.4.3 Evenwicht						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>kan balanceren op de grond en over diverse soorten toestellen.</i>				
97	1LO:7	behoudt en herstelt zijn evenwicht.	X			
98	1LO:13	voert gekende balansoefeningen in een eenvoudige gymnastische combinatie uit.	X			
99	1LO:23	neemt deel aan een eenvoudige vorm van verdedigingssport met het oog op evenwicht bewaren, verstoren en herstellen.	X			
100	2LO:7	past eerder geleerde vaardigheden op basis van evenwicht toe, al dan niet in een combinatie.		X		
101	2LO:9	zoekt naar, behoudt en herstelt evenwicht in verschillende situaties.		X		

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3 1-2	3 3
102	3LO:10, 12	gebruikt motorische eigenschappen waarbij het accent ligt op evenwicht, op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen of met anderen, op een hoger beheersingsniveau.			X	+
3.4.4 Hangen en steunen						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>kan in omgekeerde houding hangen en steunen.</i>				
103	1LO:8	hangt en steunt in omgekeerde houding.	X			
104	1LO:10	kan hangen en steunen aan toestellen en beheerst landen.	X			
105	1LO:13	voert gekende hang- en steunoefeningen in een eenvoudige gymnastische combinatie uit.	X			
106	2LO:7	past eerder geleerde vaardigheden op basis van hangen en steunen toe, al dan niet in een combinatie.		X		
107	2LO:10	hangt en steunt in verschillende situaties.		X		
108	3LO:10, 12	gebruikt motorische eigenschappen waarbij het accent ligt op hangen en steunen, op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, op een hoger beheersingsniveau.			X	+
3.4.5 Zwaaien en draaien						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>kan verschillende vormen van rollen uitvoeren. kan aan een toestel draaibewegingen rond de breedte-as uitvoeren.</i>				
109	1LO:10	zwaait aan toestellen en landt beheerst.	X			
110	1LO:11	voert een draaibeweging om de breedte-as uit.	X			
111	1LO:13	voert gekende zwaai- en draai oefeningen in een eenvoudige gymnastische combinatie uit.	X			
112	2LO:7	past eerder geleerde vaardigheden op basis van zwaaien en draaien toe, al dan niet in een combinatie.		X		
113	2LO:10	zwaait en draait in verschillende situaties.		X		

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3 1-2	3 3
114	3LO:10, 12	gebruikt motorische eigenschappen waarbij het accent ligt op zwaaien en draaien, op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen of met anderen, op een hoger beheersingsniveau.			X	+
3.4.6 Klauteren en klimmen						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>kan diverse klimtoestellen opklimmen (opklauteren) en er veilig van afdalen.</i>				
115	1LO:12	kan klauteren en klimmen.	X			
116	2LO:7	past eerder geleerde vaardigheden op basis van klauteren en klimmen toe, al dan niet in een combinatie.		X		
117	2LO:10	klautert en klimt in verschillende situaties.		X		
118	3LO:10, 12	gebruikt motorische eigenschappen waarbij het accent ligt op klauteren en klimmen, op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen of met anderen, op een hoger beheersingsniveau.			X	+
3.4.7 Meegaan, tegenwerken in bewegingen en veilig vallen						
119	1LO:23	neemt deel aan een eenvoudige vorm van verdedigingssport met het oog op veilig vallen.	X			
120	2LO:12	kan meegaan en tegenwerken in bewegingen met anderen.		X		
121	2LO:13	kan veilig vallen en landen in verschillende situaties.		X		
122	3LO:10, 12	gebruikt gekende motorische vaardigheden op basis van meegaan, tegenwerken en veilig vallen op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties, alleen of met anderen, op een hoger beheersingsniveau uit.			X	+

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3 1-2	3 3
3.4.8 Werpen en stoten						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>kan op verschillende manieren en met diverse tuigen werpen.</i>				
123	1LO:16	kan werpen en stoten.	X			
124	2LO:11	voert aangepaste vormen van werpen en stoten in verschillende situaties beheerst uit.		X		
125	3LO:12	voert gekende motorische vaardigheden op basis van werpen en stoten op een hoger beheersingsniveau uit.			X	+
3.4.9 Doel- en terugslagspelen						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>beheerst fundamentele bewegingsvaardigheden die nodig zijn om een eenvoudig bewegingsspel zinvol te kunnen spelen in eenvoudige sport- en spelsituaties. kan eenvoudige spelideeën uitvoeren in eenvoudige bewegingsspelen. kan zich in een spel inleven en hierbij verschillende rollen waarnemen. kent elementaire tactische principes, kunnen ze toepassen in verwante spelen en kunnen een eenvoudig tactisch plannetje afspreken en uitvoeren.</i>				
126	1LO:19	neemt deel aan een vorm van doelspel.	X			
127	1LO:19	neemt deel aan een vorm van terugslagspel.	X			
128	1LO:20	speelt volgens afgesproken en aangepaste regels binnen het gekozen doel- en of terugslagspel.	X			
129	1LO:21	kan aanvallen en verdedigen binnen spelsituaties.	X			
130	1LO:22	leert omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair-play.	X			
131	2LO:14	kan binnen aangepaste vormen van een doelspel: <ul style="list-style-type: none"> als aanvaller individueel en collectief een keuze maken binnen gelijkheids- en meerderheidssituaties; als verdediger positie kiezen tussen aanvaller en doel. 		X		
132	2LO:15	kan binnen aangepaste vormen van een terugslagspel: <ul style="list-style-type: none"> het eigen speelveld verdedigen; pogen (na samenspel) te scoren. 		X		

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3 1-2	3 3
133	3LO:9	past eerder geleerde vaardigheden toe in andere doel- en/of terugslagspelen.			X	+
134	3LO:10	gebruikt motorische eigenschappen binnen doel- en terugslagspelen op een inzichtelijke wijze in bewegingscombinaties, met en tegen anderen.			X	+
135	3LO:13	past in eenvoudige en meer complexe situaties van een doelspel eenvoudige aanvallende of verdedigende strategieën toe.			X	+
136	3LO:13	past in eenvoudige en meer complexe situaties van een terugslagspel eenvoudige aanvallende of verdedigende strategieën toe.			X	+
3.4.10 Ritmische of dansante vormen						
ET BaO	<i>De leerling</i>	<p><i>(LO) kan bewegingsvormen uitvoeren op een opgelegd ritme</i></p> <p><i>(LO) kan een danscombinatie (een aantal bewegingspatronen achter elkaar) onthouden en zonder aanwijzingen uitvoeren (MCV/Beweging) - geniet van lichaamstaal, beweging en dans.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>werkt samen met anderen:</i> <ul style="list-style-type: none"> o <i>om een eenvoudig dansverloop op te bouwen;</i> o <i>om al improviserend te reageren op elkaars beweging.</i> - <i>beweegt op een creatieve manier en bespeelt daarbij één of meerdere basiselementen van de beweging:</i> <ul style="list-style-type: none"> o <i>tijd, kracht, ruimte en lichaamsmogelijkheden.</i> - <i>ontwerpt nieuwe dansen met eenvoudige passen en figuren.</i> 				
137	1LO:17	voert eenvoudige bewegingen op een maatstructuur uit.	X			
138	1LO:18	voert verschillende basisbewegingen uit één dansvorm uit.	X			
139	2LO:16	voert ritmische of dansante bewegingsvormen uit gekoppeld aan houding-, ruimte- en tijdsbesef.		X		
140	3LO:11	kan met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen.			X	+

Code	ET	Leerplandoelstellingen/leerinhouden	Graad			
			1	2	3 1-2	3 3
3.5 Competentie: Bewegen in verschillende milieus						
3.5.1 Zwemmen						
<i>ET BaO</i>	<i>De leerling</i>	<i>kan ongeremd en spelend bewegen in het water. voelt zich veilig in het water en kan zwemmen.</i>				
141	1LO:25	voert één zwemslag doeltreffend uit.	X			
142	1LO:26	beheerst voorbereidende vormen van reddend zwemmen.	X			
3.5.2 Bewegingsactiviteiten in de natuur						
143	1LO:24	neemt deel aan bewegingsactiviteiten in de natuur.	X			
144	2LO:17	doet binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden bewegingservaringen op in de natuur.		X	+	+

6. Algemene pedagogisch-didactische wenken

6.1. Organisatorische uitgangspunten

Planning

Dit leerplan is uitgewerkt op basis van 25 reële lesweken per leerjaar.

In de planningsdocumenten van de lessen bewegingsopvoeding dienen de **persoonsdoelen** gekoppeld te worden aan de bewegingsdoelen. De leerkracht denkt erover na hoe het persoonsdoel kan bijdragen aan het realiseren van het bewegingsdoel (bv. cognitief-inzichtelijk leren).

De keuze van de leerinhouden om de leerplandoelen te realiseren is schoolgebonden. Het spreekt voor zich dat deze keuzevrijheid een grote verantwoordelijkheid legt bij de leraar en zeker ook bij de vakgroep. Het vooropstellen van **een gelijkgerichte en gedragen visie op het vak, goede afspraken, een nauwe samenwerking, consequent gedrag** ... zijn een conditio sine qua non!

Het realiseren van de leerplandoelen impliceert werken met lessenkassetten, zapcultuur wordt ervaren als bezigheidstherapie en wordt derhalve vermeden.

Indien voldoende accommodatie aanwezig is, wordt Lichamelijke opvoeding bij voorkeur op school gegeven in 2 aparte lestijden. Indien op school te weinig ruimte beschikbaar is (grote groepen, meerdere leerkrachten, specifieke accommodatie vereist voor bepaalde vrije tijd relevante (VTR)-sporten...) kunnen blokken ingeschakeld worden om aldus de leerlingen de kans te geven om zich te verplaatsen naar andere accommodaties en toch nog op rendabele wijze te kunnen sporten.

Bij een blokkur **wordt een effectieve lestijd van 70 minuten vooropgesteld!**

Indien men toch op school blijft en een blokkur heeft, kan men best de lestijd in twee verschillende lesonderwerpen opdelen.

Organisatie

Het is de bedoeling dat alle kinderen **actief en vooral ook intensief bewegen** tijdens de lessen bewegingsopvoeding. Dit vraagt om een doordachte organisatie. Een goede voorbereiding, de juiste keuze van materialen en het inzetten van efficiënte werk- en organisatievormen zullen de les dan ook maken of kraken. Maar het zijn vooral de leerlingen zelf die een belangrijke rol toebedeeld kunnen krijgen in de organisatie. Goede afspraken maken, taken geven en opnemen, rollen creëren en invullen, maakt dan ook deel uit van de les. Kijkwijzers, rubrics, stappenplannen, visuele hulpmiddelen, enzovoorts voor de leerlingen zijn **efficiënte hulpmiddelen** om de leerlingen begeleid zelfstandig te leren leren.

6.2. Didactische principes met betrekking tot de organisatie van de lestijden

L.O.

Taak van de school

Gescheiden lessen jongens en meisjes?

De leerplannen van het GO! proberen in te spelen op de noden van het groei- en ontwikkelingsproces dat specifiek is voor elke leeftijd en elk geslacht. Immers, tussen 12 en 18 jaar verloopt het lichamelijke ontwikkelingsproces van jongens en meisjes sterk verschillend.

Voor het al dan niet samen zetten van bepaalde klasgroepen of van jongens en meisjes voor de lessen Lichamelijke opvoeding staan, als absolute voorwaarde, volgende items centraal:

- het gemotiveerde advies van de vakgroep L.O.;
- het welbevinden van de leerkracht;
- de aard en de grootte van de klasgroep;
- de beschikbare sportinfrastructuur;
- de veiligheid;
- de interesses van de leerlingen.

Het opmaken van een uurrooster is van ondergeschikt belang t.o.v. de samenstelling van de klasgroep!

Heterogeniteit en samenstelling

De school zal streven naar lesgroepen van maximum 16 leerlingen en probeert om passende studierichtingen samen te voegen. Hierbij zal de school het principe van de 'goede huisvader' hanteren.

Het samen zetten van twee klassengroepen bij afwezigheid van een collega is enkel mogelijk wanneer continuïteit van de geplande onderwijsactiviteit gewaarborgd is (risicobeheersing!) evenals de realisatie van de leerplandoelen. De samengevoegde klassengroep mag de veiligheidsnorm niet overschrijden, de leerlingen moeten van hetzelfde niveau zijn en er moet voldoende ruimte en materiaal voorhanden zijn.

Accommodatiebezetting

Bij het opmaken van het uurrooster moet er optimaal gebruik gemaakt worden van de sportinfrastructuur en het beschikbaar materiaal in de school en/of in de nabije omgeving van de school.

De accommodatie moet voldoen zodat de lessen L.O. op een aanvaardbare wijze kunnen georganiseerd worden. Voldoende ruimte, zowel in de kleedkamers als in de sportzaal, vermijdt het "crowding effect". Ook hier hanteert de school het principe van de 'goede huisvader'. De risicobeheersing moet ten allen tijde kunnen worden gegarandeerd! Te grote klassen in een te kleine ruimte schept een onveilig gevoel. Het veiligheidsgevoel is essentieel zowel voor de leerkracht als de leerling om optimaal te kunnen functioneren.

Het aanbieden van bewegingssituaties staat centraal in het L.O.-onderwijs. Derhalve is **voldoende vrije ruimte om te kunnen bewegen een essentiële voorwaarde**.

Er moet gestreefd worden naar een optimale bezetting van de sportaccommodatie, geen overbezetting op sommige uren en leegstand op andere.

In overvolle zwembaden kan hoogstens toezicht gehouden worden en is er geen sprake van lesgeven. Er worden duidelijke afspraken gemaakt met de zwembaddirectie (via het "Protocol schoolzwemmen"). Voor veel leerlingen betekent een overvol zwembad een onveilige en beangstigende situatie.

Taak van de leerkracht L.O.

Didactische principes

Bij het opstellen van het jaarvorderingsplan maakt de vakgroep, na een gesprek met de leerlingen over hun interesses, uit het ruime en gevarieerde aanbod een verantwoorde keuze uit de verschillende bewegingsdomeinen.

Bij de keuze van de bewegingsactiviteiten primeert bij de realisatie van de leerplandoelstellingen, het plezier ("FUN") beleven in bewegen, het leren werken in groep, het zelfstandig leren werken...

Bij het bepalen van de activiteiten zal men rekening houden met mogelijke financiële implicaties. Via het schoolreglement worden de ouders ingelicht dat voor sommige bewegingsactiviteiten (zwemmen, schaatsen, fitness ...) een financiële bijdrage van de leerling wordt verwacht.

De lesinhouden van de gekozen bewegingsactiviteiten moeten voldoende uitgediept worden en aansluiten bij het vakconcept L.O. **Voor elke activiteit wordt een programma uitgewerkt waarbij een leerproces gewaarborgd is.** Daarom is het bepalen van beginsituatie en streefdoel belangrijk. Het bepalen hiervan kan door observatie, specifieke omloop, relevante fitnessstest... .

De leerkracht zorgt voor een georganiseerd verloop, progressieve en gevarieerde leerinhouden, samenhang tussen opeenvolgende lessen, voldoende intensiteit, orde, tucht en een aangename sfeer in de les.

Bij het bepalen van de bewegingsactiviteiten kan men rekening houden met de kwalificaties van de leraar.

De gekozen bewegingsactiviteiten kaderen binnen de vastgelegde schooleigen inhoudelijke verticale leerlijnen.

Men zal er over waken dat de fysieke opdrachten aangepast zijn aan de mogelijkheden van alle leerlingen zodat succesbeleving gegarandeerd wordt (zie differentiatie).

Tijdens de lessen worden de leerlingen aangemoedigd en de tekorten weggewerkt door verbeteringen, demonstraties, begeleiding, remediëringsoefeningen...

Leerbegeleiding / zorg

Een leerling kan om verschillende redenen specifieke noden hebben in de lessen bewegingsopvoeding.

De verklaring van deze problemen mag men niet alleen bij de leerlingen zoeken. Ook schoolfactoren en factoren uit de thuissituatie kunnen de leerling parten spelen. Een goede interactie tussen leerling, leraar, school en ouder en een goed beeld van de thuissituatie geven een completer beeld van de nood aan zorg. Hierdoor kan er meer gericht gezocht worden naar een oplossing.

Bij de planning dient men na te denken over welke van de geselecteerde inhouden de bewegingsles(sen) moeilijk kunnen maken voor de klasgroep en/of voor de individuele leerling. Dergelijke proactieve, gedifferentieerde aanpak en het nemen van preventieve maatregelen, kunnen veel problemen voorkomen. Het nemen van risico's wordt herleid tot een minimum en het welbevinden van zowel de leerling, de klasgroep als de leraar wordt in de hand gewerkt.

Nuttige links voor diepere informatie i.v.m. STICORDI-maatregelen en handelingsgericht werken (HGW) zijn terug te vinden in de bibliografie.

Binnenklasdifferentiatie

Binnenklasdifferentiatie is voor het vak L.O. het middel bij uitstek is om alle leerlingen op hun niveau te laten oefenen. Er zijn 3 voorwaarden om de binnenklasdifferentiatie te laten slagen, nl. de onderwijsstijl van de leraar, een positief klasklimaat en een positieve motivering zowel van leerlingen als van leraar.

Divergerende differentiatie

Toepassingsgebied: individuele sporten (turnen, atletiek, zwemmen, dans ...)

Leerlingen kunnen en mogen elk afzonderlijk vooruitgang maken en de ontstane verschillen beïnvloeden de groep niet negatief.

Methodiek: afzonderlijke leerlingen maken volgens eigen tempo zo goed mogelijk vooruitgang binnen divergerende differentiatie.

In de praktijk ziet het er als volgt uit: alle leerlingen beginnen met een makkelijke oefening, die normaal door iedereen kan uitgevoerd worden.

Als leraar bied je een beginoefening aan die zelfs door de zwakste leerlingen na een paar keer oefenen kan uitgevoerd worden. Nadien kan het principe van divergerende differentiatie worden opgestart. De succesbeleving die ontstaat na de eerste –geslaagde- oefening, ontstaat de motivatie om verder te doen. Het is de taak van de leraar om constant te observeren en de eventuele tekorten weg te werken zodat de grens van de leerling zijn niveau verlegd wordt.

Convergerende differentiatie

Toepassingsgebied: voornamelijk bij ploeg- of balsporten, sportspelen

Bij sportspelen willen we alle leerlingen, ongeacht hun basisvaardigheden, uiteindelijk samen in ploegverband eenzelfde spelsituatie laten realiseren (bijv. voetbal spelen 4-4).

Te doorgedreven differentiatie vergroot de heterogeniteit binnen de groep. Op deze manier kan het sociaal- affectief functioneren binnen een klasgroep negatief worden beïnvloed: de minder vaardige leerlingen krijgen nooit de bal, er ontstaat wrevel en onbegrip, de mindere vaardige verliest mogelijks zijn motivatie.

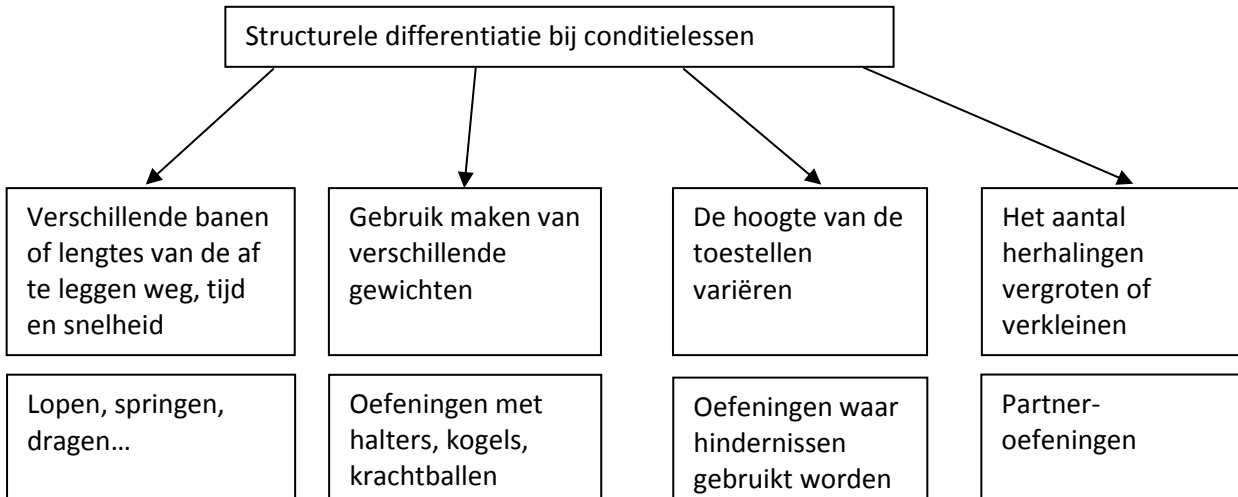
We beschouwen het als een voordeel dat binnen de convergerende differentiatie groepsheterogeniteit als uitgangspunt wordt aanvaard.

Methodiek: convergerende differentiatie probeert alle leerlingen op een welbepaald streefdoel te oriënteren. Dit streefdoel kan vb. een technische of tactische vaardigheid zijn. In deze methodiek wordt de ‘middengroep’ vastgelegd, en uit de middengroep worden dan afzonderlijke leerwegen ‘ontwikkeld.. Hoewel we voor elke deelgroep afzonderlijke doelstellingen vastleggen, is het noodzakelijk dat de overgang tussen de verschillende groepen vlot kan plaatsvinden, we willen tenslotte iedereen samen éénzelfde spelsituatie laten realiseren.

Structurele differentiatie

Toepassingsgebied: conditieverbeterende oefenstof, circuittraining

Methodiek: Structurele differentiatie biedt vier mogelijkheden die in de praktijk afzonderlijk of naast mekaar kunnen worden gebruikt.



Samenwerkend leren – het opnemen van rollen

De eindtermen bevatten een duidelijke leerlijn met betrekking tot het werken met rollen, vandaar dat het opnemen van rollen in huidig leerplan een expliciete benadering krijgt. Rollen uitvoeren zorgt er ook voor dat impliciet aan de bewegingsdoelen gewerkt wordt (de beweger zal bijv. door het geven van feedback over zijn eigen uitvoering ook nadenken)... We hopen via deze weg leerkrachten te ondersteunen bij het integreren van rollen in de les Lichamelijke opvoeding.

ET BaO	De leerling	(*) toont spontaneïteit, expressiviteit en echtheid op een sociaal aanvaarde wijze.				
2	(*)	wijst medeleerlingen op hun verantwoordelijkheid omtrent elkaars veiligheid.	+	+	+	
3	1LO:31	neemt onder begeleiding duidelijk afgebakende en eenvoudige (delen van) rollen op in een kleine groep.	X	+	+	
4	2LO:24	is in staat om op een sociaal aanvaarde wijze verschillende rollen te vervullen in welbepaalde bewegingssituaties.		X	+	
5	3LO:23	neemt leiding over en aanvaardt leiding van medeleerlingen in bewegingssituaties.			X	
6	3LO3:11*	werkt spontaan samen in planning, taakverdeling en het vervullen van verschillende rollen.				X

We lijsten een aantal voorbeelden op van veel voorkomende **foute opvattingen** over het werken met rollen en samenwerkend leren:

- Enkel de meest getalenteerde leerlingen zijn in staat om een rol te vervullen (bijv. in mijn les laat ik de voetballer coachen bij voetbal).
- Het werken met rollen is ideaal voor de gekwetste leerling. Hier dreigt dat de leerling veel te weinig instructie en begeleiding krijgt om de rol op een goede manier te vervullen.

=> Samenwerkend leren is voor elke leerling zinvol en dient zich dus niet te beperken tot de betere sporters of de gekwetste leerlingen.

- Als leerlingen “3 tegen 3” spelen, ontwikkelen zij hun sociaal functioneren. Het is inderdaad mogelijk dat leerlingen via samen bewegen en sporten hun sociaal functioneren ontwikkelen. Echter wanneer geen expliciete instructie door de lesgevers gegeven wordt, kunnen ook neveneffecten ontstaan die vaak buiten het gezichtsveld van de leerkracht plaatsvinden en het leren belemmeren (bijv. bepaalde leerlingen worden niet bij het spel betrokken).

=> Samen bewegen of samen spelen is geen garantie op het verbeteren van het sociaal functioneren

Hoe kan je als leerkracht dan wel met rollen werken?

- Het is van cruciaal belang dat de leerkracht de taak die de leerling dient uit te voeren in de rol zo concreet als mogelijk maakt.
- Het is belangrijk dat de leerkracht het uitvoeren van de rol opbouwt door heel sterk af te bakenen welke taken de leerlingen dienen uit te voeren in de rol.

Elke leerling is in staat om de rol op een goede manier uit te voeren, op voorwaarde dat leerlingen concrete richtlijnen krijgen over hoe ze in een rol worden verwacht te functioneren.

De moeilijkheidsgraad van de opdracht neemt toe als de coach meerdere leerlingen observeert (bv. het volledige aanvullend team), of meerdere speelregels observeert, of als de coach meerdere taken krijgt (enkel observeren, naar observeren en feedback geven).

In één les Lichamelijke opvoeding komen uiteraard mogelijks meerdere rollen aan bod. Integratie van de rollen betekent steeds een meerwaarde voor de realisatie van de vooropgestelde doelen. Met andere woorden, de integratie van beide staat steeds centraal. Leerlingen leren niet enkel feedback te geven, leiding te nemen en te communiceren, maar ook door spelsituaties te observeren. De observatie van spelsituaties draagt bij tot cognitief-inzichtelijk leren.

De les Lichamelijke opvoeding is een prima platform om een brede waaier aan rollen aan bod te laten komen. Op deze manier kunnen we persoonsdoelen realiseren. Als lesgever vragen we ons af welke vaardigheden, kennis en attitudes leerlingen moeten beheersen om een bepaalde rol te kunnen uitvoeren. Vanuit dat gegeven vertalen we vaardigheden, kennis en attitudes naar concrete gedragingen die we willen waarnemen.

Het werken met rollen laat toe om persoonsdoelen te realiseren. Deze rollen kunnen zijn: coach, evaluator, kapitein, uitvoerder, partner, scheidrechter, tijdbewaker, afsluiter van de les, materiaalmeester ...

Het werken met rollen opent mogelijkheden om de doelstellingen gerelateerd aan “anderen” op een doelgerichte en efficiënte wijze te integreren.

Binnen een bewegingscontext, respect tonen voor materiaal, omgeving en anderen (cfr. pagina 11)

Anderen					
1LO:33	betreft zonder onderscheid alle leerlingen in spel en andere groepsactiviteiten .	X	+	+	
(*)	leert omgaan met elementen zoals spanning, verliezen, winnen en fair play.	X	+	+	
2LO 28*	gedraagt zich sportief in elke bewegingssituatie en gaat respectvol om met het eigen lichaam en met dat van anderen.		X	+	
2LO:29*	brengh waardering op voor elkaars mogelijkheden en houdt rekening met individuele verschillen .		X	+	
3LO3:10*	kan omgaan met fair play, winst, verlies, succes, faalangst en spanning				X
3LO3:12*	toont respect voor anderen				X

Hoe heterogener de groep hoe uitdagender de opdracht wordt op het niveau van sociaal functioneren. Wanneer de lesgever voor de eerste maal met rollen werkt, kan gekozen worden voor homogene groepen. Wanneer een bredere waaier aan doelstellingen wordt nagestreefd kan de lesgever heterogene groepen maken. Zo kan de lesgever bewust leerlingen van verschillende etnische origine samen plaatsen om elkaar te helpen of feedback te geven, omdat het omgaan met verschillen een uitdaging vormt in deze klasgroep. In andere klasgroepen kan het nuttig zijn om leerlingen van verschillende motorische aanleg samen te plaatsen, zodat coaches/feedbackgevers/kapiteins worden uitgedaagd om rekening te houden met onderlinge verschillen. Door leerlingen in te schakelen in de rol van scheidsrechter ervaren zij hoe belangrijk fair play en sportief spel is.

Bij samenwerkend leren wordt meer beroep gedaan op initiatief van de leerlingen, maar de leraar wordt niet overbodig. Als expert kiest hij de juiste groepeeringsvorm in functie van de te realiseren doelen. Daarnaast zal de lesgevers via zijn didactisch handelen de rollen begeleiden. De manier waarop de leraar de samenwerking begeleidt is bepalend voor de efficiëntie van de werkvorm. We illustreren aan de hand van een voorbeeld:

Steven doet een voorwaartse rol op de plint, Koen staat ernaast en helpt hem. De rol lukt nog niet. Als lesgever zijn we geneigd om in te grijpen op het bewegingsverloop en feedback te geven en hulp te bieden aan de beweger. Op die manier maakt de lesgever de rol van de helper overbodig. Wanneer de lesgever werkt met rollen, zal de lesgever zijn/haar didactisch handelen afstemmen op de begeleiding van de rol. Hij zal met andere woorden vragen stellen aan de helper. Hoe komt het dat de voorwaartse rol van Koen nog niet lukt? Wat zou hij anders kunnen doen? Hoe zou jij hem kunnen helpen? Via deze begeleidingsvragen probeert de lesgever de helper te begeleiden om zijn/haar rol beter uit te voeren.

Vakgroepwerking

In de vakgroep overleggen de leerkrachten met elkaar, maken plannen en afspraken. Een goede vakgroepwerking is onmisbaar voor een effectieve, efficiënte en motiverende werking!

De constructie van dit leerplan, gebaseerd op doelgerichte leerlijnen voor de bewegingsopvoeding doorheen de volledige schoolloopbaan van de leerling, met keuzemogelijkheden, een schooleigen invulling en evaluatie vereisen een doordachte en gedragen visie van de vakgroep L.O. en tevens veel overleg en planning. Planning veronderstelt gerichtheid op resultaat, wat willen we met onze leerlingen bereiken, hoe gaan we dit evalueren, hoe de leerlingen betrekken bij hun leerproces? De vakgroep bespreekt de leerinhouden, hoeveel tijd er aan de verschillende gekozen bewegingsactiviteiten besteed wordt, gespreid over de graad/graden, aan jongens en meisjes, in welke volgorde, hoe zal worden geëvalueerd, wat in het leerlingenvolgsysteem wordt opgenomen, het gewicht van bepaalde scores ... en werkt deze uit in leerlijnen en legt dit allemaal vast in een schooleigen plan.

Horizontale en verticale samenhang vraagt een degelijke coördinatie. Op basis van het deelschoolwerkplan L.O. schrijft de individuele vakleraar naderhand zijn jaarplannen uit. Evaluatie, remediëring en rapportering gebeuren volgens een gezamenlijk afgesproken stramien. Leerlingenbegeleiding, attitudevorming, vakoverschrijdende doelstellingen... zijn aandachtspunten die door de leerkracht L.O. kunnen nagestreefd worden en die eveneens in overleg met de collega's worden uitgewerkt.

Het vastleggen van de afspraken in een deelschoolwerkplan L.O. is een efficiënte werkwijze.

De vakgroep L.O. is het forum bij uitstek om het beschikbare urenpakket L.O. te verdelen, rekening houdend met de specialisatie(s) en vereiste bekwaamheidsdiploma's van de individuele leden van de groep, de accommodatie, eventuele lesopdrachten in andere scholen, de verticale of horizontale samenstellingen ... Constructieve voorstellen zullen een dankbare hulp blijken voor de directie en de maker(s) van het lessenrooster.

Het werk in de vakgroep is van onschatbare waarde om het onderwijs voor de leerlingen beter en efficiënter te maken en om de school een betere uitstraling te geven. Uiteindelijk kunnen we daar als leraar enkel maar voordeel uit halen.

Iedere vakgroepvergadering wordt degelijk voorbereid, vertrekkend vanuit een agenda. De functie van de vakgroepverantwoordelijke moet goed worden afgebakend zodat hij zowel door de groep als door de directie erkend en gemandateerd wordt. Een mooie uitvalsbasis hiervoor is de DOKK-tool (zie smartschool - virtuele ruimte klas SO-LO, link in bibliografie).

Nascholing

Het beroep van leraar wordt in de loop der jaren steeds meer complex en veeleisender. Vakkennis is lang geen statisch gegeven meer, didactiek al evenmin. Daarnaast wordt van de leraar verwacht dat hij actief deelneemt aan het schoolgebeuren, jongeren opvangt en begeleidt, communiceert met ouders, inspeelt op wat leeft in de samenleving...

Elke leerkracht heeft de verantwoordelijkheid om enerzijds de nieuwe pedagogische en didactische ontwikkelingen voor zijn vak te volgen en zich bij te scholen en anderzijds om zich permanent te vervolmaken in het "leraarschap", ook buiten de lestijden.

Het schoolzwemmen

Maak gebruik van het “Protocol schoolzwemmen”, dé inspiratiebron voor overleg en samenwerking tussen zwembaden en scholen. Deze uitgave van het Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid (ISB vzw) werd gerealiseerd in samenwerking met de inspectie en alle pedagogische begeleidingsdiensten. (link, zie bibliografie)

Vanuit een bezorgdheid om de veiligheid en de gezondheid van de zwemmers te vrijwaren, heeft de overheid het uitbaten van een zwembad van bepaalde voorwaarden afhankelijk gemaakt.

Alle zwembaden moeten vanaf 1999 rekening houden met het decreet Vlarem II bis anno 1995 dat de uitbatingvoorwaarden van een zwembad regelt. Specifiek voor het schoolzwemmen is de regeling van toezichthoudend personeel en redders belangrijk.

Het is een misvatting te denken dat leraren van alle verantwoordelijkheid ontslagen zouden zijn van zodra leerlingen in het zwembad komen. De begeleidende leraren hebben een toezichthoudende taak en uit het Burgerlijk wetboek, de rechtspraak en omzendbrieven blijkt dat dit toezicht ‘actief’ moet gebeuren.

De schooldirecteur is verantwoordelijk voor zijn personeel waaronder de leraar L.O., en voor het onderricht waaronder de zwemlessen. De inrichtende macht en de schooldirectie zijn betrokken bij de verantwoordelijkheid in verband met de veiligheid van de leerlingen tijdens het zwemmen. Noch de directie noch de leerkracht L.O. mag de verantwoordelijkheid op zich nemen om te gaan zwemmen in een zwembad waar geen gekwalificeerde redders en onvoldoende toezichthoudend personeel aanwezig zijn.

Aandacht voor de taalvaardigheid in L.O.

Voor een vlot verloop van de lessen en in het belang van de veiligheid ligt het voor de hand dat de opdrachten correct worden begrepen. O.a. om die reden is het belangrijk om talige doelen te integreren in de lessen. Talen omvatten 4 componenten: schrijfvaardigheid, leesvaardigheid, spreekvaardigheid en luistervaardigheid. Ook binnen de lessen L.O. wordt aandacht besteed aan het talenbeleid van de school.

Voorbeelden / suggesties:

- Zorg bij het gebruik van kijkwijzers of rubrics voor duidelijke korte zinnen in een eenvoudig begrijpelijke taal (leesvaardigheid) (bijv. door het gebruik van formuleringen in de ‘ik’-vorm).
- Wanneer bij groepsopdrachten leerlingen bepaalde rollen opnemen, zoals die van coach of helper, kan de leraar extra aandacht besteden aan spreek- en luistervaardigheid.
- Bij gebruik van beeldmateriaal, de leerling zelf de fouten laten bespreken (spreekvaardigheid)
- Het geven van feedback aan de leerling (leraar versus leerling of leerling versus leerling) (spreek- en luistervaardigheid)
- ...

Leraren kunnen op deze manier bij elke opdracht, bij elke activerende werkvorm taalvaardigheid integreren. Leg in dit geval je leerlingen ook uit dat dit een bijkomend doel is van de opdracht en geef constructieve feedback, ook op taal.

De leraar L.O. die naast persoons- en bewegingsdoelen ook taaldoelen opneemt creëert een krachtige leeromgeving met aandacht voor contextrijk onderwijs vol interactie en met taalsteun:

- leren in context: in een authentieke, reële situatie leren vanuit voorkennis, voortbouwend op vaardigheden die de leerling al verworven heeft;
- leren in interactie: werkvorm die gericht is op samenwerken en samenwerkend leren;
- leren met taalsteun: vertrekende vanuit de taalvaardigheid van de leerling. Hulp bij begrijpen en gebruiken van (vak)taal. Feedback op taalgebruik.

Leren, denken en taal zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De leraar stelt zich de vraag wat er moet geleerd worden, hoe en welke taal hiervoor nodig is. Hij bevordert verdieping van het leerproces door er zorg voor te dragen dat leerlingen de vaktaal L.O. en de schooltaal begrijpen, oefenen en verwerven. Het verwoorden van de eigen denkprocessen kan leerlingen helpen in het beter begrijpen van de leerinhoud. Juiste woorden of taal geven aan de denkprocessen van leerlingen, geeft hen meer inzicht in het eigen handelen en zorgt ervoor dat leerlingen woordenschat verwerven om nieuwe ervaringen nauwkeuriger te omschrijven.

Vaktaal L.O. is de taal gebruikt in de les L.O.: algemene en specifieke vakwoorden. Tot schooltaal behoort, naast schriftelijke taal, ook de taal die door leraren tijdens de lessen gesproken wordt: instructietaal, abstracte begrippen (kenmerk, voorwaarde ...), verbindingswoorden (als, dan ...), homoniemen (bok, conditie, functie ...), figuurlijk taalgebruik (vliegende start), uitdrukkingen.

Een boodschap is begrepen als het antwoord/de reactie van de leerlingen eenduidig is. Een duidelijke boodschap bevat de juiste informatie, in de juiste hoeveelheid, op het juiste moment, aan de juiste leerling(en).

Volgende algemene richtlijnen helpen:

- oriënteer leerlingen door hen te informeren over wat gaat komen: 'Vandaag gaan we ...' (context);
- formuleer doelen duidelijk en bondig (taalsteun);
- geef de boodschap in een logische volgorde, stap voor stap. Onderscheid duidelijk hoofd- van bijzaken. Gebruik sleutelwoorden, ze omvatten in één woord de belangrijkste eigenschap van de beweging, bijv.: buig-strek (taalsteun);
- geef de juiste wenken één voor één of in een beperkte hoeveelheid en controleer op rendement (taalsteun);
- vermijd vaagheidstermen in de zinsbouw omdat dit voor verwarring kan zorgen, bijv.: 'zet je ergens in de zaal', 'voer ongeveer 10 keer uit', 'spring een paar keer', 'neem verschillende soorten ballen'.

Operationele doelen worden beter begrepen als ze geformuleerd zijn in waarneembare gedragingen, bijv.: 'beide benen strekken' en niet (enkel) 'vormspanning bewaren' (taalsteun);

- herhaal moeilijk verstaanbare informatie, als het kan op een andere manier of laat een leerling de uitleg herhalen. Let op het juiste gebruik van verwijswoorden, bijv.: 'Als je na de les nog pijn hebt, kom het dan onmiddellijk zeggen' (taalsteun);
- versterk transfer door te verwijzen naar reeds gekende vaardigheden (context: voorkennis activeren);
- visuele of verbale wenken worden beter onthouden als een verantwoording of inzicht meegegeven wordt (context);
- woord en (voor)beeld worden steeds samen aangeboden: 'Toon wat je zegt, zeg wat je toont' (taalsteun);
- naast een goed voorbeeld (demonstratie) kan anticiperen op mogelijke foutieve uitvoeringen of gevaarlijke situaties verhelderend werken (context).

Het traditionele ‘woord en beeld’ wordt aangevuld met alternatieven. Kijkwijzers en dergelijke bieden als instructieboodschappers heel wat mogelijkheden. De leraar selecteert in functie van de taak en van de gekende vaardigheden/ervaringen van de leerling/leerlingengroep. De informatiedragers worden zo ingezet dat ze het leerproces vooruit helpen. Ze zijn duidelijk en bondig in functie van het leren.

Volgende tips zijn nuttig bij de constructie van L.O.-kijkwijzers:

- gebruik specifieke, bondige en ondubbelzinnige taal. Let op de verschillende betekenissen van eenzelfde woord en heb oog voor verschillende woorden die hetzelfde betekenen;
- kies werkwoorden die verwijzen naar observeerbare gedragingen;
- gebruik korte woorden;
- vermeld de verschillende stappen afzonderlijk en niet gegroepeerd;
- gebruik bij voorkeur tekeningen in plaats van foto's;
- zet de tekening links en de uitleg rechts;
- let op met humor.

Door rollen en taken toe te wijzen, instructieboodschappers in te zetten op het gepaste moment stimuleert de leraar samenwerking en interactie tussen leerlingen. De leerlingen krijgen leeransen om actief hun taalvaardigheid te oefenen en te ontwikkelen. Op een constructieve manier duidelijke instructie en feedback geven, leiding nemen en aanvaarden, kunnen luisteren, reflecteren op een oefening/taak, samen of elkaar evalueren ... zijn enkele mogelijkheden.

Vrijwel uniek binnen de basisvakken is dat de leraar L.O. tijdens het lesgeven onmiddellijk ziet of zijn boodschap, de opgegeven taak, opdracht, kijkwijzer, organisatievorm, werkvorm ... goed begrepen is en of het gevraagde niveau te hoog/te laag is voor de leerlingen. Hij kan, indien nodig, direct bijsturen of afdalingen/opklimmingen aanreiken, rekening houdend met de voorkennis van zijn leerlingen.

De visuele boodschap speelt een belangrijke rol bij het vervolledigen en versterken van de verbale communicatie: ‘Toon wat je zegt, zeg wat je toont’.

Deze expertise delen met collega's van andere vakgroepen is verrijkend.

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

6.3. Afspraken met de leerlingen

Naar de leerling toe zal de leerkracht concrete afspraken maken i.v.m.:

- kledij;
- doktersattesten en vervangtaken indien de leerling niet fysiek actief kan deelnemen aan de les;
- evaluatie;

6.3.1. Leerlingen moeten leren inzien dat om hygiënische en veiligheidsredenen aangepaste kledij moet gedragen worden in de lessen L.O.

- de kledij waarmee men sport wordt niet tijdens de rest van de dag gedragen;
- de kledij is aangepast aan de bewegingsactiviteit, binnen of buiten sporten... , de leerkracht verwittigt vooraf de leerlingen;
- er wordt over gewaakt dat de leerlingen veilig schoeisel dragen;
- uurwerken, ringen, kettingen, oorbellen, hoofddeksels kunnen het veilig bewegen hinderen en horen derhalve niet in de lessen bewegingsopvoeding.

Afspraken i.v.m. kledij kunnen, in overleg met de vakgroep, opgenomen worden in het deelschoolwerkplan L.O. en/of in het schoolreglement. Gemaakte afspraken met de vakgroep worden door **ALLE leden** van de vakgroep consequent opgevolgd.

Indien mogelijk maakt men de leerlingen ook attent op de gelegenheid tot douchen of oprispen na een bewegingsrijke les.

6.3.2. Er bestaat een alternatief doktersattest voor de les L.O.

Alhoewel het veralgemeend gebruik van dit attest niet verplichtend is, zijn er toch heel wat huisartsen die dit toepassen. Maak de leerlingen hierop attent. Stimuleer hen om bij de behandelende arts hiernaar te vragen.

Leerlingen met een medisch attest moeten aanwezig zijn in de les L.O. onder toezicht van de leerkracht L.O. Door de aard of de plaats van het lesgebeuren kan de leerkracht L.O. soms geen toezicht houden op vrijgestelde leerlingen. In samenspraak met de directie wordt dan naar een passende oplossing gezocht.

In samenwerking met het CLB en de schoolarts kan een probleem i.v.m. het niet deelnemen aan de lessen L.O. worden opgevolgd en besproken worden met de ouders. Desgevallend kan er gewerkt worden aan een alternatief ter verbetering van de fysieke conditie. Partiële deelname, gestaafd door het alternatieve doktersattest, kan een zinvol alternatief zijn voor een vervangtaak. Bijvoorbeeld: fietsen op een hometrainer, wel armspieren geen beenspieren...

Aanbeveling: laat dergelijke afspraken opnemen in de “Afsprakennota” tussen de school en het CLB.

6.3.3. Vervangtaken

De “ vrijgestelde leerlingen” krijgen een **vervangtaak**. Deze is aangepast aan het niveau van de leerlingen, **sluit aan bij de leerplandoelstellingen van de les, is evalueerbaar en wordt uitgevoerd tijdens de les.**

Belangrijk: vervangtaken moeten steeds zo goed als mogelijk aansluiten bij de nagestreefde lesdoelen, de leerplandoelstellingen en de vakgebonden eindtermen lichamelijke opvoeding. Immers, L.O. is een vak van de basisvorming! Hiervoor werden minimale eindtermen uitgeschreven waaraan àlle leerlingen moeten voldoen, ook leerlingen die niet actief kunnen deelnemen aan de lessen. Alle leerlingen uit eenzelfde klas moeten ook op een eenduidige wijze worden geëvalueerd.

Leerlingen met een, al dan niet langdurig, doktersattest moeten dus in de mate van het mogelijke de vakgebonden eindtermen realiseren. Om die reden probeert men dus hen zoveel als mogelijk actief betrekken bij de les. Niet actief kunnen deelnemen aan de les is in geen geval een opportuniteit om huiswerk te maken of toetsen voor te bereiden.

Vermijd dat de leerlingen de vervangtaak als nutteloos ervaren, dat de opdracht een vorm van bezigheidstherapie is. Leerlingen met een attest die zich betrokken voelen bij de les zullen efficiënt werk leveren en een meerwaarde betekenen voor het lesgebeuren.

Wees creatief, zorg voor vervangtaken aangepast aan de individuele leerling en het attest. Ook hier gaat men gedifferentieerd te werk en probeert men zoveel als mogelijk opdrachten te geven i.f.v. de eindtermen. Maak er als leerkracht de gewoonte van het onderwerp en de lesdoelstellingen steeds mee te delen en bijv. te verwerken in de leergesprekken. Denk eraan dat ook de ‘bankzitters’ je leergesprekken moeten kunnen horen.

Vaststellingen:

- ‘bankzitters’ krijgen de taak om het verloop van de les te noteren. Wat is het nut van die opdracht?
- leerlingen moeten artikels over ... samenvatten. Is dit een taal oefening?
- de gepresteerde taken van de leerlingen verdwijnen in de prullenmand. Wat heeft de leerling er nog aan?

Suggesties:

- Langdurige ‘bankzitters’ een bewegingsmapje laten bijhouden waarin per les bepaalde opdrachten worden genoteerd zoals:
 - wat hebben we geleerd (lesonderwerp);
 - welk nut hadden de oefeningen (lesdoelstellingen);
 - het leren gebruiken van vakterminologie;
 - onderscheid maken tussen lenigmakende en spierversterkende oefeningen,
 - coördinatieoefeningen ...;
 - correcte techniek van de helper (kan ook daadwerkelijk indien het attest dit toelaat);
 - welke waren de meest voorkomende fouten, welke zijn de mogelijke oplossingen ...
 - (hoort en ziet de ‘bankzitter’ als hij aandachtig het lesgebeuren volgt);
 - evaluatieopdrachten;
 - essentiële informatie i.v.m. trainingsprincipes, gezondheid, rugscholing, correcte houding en aangepaste oefeningen ... autonoom verwerken.

De leerkracht die in zijn lessen veel gebruik maakt van rollen en taken zal vrij vlot leerlingen met een attest actief kunnen inschakelen als scheidsrechter, coach, begeleider, evaluator, afsluiter van de les enzovoort. Dergelijke rollen kunnen nooit zomaar als opdracht worden gegeven, ze dienen te worden aangeleerd en dit geldt voor **alle leerlingen**. Een leerling die door omstandigheden niet mag deelnemen aan de les zal derhalve vlot, efficiënt én binnen de doelstellingen van de les makkelijker kunnen worden ingeschakeld!

Voor leerlingen met een handicap wordt een individueel handelingsplan opgesteld. Wat kan die leerling binnen zijn mogelijkheden nog voor het vak Lichamelijke opvoeding presteren? De link handelingsgericht werken in de bibliografie is alvast inspirerend.

Voor leerlingen met een langdurig attest worden concrete opdrachten, per periode, schriftelijk vastgelegd. Breng hierin afwisseling en dit in functie van de jaarplanning van de leerkracht.

Voor leerlingen met een selectief doktersattest kunnen individuele programma's worden opgesteld.

Ook bij het geven van vervangtaken heeft men steeds de leerplandoelstellingen voor ogen die men hiermee wil bereiken en bedenk steeds vooraf hoe je die vervangtaken ook gaat evalueren. Bespreek deze doelstellingen en evaluatiecriteria ook met de leerlingen (duidelijke afspraken!).

Het cijfer wordt toegekend volgens vooraf bepaalde criteria. Ook hier is het best om samen met de collega's van de vakgroep te overleggen. In het rapport en in het procesverbaal van de klassenraad wordt gemeld indien de evaluatie betrekking heeft op een vervangtaak.

6.4. Administratieve documenten

De administratie van de huidige leraar is volledig digitaal!

6.4.1. Agenda en lesvoorbereiding van de leerkracht

Een behoorlijk ingevulde agenda bevat de nodige informatie zoals lesuur, klas, lesonderwerp en lesdoelstelling(en).

De lesvoorbereiding is een werkdocument en geen administratieve plichtpleging. **Doelgericht handelen vereist dat men niet improviseert**. Het is noodzakelijk om over de les nagedacht te hebben. Een uitgeschreven of digitaal document is zeker aangewezen. Vooral het noteren van de organisatie en het didactisch handelen zijn belangrijk.

6.4.2. Deelschoolwerkplan LO – Jaarvorderingsplan

Autonomie van de school en een grotere keuzevrijheid voor de leraren betekenen een grotere verantwoordelijkheid. Een goede planning en een organisatie van het leerproces, zowel op het niveau van de school als op dat van de leraren in haar geheel, zijn onontbeerlijk.

Een goed plan is simpel en zinvol, het is tijd- en energiebesparend en laat een gepaste vrijheid toe.

Elementen van het **deelschoolwerkplan** Lichamelijke opvoeding:

- de visie van de vakgroep L.O. t.a.v. de bewegingsopvoeding en hoe ze deze in hun school, met hun leerlingen denken te verwezenlijken;
- uitgewerkte schoolgebonden, inhoudelijke leerlijnen over de graden heen;
- de integratie van vakoverschrijdende doelstellingen/leerlijnen;
- evaluatieafspraken;
- afspraken aangaande evenwichtige percentages voor evaluatie/gewicht met betrekking tot de 3 grote domeinen van het vak;
- na te streven attitudes met accenten per periode;
- algemene gegevens m.b.t. de betrokken leraren, gebruikte leerplannen, profiel van de school, lijst van nuttige adressen en contactpersonen;
- accommodatieplanning;
- huishoudelijk reglement voor L.O. met afspraken betreffende kledij, hygiëne ... ;
- afspraken i.v.m. agenda van de leerlingen;
- afspraken m.b.t. doktersattesten, contact met CLB, vervangtaken;
- rol van het vak binnen de studierichting van de leerlingen;
- herstelling en aankoop van didactisch materiaal;
- organisatie van schoolsportactiviteiten, extra-muros activiteiten ... ;
- afspraken i.v.m. veiligheid;
- gevolgde nascholing en multiplicatie ervan binnen de vakgroep;
- ...

Het **jaarvorderingsplan** is een werkdocument van de leraar met als doel het leerplan concreet te verwerken met de specifieke klassengroep. Het is de concretisering van het deelschoolwerkplan, volledig in overeenstemming met het leerplan en een basiselement in de planning per klas.

Zowel persoons- als bewegingsdoelen komen op een evenwichtige manier aan bod en worden overeenkomstig met hun graad gerealiseerd.

Aan attitude gerelateerde doelstellingen worden op een gestructureerde manier nagestreefd. Men kan bijvoorbeeld onderwerpen groeperen zodat een gedraging planmatig nagestreefd wordt .

Voorbeelden:

Gedurende een bepaalde periode is de keuze van de bewegingsactiviteit en de oefenstof gericht:

- het tonen van inzet en volharding om grenzen te verleggen m.b.t. het eigen functioneren in bewegingssituaties. (1e graad)
- het zelfstandig zorgzaam en met respect materiaal opbouwen en wegbergen. (2e graad)
- het tonen van inzet en volharding en het verleggen van eigen grenzen.(3e graad)

Het jaarvorderingsplan:

- is realistisch en haalbaar (houdt rekening met de schoolkalender);
- is gestructureerd per periode en per bewegingsactiviteit;
- is evenwichtig gespreid in functie van accommodatie, seizoen, onderwijsvorm ...;
- vermeldt concrete leerplandoelen;
- vermeldt concrete leerinhouden;
- vermeldt, indien van toepassing, de linken met VOET;
- voorziet de mogelijkheid om de vorderingen (behandelde leerstof) op hetzelfde document aan te brengen.

Tip: bij het opmaken van jaarplannen voorziet je het beste wat “manoeuvrerruimte” en worden niet alle voorziene lestijden van meet af aan volledig ingevuld. Op die manier zal men makkelijk lestijden, die door omstandigheden zijn weggevallen, kunnen opvangen of aan een bepaalde bewegingsactiviteit langer werken dan initieel was gepland.

Afspraken met de collega's zijn steeds noodzakelijk. Iedere leerkracht heeft de vrijheid het jaarplan persoonlijk te concretiseren rekening houdend met voorgaande principes.

6.4.3. Veiligheidscontrolelijsten

Sportmateriaal moet regelmatig onderhouden en gecontroleerd worden. Maak gebruik van veiligheidscontrolelijsten voor de vaststelling van de tekorten aan de materiële uitrusting. Een nauwe samenwerking met de preventieadviseur van de school wordt hierbij aanbevolen.

Praktische tips:

- binnen de vakgroep L.O. wordt een collega belast met het bijhouden van deze lijsten. Hij onderneemt ook de nodige stappen om gebrekkig materieel zo snel als mogelijk te laten herstellen of vervangen;
- denk aan een meldingssysteem voor het geval zich ongevallen of probleemsituaties voordoen te wijten aan de accommodatie;
- werk een handelingsplan uit voor de aanpak van een ongeval dat zich in de les L.O. voordoet.

Deze tips kunnen worden uitgewerkt in samenwerking met de preventieadviseur van de school.

6.4.4. Evaluatieschrift

Het evaluatieschrift is een essentieel document. Het bevat volgende elementen:

- resultaten van de deelproeven per bewegingsactiviteit;
- observaties i.v.m. de permanente evaluatie;
- aantekeningen i.v.m. attitudes;
- eventuele remediëring;
- rapportcijfer en de commentaar op het rapport;
- aanwezigheidslijst van de leerlingen;
- aanwezigheidslijst van de oudercontacten.

Lees voor meer gedetailleerde informatie in de rubriek “Evaluatie”.

7. Minimale materiële vereisten¹

Scholen zijn verplicht om ervoor te zorgen dat men voor de lessen L.O. gebruik kan maken van accommodaties die voldoen om de leerplandoelstellingen voor het vak te realiseren. Deze accommodatie moet tevens toereikend zijn voor het geheel van de ingerichte activiteiten en lessen.

De **basisuitrusting** voor Lichamelijke opvoeding bestaat uit een overdekte propere en goed onderhouden vrije ruimte met een aangepaste bevloering en voorzien van de nodige didactische uitrusting.

Het geheel wordt aangevuld met buitenterreinen.

7.1. Infrastructuur

Per klassengroep (+/- 16 lln.) zijn de minimale afmetingen van een vrije ruimte: 20 meter lengte, 10 meter breedte en 3,5 meter hoogte.

Afgesloten kleedkamers voor jongens en meisjes, deze zijn voorzien van kapstokken en de mogelijkheid om zich te verfrissen.

7.2. Didactische uitrusting

Vast materiaal

- sportramen en/of wandrek;
- rekstokken en/of balken en/of trapezoïde;
- basketbaldoelen (binnen en/of buiten).

Los materiaal

- 1 plint per 8 leerlingen;
- 1 bok per 8 leerlingen;
- 1 springplank per 8 leerlingen;
- 2 valmatten (landingsmatten);
- 1 lange mat;
- 1 kleine antislipmat per 4 leerlingen;
- 1 Zweedse bank per 6 leerlingen;
- 4 hoogspringstaanders;
- minivoetbaldoelen, handbaldoelen, volleybalinstallatie, badminton of tennisinstallatie;
- opbergmateriaal (ballenwagen ...);
- ...

¹ Inzake veiligheid is de volgende wetgeving van toepassing:

- Codex
- ARAB
- AREI
- Vlarem

Deze wetgeving bevat de technische voorschriften die in acht moeten genomen worden m.b.t.:

- De uitrusting en inrichting van lokalen;
- De aankoop en het gebruik van toestellen, materiaal en materieel.

Zij schrijven voor dat:

- Duidelijke Nederlandstalige handleidingen en een technisch dossier aanwezig moeten zijn;
- Alle gebruikers de werkinstructies en onderhoudsvoorschriften dienen te kennen en correct kunnen toepassen;
- De collectieve veiligheidsvoorschriften nooit mogen gemanipuleerd worden;
- De persoonlijke beschermingsmiddelen aanwezig moeten zijn en gedragen worden, daar waar de wetgeving het vereist.

Klein materiaal

- verschillende soorten ballen voor de verschillende balsporten (1 bal per 2 lln.);
- foamballen;
- medecinballen;
- tennisballen;
- badmintonracket + shuttle (1per ll.) of tennismateriaal;
- toversnoeren (elastische springlijn);
- springtouwen (1 per leerling);
- verkeerskegels en/of markeringsschaaltjes (1 per 4 leerlingen);
- partijvestjes (15);
- ...

Ander materiaal

- up-to-date geluidsinstallatie;
- tablet;
- EHBO-koffer;
- meetlint;
- chrono;
- hartslagmeters.

Indien de school nog niet over één of meerdere noodzakelijk geachte leermiddelen beschikt, dient een aanvraag tot aankoop in de begroting opgenomen te zijn.

Om leerplandoelstellingen in optimale omstandigheden te kunnen realiseren is een uitbreiding van deze minimale vereisten, zowel qua ruimte als didactische uitrusting, wenselijk.

Gezien het veralgemeend gebruik van smartschool binnen het GO!, de razendsnelle vooruitgang van ICT in het algemeen en de groeiende implementatie hiervan in het onderwijs, zeker ook in het vak L.O., is het ter beschikking hebben van **netwerk en internettoegang** in de sportaccommodatie voor de leerkracht L.O. noodzakelijk.

8. Evaluatie

Doelstelling

Evaluatie wordt beschouwd als de waardering van het werk waarmee leraar en leerlingen samen bezig zijn. Het is de bedoeling dat zowel de leraar als de leerling informatie krijgen over het bereiken van de doelstellingen en over het leerproces. De leraar gebruikt deze informatie bij toekomstige besluiten over de manier van lesgeven.

Daarenboven is evaluatie – de evaluatie- en rapporteringspraktijk – een belangrijke pijler binnen de kwaliteitszorg van de school en als dusdanig spoort de evaluatie met de schoolvisie op leren. Omdat evaluatie naar de leerlingen toe eenvormigheid moet vertonen over de vakken en de leerjaren heen, is het logisch dat:

- de school hierover haar visie ontwikkelt;
- de betrokken leerkrachten deze visie concretiseren voor hun vak in de vakgroepwerking.

De leerling en zijn ouders vinden in de rapportering (score, commentaar, remediëring) bruikbare informatie over de doelmatigheid van de gevolgde studiemethode.

Kwaliteitsvol evalueren

De leraar houdt rekening met verschillende criteria die bijdragen tot kwaliteitsvolle leerlingenevaluatie:

Geïntegreerde evaluatie

De leraar stemt de doelstellingen, het lesgeven en de evaluatie op elkaar af. Er zijn verschillende vragen of opdrachten voorzien voor verschillende doelstellingen. De lat ligt voldoende hoog voor iedereen. De leerlingen weten wat ze moeten doen. Het is ook nuttig om eventueel de evaluatietaak te maken voor je de les uitwerkt.

Representativiteit/validiteit

De leraar ontwerpt een evaluatietaak die de competenties die hij wil beoordelen goed weerspiegelt. Daarvoor moet wat de leraar wil meten geëxpliciteerd zijn en moet hij meten wat hij wil weten.

Transparantie

De leraar maakt aan de leerlingen duidelijk wat hij evalueert, hoe hij evalueert en welke beoordelingscriteria hij gebruikt.

Reproduceerbaarheid/betrouwbaarheid

De leraar zorgt dat evaluatieresultaten niet worden beïnvloed door toevalligheden en storende factoren. De vragen zijn onderling onafhankelijk en er zijn voldoende vragen voorzien. Een leerling moet steeds een vergelijkbaar resultaat halen, ongeacht wie de evaluatietaak afneemt en beoordeelt of in welke omstandigheden de evaluatietaak wordt afgenomen. Bij twijfel kan per twee beoordeeld worden.

Eerlijkheid

De leraar zorgt ervoor dat de evaluatie fair is voor alle leerlingen (ongeacht geslacht, etnische achtergrond, sociaaleconomische status, beperking ...).

Betrokkenheid

De leraar laat leerlingen mee participeren in het evaluatieproces (voor, tijdens (bv. via zelf-, peer of co-evaluatie) en/of na de evaluatie).

Authenticiteit

De leraar gaat in de evaluatietoets uit van levensechte, reële situaties.

Cognitieve complexiteit

De leraar daagt leerlingen uit om in de evaluatietoets hogere cognitieve vaardigheden toe te passen (bv. probleemoplossend denken, kritisch denken, redeneren ...).

Verantwoording

De leraar rechtvaardigt de beoordeling van de evaluatietoets.

Impact

De leraar houdt rekening met de invloed die de evaluatie heeft op het leergedrag van de leerlingen en op de eigen onderwijspraktijk.

Differentiatie

In de evaluatie kan de leraar differentiëren door keuzevragen te voorzien, voorbeeldvragen uit de les als toetsvragen aan te bieden, verschillende wijzen van toetsen toe te laten voor dezelfde doelstellingen, te variëren in toetsmateriaal ...

Feedback geven (mondeling en schriftelijk) is een goede manier om via evaluatie gedifferentieerd te werken met leerlingen. Door feedback te geven stimuleert en motiveert de leraar het leerproces van de leerlingen zodat ze de vooropgestelde doelstellingen kunnen bereiken. Feedback geven kan op taakniveau (juist of fout), op procesniveau (het leerproces, de gebruikte strategie), zelfregulatie (gericht op zelf evalueren en zelfstandig werken) en op persoonlijk niveau. Effectieve feedback beantwoordt volgende vragen: hoe doet de leerling het, wat is het doel van de leerling en wat nu?

Soorten

Er bestaan verschillende evaluatievormen: observeren, co-evaluatie (waarbij leerling en leraar samen evalueren), peerevaluatie (waarbij leerlingen elkaars werk beoordelen), zelfevaluatie, portfolio, toets, projectwerk ... Het gaat niet zozeer om welke evaluatievorm de beste is, wel om afwisseling te brengen in de evaluatiepraktijk gezien de verscheidenheid aan leerlingen. Het kiezen van de juiste evaluatievorm hangt bovendien af van het doel van de evaluatie (bv. vaststellen, rapporteren, remediëren, onderwijsaanpak evalueren, vaardigheden evalueren ...) en het moment waarop je evalueert.

Bronnen

BERBEN, M. & VAN TEESELING, M, Differentiëren is te leren. Omgaan met verschillen in het voortgezet onderwijs., CPS Onderwijsontwikkeling en advies, Amersfoort, 2014

COUBERGS, C., Struyven, K., Engels, N., COOLS, W. & DE MARTELAER, K., Binnenklasdifferentiatie. Leerkansen voor alle leerlingen., Acco, Leuven, 2013

COUBERGS, C. & STRUYVEN, K., Zomerdriedaagse. Verschillen als troef., Brussel, 1-3 juli 2014

HARRE, K., SMEYERS, L. & VANHOOF, J., Evaluatiepraktijk op school. 10 pijlers voor een kwaliteitsvolle leerlingenevaluatie., Politeia nv, 2014

HATTIE, J., Leren zichtbaar maken., Abimo, 2013

Steunpunt Diversiteit en Leren, Evalueren om te leren. Document geraadpleegd op 19/11/2014:
http://www.diversiteiteneren.be/sites/default/files/Evalueren_om_te_leren_0.pdf

9. Bibliografie

Voor informatie i.v.m. de bibliografie wordt verwezen naar de virtuele ruimte SO-LO van GO-Smartschool.