

## VISIE

### **Sport in het algemeen heeft in onze samenleving een vaste stek gevonden.**

De Vlaamse “Topsportscholen” willen talentrijke jongeren optimale kansen bieden om zich te ontwikkelen tot een gedreven sporter via een bepaalde topsportafdeling. Via een eerste graad topsport willen we talentrijke jongeren een kwaliteitsvolle fysieke opleiding in relatie tot een gereguleerde studieloopbaan aanbieden. Doordat aan de vakken in de basisvorming van een eerste graad GSO niet wordt geraakt, bieden wij een garantie voor eender welke verdere studieloopbaan. Zo wordt de toekomst van deze leerlingen niet gehypothekeerd indien ze niet onmiddellijk voor een topsportrichting kiezen of de vooropgestelde einddoelen niet halen.

Topsport vervult een belangrijke maatschappelijke functie in ons dagelijks leven. Haar betekenis laat zich schetsen vanuit drie dimensies:

- de individuele ontplooiing van diegenen die bovengemiddeld sportief begaafd zijn.
- de sociaal-culturele dimensie. Topsport is niet alleen topamusement maar levert ook een sterke bijdrage aan de passieve recreatie en de sociale cohesie en integratie in de samenleving.
- de economische betekenis van topsport voor de samenleving, die zowel in financiële zin als op het gebied van de werkgelegenheid is gegroeid dankzij de sterk gestegen publieke belangstelling.

Het is belangrijk de instroom van de aspirant-leerlingen topsport uit te breiden naar de eerste graad met als doel deze leerlingen degelijk voor te bereiden en optimale kansen te bieden tot slagen in een tweede en derde graad topsport.

De kwaliteit van de sportprestaties is de laatste jaren enorm toegenomen. Dit is zeker het gevolg van het verhogen van zowel de kwantiteit als van de kwaliteit van de training. De moderne sporters trainen niet alleen veel meer, ze trainen ook veel intensiever...ze trainen veel rationeler!

Doordat een leerling-topsport een zesjarige studiecycclus wordt aangeboden, voldoet men aan één van de belangrijkste verzuchtingen van de sportfederaties.

Hoofddoel is de leerlingen op deze jeugdige leeftijd voor te bereiden op de zwaardere fysieke en mentale belastingen welke zij ondervinden in een tweede en derde graad in een verdere specifieke opleiding. Op deze manier trachten we overbelasting, stressfracturen, blessures en demotivatie, onevenwicht tussen pees- en spierstructuren te vermijden.

Het spreekt uiteraard ook voor zich dat het aanbod aan kwaliteitsvolle, betaalbare infrastructuur in de onmiddellijke nabijheid van een bestaande “Topsportschool” een voorwaarde is. Dit leerplan is een uitdieping van bestaande sporten binnen het vak L.O. van de basisvorming van de eerste graad.

## **BEGINSITUATIE**

---

### **DE TOPSPORTSCHOOL EERSTE GRAAD**

---

Om toegelaten te worden tot een topsportschool eerste graad moet de leerling aan de volgende criteria voldoen:

- volgens de geldende onderwijsreglementering toegelaten worden tot het beoogde leerjaar in het ASO / TSO.
- Bezitten van een “Topsportstatuut” en voldoen aan de criteria van “deTopsportconvenant” in bestaande gevallen of op voordracht van een club en met positief advies van de sportfederatie (voor selectiecriteria zie [www.val.be](http://www.val.be) > topsport > topsportschool > selectie.
- beschikken over een medisch geschiktheidsattest voor sport afgeleverd via een medisch onderzoek of via één van de erkende medische centra van de federaties.

Volgende aspecten bieden een meerwaarde voor de leerling:

- regelmatig trainen op clubniveau, regionaal of nationaal niveau van een federatie

## **ALGEMENE DOELSTELLINGEN**

### **1 Ontwikkelen van motorische en cognitieve competenties**

- Het kunnen uitvoeren van de motorische basisbewegingen met gebruik van de juiste techniek.
- Het initiëren en toepassen van basisbewegingen in sport- en spelsituaties.
- Kennis van en inzicht in de uitgevoerde bewegingssituaties aanleren.
- Het oplossen van eenvoudige bewegingsproblemen en verantwoorde beslissingen kunnen nemen.
- Het vervullen van verschillende rollen in bewegingssituaties zoals uitvoerder, helper, aanvaller, verdediger, groepsleider, scheidsrechter.
- Het kunnen benutten van bewegingskansen die de natuur biedt op een milieuvriendelijke manier.
- Het uitdrukken en communiceren via bewegingen en houdingen en zo een persoonlijke bewegingsstijl opbouwen.

### **2 Gezonde en veilige levensstijl**

- Het ontwikkelen van een optimale fitheid gebaseerd op uithouding, kracht, lenigheid en snelheid.
- Het verwerven van de nodige attitude om een gezonde en veilige levensstijl na te streven en te onderhouden.
- Het spontaan deelnemen aan bewegingsactiviteiten buiten de lessen LO.
- Het kennen en toepassen van de elementaire regels van hygiëne en lichaamsverzorging.
- Het belang inzien van een correcte houding en een correcte bewegingsuitvoering om overbelasting en blessures te vermijden.
- Het belang inzien van aangepaste kledij en schoeisel in functie van het veilig deelnemen aan bewegingsactiviteiten.
- Inzicht hebben in de factoren die de fysieke fitheid bevorderen en de aangeleerde oefenprogramma's kunnen toepassen.

### **3 Zelfconcept en sociaal functioneren**

- Het leren leiding aanvaarden.
- Het leren leiding te nemen.
- Het leren opnemen van verantwoordelijkheid en afgesproken regels toepassen.
- Het zich inzetten in dienst van anderen of van de groep met het oog op volwaardige ploeg- en groepsactiviteiten.
- Het tonen van inzet en volharding en eigen grenzen leren verleggen.
- Het leren vergelijken van prestaties.
- Het ontwikkelen van een hoge prestatiebereidheid.
- Het beleven van voldoening aan de fysieke inspanning.
- Leren kennen van eigen bewegingsmogelijkheden en lichaamskwaliteiten en
- Begrenzings- en die van anderen kunnen inschatten, aanvaarden en waarderen.

- Het verband leren zien tussen regelmatig oefenen en de vooruitgang van de prestatie.
- Leren omgaan met elementen als spanning, stress, verliezen, winnen en fair play.

#### **4 Vakoverschrijdende doelstellingen**

- Het objectief kunnen toeschrijven van oorzaken van slagen en mislukken.
- Het constructief kunnen participeren en het helpen realiseren van groepsdoelstellingen.
- Het tonen van luisterbereidheid bij conflicten.
- Eigen grenzen kunnen en willen verleggen.
- Engagement om een eigen verantwoordelijkheid op te nemen.
- Passend reageren op elke vorm van fanatisme, discriminatie en onverdraagzaamheid.
- Pestgedrag leren vermijden.
- Ongelijk of onmacht kunnen toegeven in spelsituaties.
- Leiding geven in spelsituaties.
- Ordelijk, systematisch en regelmatig oefenen.
- Weten wat fout is en hoe fouten kunnen vermeden worden.
- Leren omgaan met lichamelijke veranderingen in de puberteit.
- Het identificeren van enkele veilige en onveilige situaties en voorbeelden van preventieve maatregelen.
- ...

Wij wensen de leerplangebbruiker erop te wijzen dat deze lijst met vakoverschrijdende doelstellingen zeker niet limitatief is en slechts enkele L.O.-gerelateerde voorbeelden bevat uit de verschillende vakoverschrijdende thema's.

De uitbreiding van deze lijst is sterk afhankelijk van de aanpak van de individuele leerkracht alsook van projecten opgezet door de vakgroep en/of door de school.



**LEERPLANDOELSTELLINGEN / LEERINHOUDEN**

**SUBVAK 1: ATLETIEK**

**BASISPAKKET: 50 LESTIJDEN PER GRAAD**

ET LO	LEERPLANDOELSTELLINGEN De leerlingen kunnen	LEERINHOUDEN
	<b>Motorische competenties</b>	<p>* <b>Uithouding zo gevarieerd mogelijk aanbieden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joggen – trimmen – fartlek – driehoekslopen – coopertest – Legertest – fitometers – circuitvormen – hindernislopen...</li> </ul> <p>* <b>Leerlingen hebben notie van spurtechniek en <i>correcte looptechniek</i>.</b> (knielift, skip A, skip B, pendelpas, gekruiste extensiereflex...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lopen met allerlei materialen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- medische elastiek</li> <li>- fietsbinnenbanden</li> <li>- enkelgewichtjes</li> <li>- sleepgewicht</li> <li>- lage hordetjes</li> <li>- ...</li> </ul> </li> </ul> <p>* <b>Starten:</b> bepalen van de afstootvoet...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• staande starttechniek</li> <li>• starten uit startblok</li> <li>• reactie-oefeningen op auditief en visueel bevel</li> </ul> <p>* <b>Verspringen met aanloop, correcte afzet, hangfase en landing.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leerlingen kunnen op een exacte plaats afzetten.</li> <li>• Uitvoeren van kaatssprongen, veelsprongen... dit zowel éénbenig als tweebeinig.</li> </ul> <p>* <b>Leerlingen beheersen de basisvorm van een “Fosbury-Flop”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leerlingen kunnen met 3 / 5 / 7 passen in een bocht aanlopen inherent vanuit een juiste plaatsing t.o.v. de landingsplaats naargelang hun afstootvoet.</li> </ul>
1.	Een duurloop uitvoeren	
2.	Hun aëroob uithoudingsvermogen trainen	
3.	Een sprint uitvoeren.	
4.	Ritmeveranderingen leren aanvoelen bij het lopen	
5.	Een vertesprong uitvoeren	
6.	Een hoogtesprong uitvoeren en ruglings een hindernis overschrijden	

ET LO	LEERPLANDOELSTELLINGEN De leerlingen kunnen	LEERINHOUDEN
	7. Werpen en stoten	* <b>Werpen en stoten met verschillende materialen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tennisballen, hockeyballen, medicinballen, fietsbanden, hoepels, dektennisringen, nockenballen, (gummi)kogels van 3 kg. ....</li> <li>• uitvoeren uit stand, met korte aanloop, met een kruispas...</li> </ul>
	8. De leerlingen kunnen hun algemene bewegingsvaardigheden en conditie verhogen door middel van atletiek.	* <b>Stelselmatig verbeteren van “corps stability” (met behulp van kleine materialen: Pezzi-ballen, fietsbinnenbanden, medezinballen...)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in het enkelgewricht / in het kniegewricht / in het heupgewricht / buik en lumbale gedeelte / in het schoudergewricht + borst-gedeelte</li> </ul>
	9.	
	<b>Gezonde en veilige levensstijl</b>	
LO 27	10. ontwikkelen fitheid op basis van uithouding, kracht en snelheid	* Met gepast schoeisel lopen.
LO 28	11. kennen het belang van een opwarming voor en tot rust komen na fysieke activiteiten	
LO 24	12. ervaren dat lopen in open lucht goed is voor de ontwikkeling van hart en longen	* Lopen met aangepaste kledij (winter – zomer)
LO 29	13. passen hygiënische regels toe	
	14. leren omgaan met lichamelijke veranderingen in de puberteit	
LO 3	15. gebruiken de gepaste kledij voor de betreffende bewegingsactiviteit	
LO 2	16. leven veiligheidsvoorschriften, afspraken en regels na	
	17. kunnen op een efficiënte manier hulp inroepen in een noodsituatie en zelf eerste hulp bieden bij kleine wonden	
LO 30*	18. zijn bereid om hun aëroob uithoudingsvermogen te verbeteren door regelmatig te oefenen	
U	19. ervaren de ontspanning en de positieve invloed van fysieke inspanning, sport en spel	
	<b>Zelfconcept en sociaal functioneren</b>	
LO 4	20. oefenen zelfstandig en onder begeleiding in kleine groepen	

ET LO	LEERPLANDOELSTELLINGEN De leerlingen kunnen	LEERINHOUDEN
LO 31	21. leven afspraken en regels na	
LO 22*	22. leren omgaan met elementen als spanning, verliezen, winnen en fair play	
LO 32	23. tonen in alle omstandigheden respect voor het materiaal	
LO 33	24. betrekken alle leerlingen zonder onderscheid van geslacht, etnische origine of motorische aanleg in spel of andere groepsactiviteiten	
LO 34*	25. leren eigen bewegingsuitvoeringen en beperkingen juist inschatten	
LO 35*	26. tonen inzet en volharding en leren eigen grenzen verleggen	
	27. stellen zich dienstvaardig op tegenover anderen	
	28. helpen elkaar en waarderen de prestaties van de medeleerlingen	



**SUBVAK 1: ATLETIEK**

Nr.	Specifieke pedagogisch-didactische wenken	Timing
1.	Uithoudingslopen bij voorkeur in een natuurlijke omgeving.	
2.	Bij loopactiviteiten buiten de school wordt de verkeersveiligheid strikt in acht genomen.	
3.	Leer de leerlingen voldoening beleven aan de fysieke inspanning via een gevarieerd aanbod van organisatievormen en oefenvormen.	
4.	Bouw duurloop regelmatig en systematisch op tot ononderbroken lopen. Cooper-test is slechts een testmoment.	
5.	Laat de leerlingen hun persoonlijke vorderingen noteren en bespreken.	
6.	Veiligheid is zeer belangrijk. Risico's inherent aan sporten worden tot het minimum herleid. <ul style="list-style-type: none"><li>- landingsheuvel bij hoogspringen is voldoende hoog, zacht en veilig;</li><li>- competitievormen van verspringen niet op een zachte valmat maar in een verspringput;</li><li>- bij 'werpen en stoten': opstellingen kiezen die absoluut veilig zijn.</li></ul>	
7.	Groepsopdrachten, groepscompetities zijn motiverend en stimuleren het sociaal contact.	
8.	Bij het lopen in openlucht is respect voor de natuur en leefomgeving belangrijk.	
9.	Gevarieerde oefen- en organisatievormen aanwenden, als extra stimulans voor de leerlingen.	
10.	Groot accent leggen op een correcte looptechniek als brede basisvorm voor alle sporten.	
11.	Positieve trainingsattitude en prestatieverbetering bij leerlingen worden gemeten door middel van het vaststellen van de beginsituatie en regelmatige afgesproken testen.	
12.	Aan de hand van een "remedial teaching" worden de vorderingen besproken.	