

# LEERPLAN DERDE GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS

**Topsport**  
Specifiek gedeelte  
Dubbele finaliteit

Graad: derde graad

Leerjaar: eerste en tweede leerjaar

Leerplannummer: voorlopige versie dd. 30/04/2023

Nummer inspectie:

DISCLAIMER: De eindtermen (alsook de decretale nummers) opgenomen in dit leerplan zijn onder voorbehoud van goedkeuring door het Vlaams Parlement.

## Inhoudstafel

<b>Visie</b>	<b>3</b>
<b>Doelgroep en beginsituatie</b>	<b>4</b>
<b>Leerplandoelen</b>	<b>5</b>
01.01 Generieke doorstroomcompetenties	5
08.04 Toegepaste fysiologie en anatomie van de mens	7
13.03 Bewegingswetenschappen: Topsport	10
14.03 Toegepaste gedragswetenschappen: psychologie	11
BK-doelen	13
<b>Minimale materiële vereisten</b>	<b>18</b>
<b>Vakkenkoppeling</b>	<b>19</b>

Ontwerp

## Visie

---

De studierichting 'Topsport' is een studierichting in de 3<sup>de</sup> graad dubbele finaliteit, gericht op een specifieke waaier aan opleidingen in het hoger onderwijs waar bewegen en sport centraal staat evenals een mogelijke toegang tot een topsportcarrière.

De leerlingen krijgen het pakket basisvorming voor de dubbele finaliteit. De specifieke vorming bestaat uit de onderdelen van de wetenschapsdomeinen verbonden aan de studierichting, namelijk:

- 01.01 Algemene doorstroomcompetenties: Generieke doorstroomcompetenties<sup>1</sup>
- 08.04 Biologie: Toegepaste fysiologie en anatomie van de mens
- 13.03 Bewegingswetenschappen: Topsport
- 14.03 Gedragwetenschappen: Toegepaste gedragwetenschappen: toegepaste psychologie

De leerlingen realiseren de doelen die leiden naar de beroepskwalificatie Topsporter.

De **topsporter** beheerst op tactisch, technisch, fysiek en mentaal vlak alle noodzakelijke sportspecifieke competenties teneinde op het vooropgesteld internationaal niveau te presteren.

---

<sup>1</sup> WD 01.01 komt geïntegreerd aan bod in 1 of meerdere andere wetenschapsdomeinen.

## Doelgroep en beginsituatie

---

Leerlingen die het eerste leerjaar van de derde graad topsport aanvatten in de dubbele finaliteit, kunnen naar interesse en keuze voor deze studierichting beschouwd worden als een homogene groep.

De vooropleiding vanuit de tweede graad en de kenmerken van de leerlingen in de derde graad verschillen echter qua aanleg en belangstelling op cognitief, psychomotorisch en sociaal-affectief vlak, waardoor ze vanuit dit oogpunt kunnen beschouwd worden als een heterogene groep.

Daarom vinden we het belangrijk om – bij het begin van de derde graad – de beginsituatie van elke leerling goed in kaart te brengen, om als lerarenteam zicht te krijgen op de kenmerken van de leerlingengroep en een leerlijn uit te werken die nauw aansluit bij de beginsituatie en de mogelijkheden van de leerlingen. Hierbij heeft het lerarenteam de vrijheid en de verantwoordelijkheid om leerplandoelen in te plannen in zowel het eerste als tweede jaar van de derde graad volgens de noden, behoeften en mogelijkheden van hun leerlingengroep. Daarnaast heeft het lerarenteam de vrijheid om te bepalen op welke manier de doelen functioneel geclusterd en aangeboden kunnen worden binnen de derde graad.

Aan de ene kant wordt in de derde graad topsport verder gebouwd op de tweede graad topsport. Daartegenover wordt ingezet op het verfijnen en verdiepen van de competenties uit de tweede graad. In de derde graad vinden we het daarom belangrijk om – afgestemd op de leerlingengroep - als lerarenteam passende begeleiding met expliciete aandacht voor Gepersonaliseerd Samen Leren te voorzien. Een leertraject kan gedifferentieerd zijn, maar het einddoel blijft dat samen met alle leerlingen alle leerplandoelen met onderliggende kenniselementen op het einde van de derde graad op een kwaliteitsvolle manier op het vastgelegde beheersingsniveau werden aangeleerd, inge oefend en geëvalueerd.

## Leerplandoelen

### 01.01 Generieke doorstroomcompetenties

WD3_01.01.01	01.01.01
De leerlingen doorlopen een onderzoekscyclus in samenhang met inhouden van minstens 1 wetenschapsdomein verbonden aan de studierichting.	
Beheersingsniveau	
creëren	
WD3_01.01.01.01	Subdoel 1
De leerlingen kiezen een onderzoeksmethode in functie van een gegeven of zelfgekozen onderzoeksvraag.	
<ul style="list-style-type: none"><li>• onderzoekbaarheidscriteria</li></ul>	
WD3_01.01.01.02	Subdoel 2
De leerlingen verzamelen data en bronnen in functie van de gekozen onderzoeksmethode.	
<ul style="list-style-type: none"><li>• betrouwbaarheidscriteria</li></ul>	
WD3_01.01.01.03	Subdoel 3
De leerlingen verwerken data en bronnen in functie van de gekozen onderzoeksmethode.	
WD3_01.01.01.04	Subdoel 4
De leerlingen synthetiseren de onderzoeksresultaten en formuleren een antwoord op de onderzoeksvraag.	
WD3_01.01.01.05	Subdoel 5
De leerlingen rapporteren over de onderzoeksactiviteiten en -resultaten.	

- mondelinge of schriftelijke rapportage

WD3\_01.01.02

De leerlingen refereren correct aan gebruikte bronnen volgens een wetenschappelijk referentiesysteem.

- relevant wetenschappelijk referentiesysteem
- bronvermelding

Beheersingsniveau

toepassen

Ontwerp

## 08.04 Toegepaste fysiologie en anatomie van de mens

WD3_08.04.01	08.04.01
De leerlingen leggen uit hoe de mens prikkels ontvangt en verwerkt met inbegrip van werking van zenuwen en hormonen. Dit doel is reeds gerealiseerd in de tweede graad voor sommige leerlingen. <sup>2</sup>	
Beheersingsniveau	
analyseren	
WD3_08.04.01.01	Subdoel 1
De leerlingen onderzoeken de bouw van minstens één zintuig.	
WD3_08.04.01.02	Subdoel 2
De leerlingen onderscheiden inwendige en uitwendige prikkels.	
WD3_08.04.01.03	Subdoel 3
De leerlingen leggen de relatie tussen de soorten prikkels, de verwerking van de prikkel, een reactie van de prikkel en de zintuigen die ze opvangen. <ul style="list-style-type: none"><li>• willekeurige beweging en reflexbeweging</li></ul>	
WD3_08.04.01.04	Subdoel 4
De leerlingen geven aan de hand van voorbeelden het proces van prikkel tot reactie weer, gecoördineerd door het zenuwstelsel en/of hormonen.	
WD3_08.04.02	08.04.02
De leerlingen leggen uit dat beweging het resultaat is van een interactie tussen zenuw-, spier- en beenderstelsel. <sup>3</sup> Dit doel is reeds gerealiseerd in de tweede graad voor sommige leerlingen. <sup>4</sup>	

<sup>2</sup> Leerlingen komende uit studierichtingen: Maatschappij en Welzijn, Wellness en Lifestyle, Sport en Topsport

<sup>3</sup> Rekening houdend met de context van de studierichting.

<sup>4</sup> Leerlingen komende uit studierichtingen: Maatschappij en Welzijn, Wellness en Lifestyle, Sport en Topsport

Beheersingsniveau	
begrijpen	
WD3_08.04.02.01	Subdoel 1
De leerlingen beschrijven de bouw en werking van het zenuwstelsel. <ul style="list-style-type: none"><li>• zenuwcel, synaps, impuls, actiepotentiaal</li><li>• delen van het zenuwstelsel: hersenen, ruggenmerg en zenuwen</li></ul>	
WD3_08.04.02.02	Subdoel 2
De leerlingen bespreken de bouw, functie en werking van het spier- en beenderstelsel tot op weefselniveau. <ul style="list-style-type: none"><li>• soorten spieren</li><li>• nomenclatuur enkele spieren en beenderen</li></ul>	
WD3_08.04.02.03	Subdoel 3
De leerlingen leggen uit dat beweging het resultaat is van een interactie tussen zenuw-, spier- en beenderstelsel.	
WD3_08.04.02.04	Subdoel 4
De leerlingen geven voorbeelden van de invloed van omgevingsfactoren, leeftijd en levenswijze op de werking van zintuigen, beenderstelsel, spierstelsel, zenuwstelsel en hormoonstelsel.	

WD3_08.04.03	08.04.03
De leerlingen leggen fysiologische processen van stofwisseling en secretie uit met inbegrip van structuur en werking van de betrokken organen. <sup>5</sup> <ul style="list-style-type: none"><li>• processen tot op weefselniveau</li></ul>	
Beheersingsniveau	
begrijpen	
WD3_08.04.03.01	Subdoel 1
De leerlingen leggen de rol van enzymen uit. <ul style="list-style-type: none"><li>• enzymwerking</li><li>• sleutel slot enzymsubstraatcomplex</li></ul>	

<sup>5</sup> Rekening houdend met de context van de studierichting.



WD3_08.04.03.02	Subdoel 2
De leerlingen leggen de rol uit van de betrokken organen in de vertering en secretie tot op weefselniveau. <ul style="list-style-type: none"><li>• betrokken organen: mond, slokdarm, maag, dunne darm, dikke darm, twaalfvingerige darm, pancreas, lever, nieren</li></ul>	
WD3_08.04.03.03	Subdoel 3
De leerlingen geven voorbeelden van de invloed van omgevingsfactoren, leeftijd en/of levenswijze op de werking van stofwisselings- en secretiestelsel. <ul style="list-style-type: none"><li>• gezondheidsproblematieken</li></ul>	

WD3_08.04.04	08.04.04
De leerlingen leggen transportfysiologie uit aan de hand van structuur en werking van hart, bloedvaten, lymfevaten en longen. <ul style="list-style-type: none"><li>• rol van de betrokken organen in transport van voedingsstoffen en gassen, ademhalingsstelsel, bloed en hart, lymfevatenstelsel</li><li>• aandoeningen aan het ademhalingsstelsel zoals: CARA, mucoviscidose, hyperventilatie, ...</li><li>• bouw van de longen: alveolus, trachea, hoofdbronchus, bronchus, bronchiolus, pleuravocht, borstvlies, longvlies,...</li><li>• functie van de longen: longventilatie (borstademhaling, buikademhaling), gasuitwisseling, hemoglobine, ...</li><li>• aandoeningen van het stelsel transportstelsel: hartinfarct, beroerte, arteriosclerose, ECG, hoge en lage bloeddruk, pacemaker, ...</li><li>• aandoeningen aan het lymfevatenstelsel: lymfekanker, klierkoorts</li></ul>	
Beheersingsniveau	
begrijpen	

WD3_08.04.05	08.04.05
De leerlingen leggen specifieke en niet-specifieke afweer uit.	
Beheersingsniveau	
begrijpen	
WD3_08.04.05.01	Subdoel 1

De leerlingen beschrijven de belangrijkste componenten van de specifieke en niet-specifieke afweer.

- specifieke of verworven en niet-specifieke of aangeboren afweer
- auto-immuniteit
- allergie en andere vormen van falen van het immuunsysteem

WD3\_08.04.05.02

Subdoel 2

De leerlingen leggen de rol van de specifieke afweer uit.

- bloedgroepen (ABO, rhesusfactor)
- witte bloedcellen(leukocyten): Lymfocyten en macrofagen
- lymfevaten
- functie van antigen, antilichaam, witte bloedcellen, lymfeklieren

WD3\_08.04.05.03

Subdoel 3

De leerlingen beschrijven meerdere manieren voor preventie en bestrijding van infecties.

- principes van vaccinatie, serumbehandeling, antibiotica, ...

### 13.03 Bewegingswetenschappen: Topsport

WD3\_13.03.01 / BK3\_02.07

13.03.01 / 10

De leerlingen voeren de topsportactiviteiten uit conform het ontwikkelingsplan topsport van de betrokken topsportfederatie.

- kwaliteitsrichtlijnen
- nationale en internationale sportreglementen

Dit doel wordt door de leerlingen uitgevoerd onder begeleiding.

Beheersingsniveau

toepassen

### 14.03 Toegepaste gedragswetenschappen: psychologie

WD3\_14.03.01

14.03.01

De leerlingen lichten determinanten van gezondheidsgedrag en strategieën toe om gezondheidsgedrag van individuen en doelgroepen te bevorderen.

- onderliggende hulpvragen, specifieke noden, culturele of sociaal-economische achtergrond van het individu of de doelgroep
- fasen van gedragsverandering
- individuele strategieën van gezondheidsbevordering op preventief of curatief niveau
- omgevingsstrategieën van gezondheidsbevordering op preventief of curatief niveau
- effecten van motiverende en (non-) directieve gespreksvoering op gedragsverandering

Beheersingsniveau

begrijpen

WD3\_14.03.02

14.03.02

De leerlingen lichten sociaal gedrag toe.

- sociaal gedrag: groepsprocessen, sociale beïnvloeding

Beheersingsniveau

begrijpen

WD3\_14.03.03

14.03.03

De leerlingen analyseren de ontwikkelingspsychologische domeinen binnen verschillende levensloofasen.

- fysieke ontwikkeling: (senso)motorische ontwikkeling
- cognitieve ontwikkeling: van sensomotorisch tot formeel-operationeel denken
- morele ontwikkeling
- socio-emotionele ontwikkeling: hechting en identiteit

Beheersingsniveau

analyseren

Ontwerp

## BK-doelen

BK3\_01.01

1

De leerlingen werken in teamverband met aandacht voor de organisatiecultuur, communicatie en procedures.

Beheersingsniveau

toepassen

BK3\_01.01.01

Subdoel 1

De leerlingen passen strategieën toe om teamgericht te werken.

BK3\_01.01.02

Subdoel 2

De leerlingen passen strategieën toe om doelgericht te communiceren.

BK3\_01.01.03

Subdoel 3

De leerlingen passen interne procedures en afspraken toe.

BK3\_01.02

2

De leerlingen handelen kwaliteitsbewust.

Beheersingsniveau

toepassen

BK3_01.02.01	Subdoel 1
De leerlingen passen procedures uit stappenplannen, instructiefiches of handleidingen toe.	
BK3_01.02.02	Subdoel 2
De leerlingen passen strategieën voor planning en organisatie toe.	
BK3_01.02.03	Subdoel 3
De leerlingen passen strategieën voor kwaliteitscontrole toe.	
BK3_01.03	
3	
De leerlingen handelen economisch en duurzaam.	
Beheersingsniveau	
toepassen	
BK3_01.03.01	Subdoel 1
De leerlingen passen procedures toe om kostenbewust om te gaan met materialen, grondstoffen of tijd.	
BK3_01.03.02	Subdoel 2
De leerlingen passen procedures toe met betrekking tot milieuvoorschriften.	
BK3_01.04	

4	
De leerlingen handelen veilig, ergonomisch en hygiënisch.	
Beheersingsniveau	
toepassen	
BK3_01.04.01	Subdoel 1
De leerlingen passen procedures toe m.b.t. veilig handelen.	
BK3_01.04.02	Subdoel 2
De leerlingen passen procedures toe m.b.t. ergonomisch handelen.	
BK3_01.04.03	Subdoel 3
De leerlingen passen procedures toe m.b.t. hygiënisch handelen.	

5	
De leerlingen sporten volgens de geldende normen binnen hun sportief project. <ul style="list-style-type: none"><li>• voeding, supplementen en dranken binnen het eigen sportief project</li><li>• evoluties in het sportgebied</li><li>• ethisch verantwoord sporten</li><li>• federatiegebonden reglementeringen, gedragscode, omgangsvormen en fairplayprincipes.</li></ul>	
Beheersingsniveau	
creëren	

BK3\_02.02

6

De leerlingen sporten op medisch verantwoorde wijze.

- blessurepreventie eigen aan het statuut van topsporter
- gezondheidsgeletterdheid (health literacy)

Beheersingsniveau

creëren

BK3\_02.03

7

De leerlingen sporten psychisch verantwoord.

- flow, emotieregulatie, veerkracht en welbevinden eigen aan het statuut van topsporter
- mentale methodieken (taakgericht werken, motivatietechnieken, gedachtentraining, spanningsmanagement, concentratie en aandacht, ...)

Beheersingsniveau

creëren

BK3\_02.04

8

De leerlingen functioneren zelfstandig.

- financieel beheer / verbintenissen / engagementen binnen het eigen sportieve project.
- uitbouw van de eigen professionele (sport)loopbaan.
- topsportstructuren

Beheersingsniveau

creëren

BK3\_02.05



9
De leerlingen plannen en beheersen de combinatie van de sport- en studie-activiteiten.
Beheersingsniveau
creëren

BK3_02.06	11
De leerlingen evalueren hun (sport)prestaties en passen de doelstellingen aan.	
<ul style="list-style-type: none"><li>• zelfevaluatie en -reflectie</li><li>• (specifieke) trainingstechnieken</li><li>• anatomie en toegepaste fysiologie: functionele toepassing binnen de eigen (top)sportactiviteiten</li><li>• biomechanica: functionele toepassing binnen de eigen (top)sportactiviteiten</li><li>• motorisch leren: functionele toepassing binnen de eigen (top)sportactiviteiten</li></ul>	
Beheersingsniveau	
creëren	

## Minimale materiële vereisten

---

De minimale materiële vereisten voor deze studierichting zijn [via deze link](#) te raadplegen.

Ontwerp

## Vakkenkoppeling

---

De vakkenkoppeling voor deze studierichting is [via deze link](#) te raadplegen.

Ontwerp