

SC_01

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

Tweede graad

Dubbele finaliteit

1.1 De leerlingen ontwikkelen een gezonde levensstijl.°

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

Procedurele kennis

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Affectieve dimensie°

Psychomotorische dimensie

1.2 De leerlingen zijn bereid om te reageren op mogelijk verslavend gedrag.°

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

Procedurele kennis

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Affectieve dimensie°

Psychomotorische dimensie

1.3 De leerlingen vergelijken hun eigen gezondheidsgedrag met recente wetenschappelijke inzichten.

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

- Hulpverleners en hulporganisaties die werken rond gezondheidszorg zoals de huisarts, het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB), de ziekenfondsen, het Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid (Sensoa), het Jongeren Advies Centrum (JAC), het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Conceptuele kennis

- Recente wetenschappelijke inzichten inzake gezondheid over voeding, hygiëne en beweging
- Gezondheidspromotie en ziektepreventie
- Gezonde levensstijl op het vlak van voeding: ultrabewerkt voedsel, gezonde snacks, duurzame voeding, eetstoornissen, voedingsaanvulling
- Gezonde levensstijl op het vlak van hygiëne: basisregels voor hygiëne en verstoord hygiënisch gedrag
- Gezonde levensstijl op het vlak van beweging: beweegnormen, sedentair gedrag
- Misconcepten over voeding, hygiëne en beweging
- Hulpverleners en hulporganisaties

Procedurele kennis

- Toepassen van gezondheidsvaardigheden inzake voeding, hygiëne en beweging
- Beroep doen op leeftijdsspecifieke hulpverleners en hulporganisaties die werken rond gezondheidszorg zoals de huisarts, het CLB, de ziekenfondsen, Sensoa, het JAC, het CAW

Metacognitieve kennis

- Eigen gezondheidsgedrag

Met inbegrip van context

* Ter ondersteuning bij het realiseren van deze eindterm kan volgend referentiekader gebruikt worden: Ilona Kickbusch; et al., Health literacy: The solid facts, WHO Europe, 2013.

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Beheersingsniveau Analyseren

Affectieve dimensie°

Psychomotorische dimensie

1.4 De leerlingen vergelijken hun eigen statische en dynamische lichaamshouding met recente wetenschappelijke inzichten inzake ergonomie.

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

- Recente wetenschappelijke inzichten inzake ergonomie

Procedurele kennis

- Toepassen van gezondheidsvaardigheden inzake ergonomie
- Toepassen van technieken van manutentie, staan, zitten en rughygiëne

Metacognitieve kennis

- Eigen lichaamshouding

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Beheersingsniveau Analyseren

Affectieve dimensie°

Psychomotorische dimensie

Een vaardigheid zelfstandig uitvoeren: bewegingen/handelingen worden meer automatisch uitgevoerd, zijn vloeiend, betrouwbaar en efficiënt. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn regelmatig aanwezig.

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

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

- Symptomen gerelateerd aan ongevallen en noodsituaties

Procedurele kennis

- Toepassen van technieken en hulpmiddelen om eerste hulp bij volgende ongevallen en noodsituaties toe te passen volgens de geldende richtlijnen: verstuijing, bloedneus, wonde, brandwonde, verdrinking, verstikking, hart- en ademhalingsstilstand

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Beheersingsniveau Toepassen

Affectieve dimensie°

Psychomotorische dimensie

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

1.6 De leerlingen onderscheiden oorzaken van verslavingen en gevolgen ervan voor personen en hun directe omgeving.

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

- Mogelijk verslavende middelen zoals suiker, drugs, rookwaren, alcohol, medicatie
- Mogelijk verslavende handelingen zoals het gebruik van sociale media, games, virtuele realiteit, gokken
- Oorzaken en motieven voor het middelengebruik
- Combigebruik van de verschillende middelen
- Sociale, mentale en fysieke kenmerken en gevolgen van een verslaving
- Leeftijdsspecifieke sociale en wettelijke normen en grenzen voor het middelengebruik
- Leeftijdsspecifieke hulp bij het problematisch gebruik van mogelijk verslavende middelen en handelingen

Procedurele kennis

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Beheersingsniveau Begrijpen

Affectieve dimensie°

Psychomotorische dimensie

1.7 De leerlingen analyseren aan de hand van concrete situaties verschillende weerbare reacties op handelingen die in strijd zijn met de seksuele gezondheid en integriteit.

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

- Integriteit: de betekenis en het belang ervan
- Risicovolle fenomenen zoals sexting, loverboys, gebruik van verslavende middelen, onrealistische verwachtingen door beeldvorming, sociale druk

Procedurele kennis

- Toepassen van strategieën om grenzen te stellen en te bewaken via aanvaardbaar verbaal en non-verbaal gedrag zoals het vlaggensysteem
- Toepassen van criteria van integriteit: aandacht voor toestemming, vrijwilligheid, gelijkwaardigheid, passend bij de leeftijd, passend bij de context, zelfrespect

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Beheersingsniveau Analyseren

Affectieve dimensie*

Psychomotorische dimensie

1.8 De leerlingen analyseren aan de hand van concrete situaties seksuele en relationele integriteit.

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

- Integriteit: de betekenis en het belang ervan
- Seksuele geaardheid en voorkeur
- Belang van duidelijke communicatie en afspraken in een intieme relatie
- Verschillende verwachtingen bij leeftijdsspecifieke ervaringen zoals verliefdheid, de eerste seksuele ervaring
- Emoties van verliefdheid, liefde, afwijzing en liefdesverdriet
- Verschillende soorten intieme relaties: een losse relatie, een vaste relatie, een open relatie, een huwelijk
- Genderrollen, gendergelijkheid en vrije partnerkeuze
- Organisaties voor informatie en hulpverlening

Procedurele kennis

- Toepassen van criteria van integriteit: aandacht voor toestemming, vrijwilligheid, gelijkwaardigheid, passen bij de leeftijd, passen bij de context, zelfrespect

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Beheersingsniveau Analyseren

Affectieve dimensie*

Psychomotorische dimensie

1.9 De leerlingen aanvaarden winst en verlies in beweging en sport.°

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

Procedurele kennis

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Affectieve dimensie°

Psychomotorische dimensie

1.10 De leerlingen voeren, conform de bewegingsnorm en rekening houdend met hun evolutie op het vlak van fysieke capaciteiten, op een veilige wijze bewegingen en fysieke activiteiten uit in verschillende omgevingen met nadruk op plezier in beweging en sport.

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

- Relatie tussen gezondheid en fysieke activiteiten
- Kenmerken van het eigen kunnen op het vlak van beweging: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE)
- Diverse soorten fysieke activiteiten in relatie tot de hartslag en de spieractiviteit
- Bewegingsnormen toegepast op de eigen leeftijd op basis van actuele wetenschappelijke inzichten
- Preventieve waarden en risico's van beweging, zoals een veilige bewegingsomgeving, topsport, gezondheid, core-stability

Procedurele kennis

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

Metacognitieve kennis

- Eigen fysieke capaciteiten, mogelijke evoluties ervan en eigen beweegvoorkeuren

Met inbegrip van context

* Ter ondersteuning bij het realiseren van deze eindterm kan volgend referentiekader gebruikt worden: Vlaams Instituut Gezond Leven, i.s.m. de Vlaamse expertengroep, Vlaamse gezondheidsaanbevelingen lichaamsbeweging en sedentair gedrag (lang stilzitten),

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Beheersingsniveau Toepassen

Affectieve dimensie°

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

Psychomotorische dimensie

Een vaardigheid in een andere vorm toepassen en integreren met andere kennis en vaardigheden. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn meestal aanwezig.

1.11 De leerlingen passen principes en strategieën toe bij een brede waaier van sporten, bewegingsactiviteiten en spelvormen.

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

- Rollen in spel en sport zoals de beoefenaar, de coach, de scheidsrechter
- Regels van verschillende individuele sporten, interactieve sporten, ritmisch-expressieve sporten en bewegingsactiviteiten

Procedurele kennis

- Toepassen van spel- en sporttactieken, strategieën en principes binnen individuele en interactieve sporten, conform de spelregels
- Toepassen van principes van ritmisch-expressieve bewegingsactiviteiten

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Beheersingsniveau Toepassen

Affectieve dimensie°

Psychomotorische dimensie

Een vaardigheid zelfstandig uitvoeren: bewegingen/handelingen worden meer automatisch uitgevoerd, zijn vloeiend, betrouwbaar en efficiënt. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn regelmatig aanwezig.

1.12 De leerlingen hanteren in verschillende rollen principes van verantwoord gedrag met nadruk op plezier in beweging en sport.

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

- Verantwoord gedrag
- Rollen in spel en sport zoals de beoefenaar, de coach, de scheidsrechter

Procedurele kennis

- Toepassen van strategieën om verantwoord gedrag te bevorderen
- Beoefenen van verschillende rollen in spel en sport zoals de beoefenaar, de coach, de scheidsrechter
- Toepassen van sociale vaardigheden

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Beheersingsniveau Toepassen

Affectieve dimensie°

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

Psychomotorische dimensie

1.13 De leerlingen verplaatsen zich veilig in het verkeer bij schoolse activiteiten.

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

- Verkeersregels relevant voor de gekozen verplaatsingsmethoden: te voet, met de fiets, met voortbewegingstoestellen

Conceptuele kennis

- Verkeersregels relevant voor de gekozen verplaatsingsmethoden: te voet, met de fiets, met voortbewegingstoestellen
- Veiligheidsvoorschriften relevant voor de gekozen verplaatsingsmethoden: te voet, met de fiets, met voortbewegingstoestellen
- Gevolgen van inbreuken op het verkeersreglement en de veiligheidsvoorschriften
- Veilige en zichtbare uitrusting van voetgangers, fietsers en gebruikers van voortbewegingstoestellen

Procedurele kennis

- Toepassen van strategieën om veilig te handelen in verkeerssituaties zoals veilig oversteken, correcte plaats op de weg innemen, rekening houden met blinde hoek, snelheid gemotoriseerde voertuigen inschatten, fietscontrole

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Beheersingsniveau Toepassen

Affectieve dimensie*

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

Psychomotorische dimensie

Een vaardigheid in een andere vorm toepassen en integreren met andere kennis en vaardigheden. Essentiële elementen van de beweging/handeling zijn meestal aanwezig.

1.14 De leerlingen handelen veilig in een schoolse context.

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

- Veiligheidsvoorschriften en procedures

Conceptuele kennis

- Veiligheidsvoorschriften en procedures
- Risicofactoren

Procedurele kennis

- Toepassen van strategieën om veilig te handelen in een schoolse context zoals bij gebruik van gereedschap en materiaal, bij noodsituatie, bij gebruik van het openbaar vervoer

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Beheersingsniveau Toepassen

Affectieve dimensie*

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

Psychomotorische dimensie

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

1.15 De leerlingen uiten hun gevoelens respectvol.°

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

Procedurele kennis

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Affectieve dimensie°

Psychomotorische dimensie

1.16 De leerlingen zoeken hulp bij intra- en interpersoonlijke problemen.°

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

Procedurele kennis

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Affectieve dimensie°

Psychomotorische dimensie

1.17 De leerlingen geven feedback over hun eigen gedrag en dat van anderen bij een gebeurtenis aan de hand van aangereikte feedbacktechnieken.

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

Conceptuele kennis

- Samenhang tussen gedachten, gevoelens en gedrag bij een gebeurtenis

Procedurele kennis

- Toepassen van feedbacktechnieken

Metacognitieve kennis

- Eigen gedachten, gevoelens en gedrag

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Beheersingsniveau Evalueren

Affectieve dimensie°

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

Psychomotorische dimensie

1.18 De leerlingen geven aan waar ze hulp kunnen vinden in verband met emotieregulatie.

Met inbegrip van kennis

Feitenkennis

- Hulpverleners en hulporganisaties die hulp kunnen bieden bij emotieregulatie zoals de huisarts, het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB), het Jongeren Advies Centrum (JAC), het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW), de Jongerenlijn (AWEL), het Youth At Risk (YAR)

Conceptuele kennis

- Recente wetenschappelijke inzichten inzake emotieregulatie zoals bij faalangst, stress, concentratie, agressie

- Hulpverleners en hulporganisaties voor leeftijdsspecifieke problemen zoals de huisarts, het CLB, het JAC, het CAW, AWEL, het YAR

Procedurele kennis

- Eigen gevoelens en gedrag

Metacognitieve kennis

Met inbegrip van context

Met inbegrip van dimensies eindterm

Cognitieve dimensie

Beheersingsniveau Begrijpen

Affectieve dimensie°

Open staan voor opvattingen, gedrag, gebeurtenissen, informatie, taken, strategieën,...

Psychomotorische dimensie