LEERPLAN SECUNDAIR ONDERWIJS

Vak	**AV SPORT - TOPSPORT KORFBAL** *2006/71//3/T/BS/1/III//D/*
Studierichting	**in het ASO:** **Moderne talen - Topsport** **Wetenschappen - Topsport** **Wiskunde - Topsport** **in het TSO:** **Handel - Topsport** **Topsport**
Onderwijsvorm	**Algemeen secundair onderwijs** **Technisch secundair onderwijs**
Graad	**Derde graad**
Leerjaar	**Eerste leerjaar** **Tweede leerjaar**

Leerplannummer	**O/2/2006/065** *wordt ingevoerd vanaf 1 september 2006* *in beide leerjaren*

Inhoudstafel

Woord vooraf 3

Lessentabellen 4

Leerplan bestemd voor 9

1 Het leerplan 10
- 1.1 Ontwikkeling 10
- 1.2 Goedkeuring 10
- 1.3 Verplichting 10
- 1.4 Pedagogische vrijheid 11

2 De leerlingen 12
- 2.1 Toelatingsvoorwaarden 12
- 2.2 Beginsituatie voor het vak 12
- 2.3 Psychologisch profiel van de leerlingen 13

3 Het onderwijs 18
- 3.1 Pedagogisch project 18
- 3.2 Opdrachten van het gewoon voltijds secundair onderwijs 19
- 3.3 Visie op de derde graad 21
- 3.4 Visie op het vak 22

4 Algemene doelstellingen 23

5 Algemene didactische wenken 24

6 Leerplandoelstellingen, leerinhouden, didactische wenken en hulpmiddelen 25
- 6.1 Motorische competentie: motoriek, fysiek, perceptie 26
- 6.2 Motorische competentie: leren en sturen 28
- 6.3 Gezondheid en veiligheid 28
- 6.4 Zelfconcept en sociaal functioneren 29
- 6.5 Samenleving 30
- 6.6 Onderzoekscompetentie 31
- 6.7 Specifieke eindtermen Topsport aangevuld met de vakoverschrijdende eindtermen tweede graad 54

7 Het gebruik van informatie- en communicatietechnologie 59
- 7.1 Instructie, differentiatie en remediëring met behulp van ICT 59
- 7.2 Informatie verwerven en verwerken met ICT 59
- 7.3 Communiceren met ICT 59

8 Het gelijke onderwijskansenbeleid 61
- 8.1 Preventie en remediëring van studie- en gedragsproblemen 61
- 8.2 Taalvaardigheidsonderwijs 61
- 8.3 Intercultureel onderwijs (ICO) 61
- 8.4 Oriëntering bij instroom en uitstroom 62
- 8.5 Leerlingen- en ouderparticipatie 62

9 Taalbeleid 63
9.1 Lessen en lesmateriaal taalgericht maken 63
9.2 Enkele tips 63

10 Evaluatie 65
10.1 Eigenschappen van goede evaluatie 65
10.2 Coherente evaluatie 66
10.3 Permanente evaluatie 67
10.4 Evaluatie in het vak Sport 68

11 Leermiddelen 70

12 Bibliografie 71
12.1 Algemeen 71
12.2 Psychologisch profiel 71
12.3 Sport 72
12.4 Evaluatie 74

13 Bijkomende informatie 76
13.1 Algemeen 76
13.2 Sport 77

14 Bijlagen 79
14.1 Vakoverschrijdende eindtermen derde graad 79
14.2 Evaluatie 89
14.3 Vakgebonden eindtermen AV Lichamelijke opvoeding derde graad 97

Colofon 99

Woord vooraf

Dit leerplan wordt ingevoerd bij de aanvang van het schooljaar 2006-2007.

Het werd ontwikkeld door de sportfederatie Korfbal met ondersteuning van het OVSG.
Het bestaande leerplan werd geëvalueerd en herwerkt volgens nieuwe inzichten, het bevat zowel de specifieke eindtermen Topsport als de vakgebonden eindtermen Lichamelijke opvoeding.
Het houdt niet alleen voor de topsportleerkracht een verplichting tot realisatie in, maar is vooral een ondersteunend instrument.
Dit leerplan besteedt ook aandacht aan de vakoverschrijdende eindtermen.
Op deze manier wordt het mogelijk het pedagogisch project te concretiseren.

OVSG
Onderwijssecretariaat van de
Steden en Gemeenten van de
Vlaamse Gemeenschap vzw

Ravensteingalerij 3 bus 7
1000 Brussel
tel.: 02 506 41 50
fax: 02 502 12 64
e-mail: begeleiding.so@ovsg.be
website: www.ovsg.be

Onderwijssecretariaat van de Steden en Gemeenten van de Vlaamse Gemeenschap
OVSG
vzw
Ravensteingalerij 3 bus 7 - 1000 Brussel

Lessentabel
Derde graad ASO
Moderne talen - Topsport

1 BASISVORMING — 20

AV Godsdienst/Niet-confessionele Zedenleer	2
AV Aardrijkskunde	1
AV Biologie	1
AV Engels	3
AV Frans	3
AV Fysica	1
AV Geschiedenis	1
AV Lichamelijke opvoeding	*
AV Nederlands	3
AV Wiskunde	2
AV Duits of AV Spaans	3

* AV Lichamelijke opvoeding behoort tot de basisvorming maar wordt niet ingericht.
De eindtermen worden gerealiseerd binnen AV Sport in het specifiek gedeelte.

2 SPECIFIEK GEDEELTE — 12

AV Sport	12

3 COMPLEMENTAIR GEDEELTE — 0

Onderwijssecretariaat van de Steden en Gemeenten van de Vlaamse Gemeenschap
OVSG
vzw
Ravensteingalerij 3 bus 7 - 1000 Brussel

Lessentabel
Derde graad ASO
Studierichting
Wetenschappen-Topsport

1 BASISVORMING — 20

AV Godsdienst/Niet-confessionele Zedenleer	2
AV Aardrijkskunde	1
AV Biologie	1
AV Chemie	2
AV Engels	2
AV Frans	2
AV Fysica	2
AV Geschiedenis	1
AV Lichamelijke opvoeding	*
AV Nederlands	3
AV Wiskunde	4

* AV Lichamelijke opvoeding behoort tot de basisvorming maar wordt niet ingericht.
De eindtermen worden gerealiseerd binnen AV Sport in het specifiek gedeelte.

2 SPECIFIEK GEDEELTE — 12

AV Sport	12

3 COMPLEMENTAIR GEDEELTE — 0

Onderwijssecretariaat van de Steden en Gemeenten van de Vlaamse Gemeenschap
OVSG
vzw
Ravensteingalerij 3 bus 7 - 1000 Brussel

Lessentabel
Derde graad ASO
Studierichting
Wiskunde-Topsport

1 BASISVORMING — 20

AV Godsdienst/Niet-confessionele Zedenleer	2
AV Aardrijkskunde	1
AV Biologie	1
AV Chemie	1
AV Engels	2
AV Frans	2
AV Fysica	1
AV Geschiedenis	1
AV Lichamelijke opvoeding	*
AV Nederlands	3
AV Wiskunde	6

* AV Lichamelijke opvoeding behoort tot de basisvorming maar wordt niet ingericht.
De eindtermen worden gerealiseerd binnen AV Sport in het specifiek gedeelte.

2 SPECIFIEK GEDEELTE — 12

AV Sport	12

3 COMPLEMENTAIR GEDEELTE — 0

Onderwijssecretariaat van de Steden en Gemeenten van de Vlaamse Gemeenschap
OVSG
vzw
Ravensteingalerij 3 bus 7 - 1000 Brussel

Lessentabel
Derde graad TSO
Studierichting
Topsport

1 BASISVORMING — 17

AV Godsdienst/Niet-confessionele Zedenleer	2
AV Aardrijkskunde	1
AV Biologie	1
AV Chemie	1
AV Engels	2
AV Frans	2
AV Fysica	1
AV Geschiedenis	1
AV Lichamelijke opvoeding	*
AV Nederlands	3
AV Wiskunde	3

* AV Lichamelijke opvoeding behoort tot de basisvorming maar wordt niet ingericht.
De eindtermen worden gerealiseerd binnen AV Sport in het specifiek gedeelte.

2 SPECIFIEK GEDEELTE — 15

AV Sport	12
TV Toegepaste economie/Boekhouding/Recht	2
TV Toegepaste informatica	1

3 COMPLEMENTAIR GEDEELTE — 0

Onderwijssecretariaat van de Steden en Gemeenten van de Vlaamse Gemeenschap
OVSG
vzw
Ravensteingalerij 3 bus 7 - 1000 Brussel

Lessentabel
Derde graad TSO
Studierichting
Handel-Topsport

1 BASISVORMING — 15

AV Godsdienst/Niet-confessionele Zedenleer	2
AV Aardrijkskunde	1
AV Engels	2
AV Frans	2
AV Fysica	1
AV Geschiedenis	1
AV Lichamelijke opvoeding	*
AV Nederlands	3
AV Wiskunde	3

* AV Lichamelijke opvoeding behoort tot de basisvorming maar wordt niet ingericht.
De eindtermen worden gerealiseerd binnen AV Sport in het specifiek gedeelte.

2 SPECIFIEK GEDEELTE — 17

AV Sport	12
TV Boekhouding	2
TV Toegepaste economie/Boekhouding/Recht	2
TV Toegepaste informatica	1

3 COMPLEMENTAIR GEDEELTE — 0

Leerplan bestemd voor de derde graad
eerste en tweede leerjaar van de derde graad van het
Algemeen secundair onderwijs
Technisch secundair onderwijs

Dit leerplan is van toepassing voor de volgende studierichtingen
in het ASO: Moderne talen - Topsport
Wetenschappen - Topsport
Wiskunde - Topsport
in het TSO: Handel - Topsport
Topsport

Dit leerplan bevat de doelstellingen, leerinhouden en didactische wenken voor het volgende vak van het *specifiek* gedeelte:

AV Sport (Korfbal): 12 wekelijkse lestijden

Indien het vak in beide leerjaren niet door dezelfde leerkracht gegeven wordt, zijn samenwerking en grondig overleg noodzakelijk, om zo te komen tot longitudinale planning.

1 Het leerplan

Een leerplan is een document dat de essentiële gegevens bevat voor de concrete onderwijspraktijk. Het is afgestemd op een welomschreven leerlingengroep en het somt de algemene en specifieke doelstellingen en aansluitende leerinhouden op voor het vak Topsport. Bovendien geeft het wenken voor de didactische aanpak en verschaft het gegevens die nuttig zijn voor de realisatie van het leerplan.

1.1 Ontwikkeling

Het leerplan wordt ontwikkeld door de sportfederatie Korfbal met ondersteuning van het OVSG, in samenwerking met representatieve leden van de inrichtende machten.

Onderwijs vertrekt vanuit expliciete doelstellingen. Het leerplan bevat algemene en specifieke doelstellingen voor het vak. Het is de taak van de leerkracht om de doelstellingen om te zetten in concrete lesdoelstellingen. De specifieke doelstellingen bestaan uit twee categorieën:

Vakgebonden eindtermen voor de basisvorming
Deze bevatten het kwaliteitsminimum dat de Vlaamse Gemeenschap decretaal bepaalt. De eindtermen zijn niet altijd letterlijk opgenomen in het leerplan, maar zijn er herkenbaar in aanwezig, voorzien van het decretale nummer.

Specifieke eindtermen
Deze bevatten het kwaliteitsminimum dat de Vlaamse Gemeenschap decretaal bepaalt voor het einde van de derde graad ASO en TSO.

1.2 Goedkeuring

De inspectie van de Vlaamse gemeenschap beoordeelt het leerplan op basis van vastgelegde criteria en adviseert de minister van onderwijs met betrekking tot de goedkeuring. De beoordeling slaat in hoofdzaak op de algemene en specifieke doelstellingen, de leerinhouden, de minimale materiële vereisten en op de aanwezigheid van een aantal elementen zoals de didactische wenken en de aanbevelingen voor de vakevaluatie. Deze elementen behoren tot de pedagogische vrijheid en zijn niet het voorwerp van de goedkeuring. De inspectie van de Vlaamse gemeenschap neemt er kennis van, maar beoordeelt ze niet.

Na de goedkeuring door de minister van onderwijs verwerft een leerplan een officieel statuut. Men kan stellen dat een goedgekeurd leerplan een contract is tussen de inrichtende macht en/of de onderwijsorganisatie en de Vlaamse Gemeenschap.

1.3 Verplichting

Alle scholen zijn verplicht een goedgekeurd leerplan te gebruiken voor elk onderwezen vak. De inspectie van de Vlaamse gemeenschap controleert het gebruik van het leerplan en de realisatie van de basisdoelstellingen (o.m. de eindtermen).

1.4 Pedagogische vrijheid

De didactische aanpak (waaronder evaluatie) behoort tot de vrijheid van de inrichtende macht. Dit impliceert dat de school en haar leraren deze vrijheid zinvol invullen en er verantwoordelijkheid voor opnemen. De inspectie van de Vlaamse gemeenschap gaat eventueel na hoe de school met deze vrijheid omgaat.

2 De leerlingen

2.1 Toelatingsvoorwaarden

Om toegelaten te worden tot de topsportschool moet de leerling aan de volgende criteria voldoen:
- volgens de geldende onderwijsreglementering toegelaten worden tot het beoogde leerjaar (omzendbrief SO 64 van 25 juni 1999);
- voorgedragen worden door een club en met positief advies van de sportfederatie of, in bestaande gevallen, al in het bezit zijn van een 'topsportstatuut A of B'.

Verder beschikken deze leerlingen over:
- een sportieve aanleg of sportieve talenten;
- een medisch geschiktheidattest voor sport, afgeleverd via een medisch onderzoek of via één van de erkende medische centra van de federaties.

2.2 Beginsituatie voor het vak

De topsportschool korfbal is enkel toegankelijk voor talentvolle jongeren die les volgen in het ASO/TSO, tweede of derde graad die dor de selectiecommissie een topsportstatuut werden toegekend. Behalve prestatiegebonden selectiecriteria wordt er ook rekening gehouden met de motivatie, ingesteldheid, inzet en ambitie van de sporter.

De leerling die in aanmerking wil komen, moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

Op studiegebied

Aangezien we er van overtuigd zijn dat ons einddoel niet door iedereen bereikt kan worden, hechten we zeer veel belang aan de studiekansen die de Topsportschool biedt op het niveau ASO/TSO.

Naast de normale lesuren zijn er volgende vormen van studiebegeleiding:
- de leerkrachten van de school organiseren op de vrije momenten en in samenspraak met de trainers inhaallessen wanneer ze oordelen dat de leerling een studieachterstand heeft voor één of meerdere vakken;
- de trainers overleggen met de coördinator en de leerkrachten of een training moet en kan vervangen worden door een inhaalles;
- in bepaalde gevallen (bv. na een langdurige afwezigheid) kan een deel van de training vervangen worden door extra studie-uren.

Op sportief vlak

Het netwerk van beroepskrachten is voldoende en te vertrouwen om atleten te rekruteren en dit lang voor de officiële selectiedag.
Het detecteren van kandidaten berust op volgende criteria:
- uitstekende atleten die vroegtijdig rijp zijn;
- zij die tenminste over twee kenmerken van het topniveau beschikken, worden beschouwd als 'talentvolle korfballers'.

Het selecteren van de kandidaten gebeurt op basis van selectiecriteria en herselectiecriteria. Hier gelden de criteria zoals ze goedgekeurd werden door de selectiecommissie. Deze commissie is samengesteld uit de Vlaamse topsportmanager, de vertegenwoordigers van BLOSO en het BOIC.

Op medisch vlak

Vanzelfsprekend mag de kandidaat geen contra-indicaties vertonen door intensief te trainen. Het voorafgaand onderzoek moet o.a. volgende aspecten aan de verantwoordelijke(n) kunnen meedelen:

- morfologische en statische onevenwichten die de versterking van het spierstelsel en de repetitieve fasen van de trainingen zouden kunnen belemmeren;
- visuele problemen die de perceptie of het algemene evenwicht van de rug in de weg staan;
- tandproblemen die de oorzaak zouden kunnen zijn van belangrijke ontstekingen;
- de mogelijkheid bezitten om trainingsbelasting te verhogen;
- de bekwaamheid bezitten van lenigheid en elasticiteit;
- chronische aandoeningen (astma of andere allergieën).

Een goed contact van de trainers met de medische staf is vereist om de trainingsschema's optimaal aan te passen!

2.3 Psychologisch profiel van de leerlingen[1]

Leerlingen van de derde graad doen hun intrede in de late adolescentiefase (17 tot 22 jaar) ook wel de jongvolwassenheid genoemd. Na de periode van veelvuldig en overvloedig experimenteren met heel wat keuzemogelijkheden zullen deze jongeren stilaan meer gerichtere en stabielere keuzen maken en gaan zij over tot het aangaan van ('volwassen') verplichtingen met betrekking tot maatschappelijke posities, zoals bijvoorbeeld beroeps- en/of studiekeuze, en van persoonlijke relaties, zoals bijvoorbeeld een vaste relatie, een stabiele vriendenkring, ...

2.3.1 De cognitieve ontwikkeling

Het denken verandert drastisch tijdens de adolescentie en heeft (normaliter) tegen het einde van de adolescentie een 'volwassen' vorm bereikt. Concreet betekent dit dat het abstractievermogen, het probleemoplossend denken, alsook het construeren van logische combinaties het hoogste ontwikkelingsniveau bereiken.

Jongvolwassenen hebben een grote interesse voor datgene wat niet waarneembaar is. Inhoudelijk betekent dit dat zij in staat zijn hun mening te vormen over maatschappelijke onderwerpen, zoals wereldproblemen, milieu, oorlog, culturele verschillen,... Zij kunnen zich een voorstelling maken van een probleem zonder dat dit probleem zich in hun directe omgeving voordoet. Zij kunnen actief nadenken over efficiënte en realistische oplossingen voor mogelijke of toekomstige problemen.

Bovendien wordt het denkproces van jongvolwassenen gekenmerkt door het vermogen om probleemoplossend te denken. Concreet betekent dit dat zij in staat zijn om voor een (abstracte) probleemstelling verscheidene oplossingen te bedenken, deze mogelijkheden naar waarde en efficiëntie in te schatten en tenslotte de meest accurate oplossing te beargumenteren. Dit alles kunnen ze zonder dat het probleem of de mogelijke oplossingen zich ervoor daadwerkelijk dienen voor te doen of uitgevoerd moeten worden. Jongvolwassenen hebben het vermogen probleemstellingen inzichtelijk te benaderen en oplossingen te formuleren met de nodige bewijsvoering. Hun denkvermogen wordt dus wetenschappelijk van aard.

Verder kunnen deze jonge mensen ideeën, eigenschappen, factoren,... op een logische wijze combineren om zo tot een duidelijk allesomvattende gedachte, mening of oplossing te

1 Met dank aan Prof. Dr. I. Ponjaert-Kristoffersen en Dra. Telidja Klai voor deze tekst.

komen. Hun gedachtegang is holistisch en logisch van aard. Jongvolwassenen benaderen problemen of vraagstellingen in hun totaliteit en proberen zo ruim mogelijk het spectrum van componenten te analyseren om tot een zo volledig mogelijke oplossing of mening te komen.

Tot slot dient vermeld dat jongvolwassenen zeer gericht met hun aandachtscapaciteit kunnen omgaan. Deze vaardigheid betreft een tweetal richtingen. Enerzijds zijn deze jongeren in staat hun aandacht over verschillende zaken tegelijkertijd te verdelen. Anderzijds kunnen ze hun aandacht zeer selectief op een bepaalde taak richten. Concreet betekent dit dat zij meerdere zaken tegelijkertijd kunnen doen (bijvoorbeeld naar twee mensen tegelijk luisteren) en dat zij hun aandacht selectief kunnen richten naar één taak zonder dat andere stimuli aandacht krijgen (bijvoorbeeld de krant lezen met de radio aan).

Met het geheel van al deze vaardigheden zijn jongvolwassenen in staat op efficiënte wijze informatie te verwerken, deze informatie te relateren aan reeds bestaande informatie om ze tenslotte op gegeneraliseerde, abstracte en wetenschappelijke wijze te gebruiken.

De vakoverschrijdende eindtermen 'leren leren' (zie bijlage 14) ondersteunen dit groeiproces. In de derde graad worden de leerinhouden complexer en de contexten ruimer. Het geleerde moet toepasbaar en transferabel zijn op een grotere variëteit van situaties. Bovendien vertoont het leerproces een groeiende graad van zelfstandigheid.

2.3.2 De morele ontwikkeling

De cognitieve veranderingen eigen aan de adolescentieperiode hebben een belangrijke invloed op de morele ontwikkeling. Wanneer jongeren het einde van de adolescentie bereiken, worden ze zich meer bewust van morele en ethische vraagstukken. Zo zijn jongvolwassenen in staat om meer genuanceerd en gedistantieerd na te denken over ethische en morele kwesties. Zij kunnen zich een oordeel vormen over wat recht en billijk is en over wat sociale rechtvaardigheid omvat.

In eerste instantie zullen jongeren zich oriënteren naar waarden die binnen een bepaalde gemeenschap gedeeld worden. Met andere woorden bij het vormen van een moreel oordeel wordt uitgegaan van de sociale orde, de maatschappelijke afspraken en de regels binnen de samenleving. Concreet betekent dit dat jongeren zich bij hun morele oordeelvorming baseren op het waarden- en normensysteem dat geldend is binnen het gezin, hun leeftijdgroep en de cultuur waarin zij leven. Correct handelen betekent dan datgene te doen wat anderen (in de eerste plaats leeftijdgenoten, maar ook ouders, leerkrachten,...) verwachten. Conformisme evenals het ondersteunen van de sociale orde is wat als ethisch en moreel correct wordt beschouwd.

In dit laatste komt geleidelijk verandering. Het vermogen na te denken over morele vraagstukken krijgt een andere dimensie. Jongvolwassenen oriënteren zich op meer universele ethische principes, waarbij zij zich bewust zijn dat dit mogelijks een conflict met zich meebrengt tussen de ethische kant van de vraagstelling enerzijds en de juridische kant anderzijds. Jongvolwassenen ontwikkelen autonome morele principes. Deze principes hebben waarde en geldigheid onafhankelijk van de maatschappelijke maatstaven en onafhankelijk van persoonlijke relaties en gebruiken binnen de leeftijdgroep en de jeugdcultuur. Dit betekent niet dat deze jongeren zich afzetten tegen wetten en sociale regels, want veelal komen deze overeen met wat als ethisch en moreel gefundeerd wordt beschouwd. Wanneer wet en sociale regels botsen met ethische principes, zal het principe echter de bovenhand halen en zal men handelen naar het principe. Het vermogen om morele vraagstukken ruimdenkend te benaderen is zeer duidelijk zichtbaar in heel wat ethische debatten, zoals bijvoorbeeld het euthanasiedebat, het abortusdebat,...

Binnen de zoektocht naar identiteit of, met andere woorden de zoektocht naar een 'ik', dat

constant blijft tussen alle afwisselingen in de persoonlijke omgeving, wordt het nadenken over morele vraagstukken zeer belangrijk. Het geeft de jongere een eigen moreel en ethisch referentiekader. De jongvolwassene heeft sterk behoefte aan dit eigen waardesysteem, in het bijzonder nu hij/zij de waarden die hem/haar door de ouders werden bijgebracht in twijfel trekt.

Verder kunnen we stellen dat de morele ontwikkeling door bepaalde omstandigheden bevorderd kan worden. Vooral een gevarieerde sociale stimulatie zou hier een belangrijke stimulans zijn. Met andere woorden jongeren zouden verschillende sociale rollen moeten kunnen vervullen. Een belangrijke voorwaarde hiertoe is dat jongeren in staat gesteld worden tot een bepaalde groep te behoren. Dit laatste geldt zowel binnen het gezin, de peergroep als de school of de werksituatie. Tevens is het belangrijk dat jongeren betrokken worden bij beslissingsprocessen. Zij kunnen daarbij algemeen aanvaarde morele conventies kritisch benaderen om zo tot de vaststelling te komen dat niet één oordeel geldend is.

Vanzelfsprekend zal in eerste instantie door de jongeren ervan uitgegaan worden dat éénieder op een eigen manier over de zaken denkt. Jongeren vertrekken dus op dat ogenblik niet van aanvaarde conventies, maar laten zich vooral leiden door de gevolgen van hun gedrag. In de verdere ontwikkeling van het moreel redeneren zal de morele beoordeling opnieuw plaatsvinden vanuit centralere morele uitgangspunten. Deze zijn niet meer de conventies die de ouders, de peergroep of de school overdragen. Ze zijn geïntegreerd door de jongere zelf. Jongvolwassenen hebben hun morele waarden en normen dus aanvaard als zijnde geldig en universeel ethisch.

De vakoverschrijdende eindtermen 'opvoeden tot burgerzin' (zie bijlage 14) en een participatief schoolklimaat dragen bij tot deze ontwikkeling door elke jongere te vormen tot een democratisch denkende, voelende en handelende persoon. Dit omvat onder meer de volgende aspecten:

- *emancipatorisch: elke jongere opleiden tot zelfstandigheid en mondigheid;*
- *maatschappelijk: de betrokkenheid van elke jongere bij het sociale gebeuren bevorderen;*
- *ethisch: jongeren vormen tot openheid voor en vaardigheid in waardeanalyse en waardeverheldering.*

2.3.3 De psychosociale ontwikkeling

Naar het einde van de adolescentie toe zijn jongeren in staat duurzame relaties aan te gaan. In de eerste plaats kunnen deze relaties tot stand komen omdat jongeren begrip hebben voor de wijze waarop anderen denken en voelen en tevens aanvaarden dat dit anders kan zijn dan de wijze waarop zij zelf denken en voelen. Jongvolwassenen hebben immers inzicht in de uniciteit van elkeen en in het feit dat elkeen gekenmerkt wordt door een eigen levensgeschiedenis. Een gevolg hiervan is dat jongeren zich realiseren dat het niet altijd mogelijk is de beweegredenen en motieven van anderen te onderkennen. Bovendien zijn jongvolwassenen zich ook bewust van de relativiteit van standpunten, beweegredenen en maatstaven. Binnen vriendschappen wordt de gezamenlijkheid van standpunten gerelativeerd. De vroegere onvoorwaardelijke groepsloyaliteit vormt stilaan geen voorwaarde meer voor een duurzame relatie. Men kan stellen dat jongeren van 17-18 jaar eerder streven naar een evenwicht tussen afhankelijkheid en onafhankelijkheid binnen hun relaties, in het bijzonder binnen hun partnerrelatie. Afhankelijk geeft daarbij aan dat jongeren beseffen dat zij in hun relaties steun vinden en dat ze deze relaties nodig hebben voor hun verdere ontwikkeling. Onafhankelijkheid bestaat uit het groeiend besef dat men anderen de ruimte dient te geven en zelf ook de ruimte dient te krijgen om andere relaties te ontwikkelen.

Jongeren en hun ouders

Ook voor ouders wordt het duidelijk dat jongvolwassenen een grotere zelfstandigheid vertonen. Zij ruilen de rol van afhankelijk kind in voor de rol van een autonoom beslissende jongere. Concreet betekent dit dat jongeren zelf opvattingen vormen, beslissingen nemen en individuele keuzen maken. Dit alles betreft niet alleen dagelijkse zaken, zoals kleding, inrichting van de eigen kamer, haardracht, televisieprogramma's,..., maar ook meer fundamentele beslissingen zoals studie- en beroepskeuze, relatievorming, ontspanningsmogelijkheden,... Het gedrag van jongeren wordt dus steeds minder bepaald door gebods- en verbodsbepalingen vanuit het gezin. Veelal wordt thuis en op school steeds meer rekening gehouden met de mening van jongeren en is men geneigd deze mondigheid tegemoet te treden. Deze permissiviteit waarvan jongeren kunnen genieten, impliceert evenwel dat men verwacht dat ze zelfcontrole, verantwoordelijkheid en plichtsbesef tonen.
Bij dit alles kunnen we opmerken dat jongeren op financieel vlak nog geruime tijd afhankelijk blijven van hun ouderlijk milieu. Dit heeft te maken met de langdurige scholing, het feit dat jongvolwassenen minder snel het ouderlijke huis verlaten en over het algemeen sowieso later de arbeidsmarkt betreden. Deze sociaaleconomische positie van jongeren staat haaks op de sociaal-culturele zelfstandigheid die hun wordt toegekend. Deze dubbele situatie kan voor jongvolwassenen tot emotionele verwarring leiden.

Jongeren en de school

De school heeft een belangrijke invloed op jongeren, vooral in een tijdperk waar jongeren een groot deel van de tijd binnen onderwijsinstellingen doorbrengen. Het is dan ook onontbeerlijk dat onderwijsinstellingen zich aansluiten bij het maatschappelijk gebeuren, waardoor jongeren de kans krijgen verschillende sociale rollen aan te gaan en daarbinnen hun verantwoordelijkheden op te nemen. Het is dan ook belangrijk dat jongvolwassenen binnen de school de mogelijkheid krijgen, naast stimulatie op cognitief vlak, zich te vormen op sociaal en moreel vlak.
Uit onderzoek blijkt dat deze holistische benadering van de leerlingen voornamelijk beïnvloed wordt door:

- de verwachtingen die binnen de onderwijsinstelling naar de leerlingen toe worden gesteld;
- het model dat de leerkrachten op de school bieden;
- de wijze waarop feedback aan de leerlingen wordt gegeven;
- de wijze waarop met de klas als groep wordt omgegaan;
- de wijze waarop leerstof aangereikt wordt evenals de verwachting naar het gebruik van deze leerstof.

Kortom, de kwaliteit van de sfeer binnen de onderwijsinstelling, alsook de helderheid van de doelstellingen en verwachtingen naar de leerlingen toe blijken zeer belangrijke predictoren te zijn voor de cognitieve, sociale en morele ontwikkeling van jongvolwassenen.

> *De vakoverschrijdende eindtermen 'sociale vaardigheden' (zie bijlage 14) zien deze ontwikkeling als één leerlijn. Bij het expliciet nastreven van deze sociale vaardigheden benadert de school ze mede vanuit het kinderrechtenperspectief. Welbevinden op school is een belangrijke randvoorwaarde bij het oefenen van sociale vaardigheden.*

Jongeren en hun leeftijdgenoten

Duurzame relaties komen op de voorgrond. Dit brengt met zich mee dat jongvolwassenen minder in groepsverband vertoeven, maar de voorkeur geven aan een kleinere groep van vrienden. Zij spenderen meer tijd aan intiemere activiteiten met een beperkt aantal vrienden, met een 'beste' vriend(in) of met hun partner. Dit beperkt aantal vrienden is voor de jongere zeer bijzonder. De jongvolwassene deelt gedachten en gevoelens met deze leeftijdgenoten. Zij zijn een toeverlaat en steun. Daar waar gelijkheid in gedachten, meningen en gevoelens

zeer belangrijk is tijdens de vroege en de middenadolescentie, komt intimiteit nu op de eerste plaats. Deze intimiteit overstijgt tijdens de late adolescentie als het ware de nood aan conformiteit.

Wanneer men de activiteiten van jongvolwassenen met hun vrienden onder de loupe neemt, kan men stellen dat er geslachtsverschillen op te merken zijn. Meisjes geven aan dat ze vooral activiteiten met hun vrienden ondernemen die gericht zijn op het communicatieve, zoals bijvoorbeeld op café gaan, uit eten gaan, of gewoon gezellig thuis zitten kletsen. Jongens daarentegen geven aan dat ze voornamelijk meer actieve ontspanningsactiviteiten met hun vrienden ondernemen, die in de eerste plaats gericht zijn op beweging, zoals bijvoorbeeld sporten.
Wanneer men jongeren bevraagt over de onderwerpen waarover zij met elkaar praten, blijken deze zowel over maatschappelijke thema's te gaan, zoals bijvoorbeeld oorlog, religie,..., als over intieme onderwerpen, zoals partnerrelaties, vriendschap, seksualiteit,... Geslachtsverschillen zijn ook hier op te merken. Zowel jongens als meisjes praten over dezelfde onderwerpen, alleen bespreken meisjes meer intieme zaken in vergelijking met jongens. Jongens blijken meer een beroep te doen op anoniemere bronnen, zoals boeken, internet,... wanneer het gaat over het diepste van hun binnenste.

Jongeren en hun vrije tijd

Met betrekking tot de vrijetijdsbesteding zijn er niet echt veel veranderingen tussen de verschillende stadia binnen de adolescentie. Wel kan worden opgemerkt dat met het ouder worden de vrije tijd steeds meer buitenshuis doorgebracht wordt. De beeld- en muziekcultuur wordt zo bijvoorbeeld steeds meer buitenshuis opgezocht. Concerten, cafés, bioscoop, fuiven, discotheken... zijn dan ook favoriete ontmoetingsplaatsen voor jongvolwassenen. Maar ook de sport- en recreatiezalen blijven in de top tien van de meest bezochte plaatsen.
Toch is het zo dat de deelname aan deze activiteiten niet meer in grote groep gebeurt, wel in een kleinere, hechtere vriendenkring. Die beperkte vriendenkring krijgt dus binnen de vrije tijd een uitverkoren plaats.

2.3.4 Tot slot

Hoewel het veel moeilijker is de verschillende veranderingen tijdens de late adolescentie vast te leggen in vergelijking met deze binnen de vroege en middenadolescentie, kunnen we toch stellen dat er zich tijdens deze fase een aantal ontwikkelingen voordoet. Deze resulteren in een vervollediging van de ontwikkelingstaken die tijdens de gehele adolescentieperiode moeten worden volbracht.
Zowel op cognitief, als op moreel en op sociaal vlak bereikt men aan het einde van de adolescentie een 'volwassen niveau'. Van jongeren in het laatste stadium van de adolescentie wordt een (volwassen) verantwoordelijke, plichtsbewuste houding verwacht. Zij zijn in staat complexere denkoperaties te verrichten. Zij gaan intieme en duurzame relaties aan. Zij denken na over allerhande maatschappelijke en morele vraagstellingen. Kortom, jongeren in de late adolescentiefase komen tot een eigen zelfstandige identiteit gekenmerkt door eigen keuzen, een persoonlijke levensstijl en een eigen sociale entourage.
Hier tegenover staat het feit dat deze jongeren sociaal-economisch gezien nog niet het statuut van volwassenen bereiken. Zij blijven afhankelijk van hun gezin van herkomst, van hun onderwijsinstelling en hebben de arbeidsmarkt nog niet betreden.
Deze dualiteit, eigen aan de jongvolwassenheid, verdient de nodige aandacht. Jongeren die de late adolescentie bereikt hebben, zijn volwassenen, maar dan ook weer niet. Deze dubbele boodschap kan voor verwarring zorgen. Aandacht en begrip voor deze emotionele verwarring is dan ook onontbeerlijk.

3 Het onderwijs

3.1 Pedagogisch project

Een pedagogisch project is een document dat de algemene doelen opsomt die een inrichtende macht in haar onderwijs wenst te realiseren. Deze doelen hebben betrekking op opvoeding en onderwijs en op de mens en de maatschappij in het algemeen. Het pedagogisch project kan aldus worden gezien als een beginselverklaring van een inrichtende macht die de essentiële kenmerken van haar identiteit bevat.

Elke inrichtende macht is bevoegd voor het uitschrijven van haar eigen project. Daardoor bestaat er in het officieel gesubsidieerd onderwijs een interne verscheidenheid. Er is echter ook een gemeenschappelijkheid terug te vinden. Daarop is het gemeenschappelijk pedagogisch project gebaseerd. Dat is de synthese van de bestaande projecten die elementen bevat die alle inrichtende machten als gemeenschappelijke noemer aanvaarden. Die synthese is uitgeschreven als een tienpuntenplan.

3.1.1 Tienpuntenplan

De Raad van Bestuur van het OVSG keurde op 25 september 1996 de volgende tekst goed als *"Gemeenschappelijk pedagogisch project van het officieel gesubsidieerd onderwijs - stedelijke, gemeentelijke inrichtende machten en Vlaamse Gemeenschapscommissie Brussel".*

1. Openheid	*De school staat ten dienste van de gemeenschap en staat open voor alle leerplichtige jongeren, ongeacht hun filosofische of ideologische overtuiging, sociale of etnische afkomst, sekse of nationaliteit.*
2. Verscheidenheid	*De school vertrekt vanuit een positieve erkenning van de verscheidenheid en wil waarden en overtuigingen die in de gemeenschap leven, onbevooroordeeld met elkaar confronteren. Zij ziet dit als een verrijking voor de gehele schoolbevolking.*
3. Democratisch	*De school is het product van de specifiek democratische overtuiging dat verschillende opvattingen over mens en maatschappij in de gemeenschap naast elkaar kunnen bestaan.*
4. Socialisatie	*De school leert jongeren leven met anderen en voedt hen op met het doel hen als volwaardige leden te laten deel hebben aan een democratische en pluralistische samenleving.*
5. Emancipatie	*De school kiest voor emancipatorisch onderwijs door alle leerlingen gelijke ontwikkelingskansen te bieden, overeenkomstig hun mogelijkheden. Zij wakkert zelfredzaamheid aan door leerlingen mondig en weerbaar te maken.*
6. Totale persoon	*De school erkent het belang van onderwijs en opvoeding. Zij streeft een harmonische persoonlijkheidsvorming na en hecht evenveel waarde aan kennisverwerving als aan attitudevorming.*
7. Gelijke kansen	*De school treedt compenserend op voor kansarme leerlingen door bewust te proberen de gevolgen van een ongelijke sociale positie om te buigen.*

8. Medemens	*De school voedt op tot respect voor de eigenheid van elke mens. Zij stelt dat de eigen vrijheid niet kan leiden tot de aantasting van de vrijheid van de medemens. Zij stelt dat een gezonde leefomgeving het onvervreemdbaar goed is van elkeen.*
9. Europees	*De school brengt de leerlingen de gedachte bij van het Europees burgerschap en vraagt aandacht voor het mondiale gebeuren en het multiculturele gemeenschapsleven.*
10. Mensenrechten	*De school draagt de beginselen uit die vervat zijn in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens en van het Kind, neemt er de verdediging van op. Zij wijst vooroordelen, discriminatie en indoctrinatie van de hand.*

3.1.2 Leerplan

Vanuit het tienpuntenplan worden eigen doelstellingen geformuleerd met als bedoeling het pedagogisch project te concretiseren.
Op dezelfde basis worden aangepaste didactische wenken uitgewerkt.

3.2 Opdrachten van het gewoon voltijds secundair onderwijs[2]

3.2.1 Een volwaardige vorming aanbieden

De kerntaak van het onderwijs is aan elke leerling kansen bieden op een volwaardige vorming.
Daaronder verstaat men de persoonlijke, sociale, culturele en arbeidsgerichte ontwikkeling van de leerlingen. Deze vorming impliceert een brede en harmonische persoonsvorming, een vorming gericht op een actieve, kritische deelname aan het maatschappelijk leven en een voorbereiding op een verdere studieloopbaan of op een vlotte intrede in het beroepsleven.

Dit sluit nauw aan bij de visie zoals het rapport Delors[3] ze verwoordt aan de hand van volgende vier aspecten van leren:
- leren om te kennen;
- leren om te doen;
- leren om samen te leven;
- leren om zichzelf te kunnen zijn.

Meer recent heeft ook het Vlaams Parlement zich uitgesproken over de noodzaak van een volwaardige vorming. In een resolutie van 28 januari 1998 stelt het parlement dat blijvende aandacht moet gaan naar algemene vorming en het ontwikkelen van attitudes gericht op 'leren leren'.[4]

Volwaardige vorming krijgt in de tweede en de derde graad van het secundair onderwijs in principe op drie manieren vorm. Iedere leerling heeft recht op een relevante basisvorming.
Basisvorming bereidt een lerende voor op kritisch-creatief functioneren in de samenleving en de uitbouw van een persoonlijk leven. Daarnaast bereidt het secundair onderwijs jongeren voor op vervolgopleidingen. Doorstroomgerichte vorming bereidt de lerende voor op de vereisten van vervolgopleidingen binnen het onderwijs, buiten het onderwijs en van

2 In de hierna volgende teksten gebruiken we de termen 'secundair onderwijs' in de betekenis van het gewoon voltijds secundair onderwijs.
3 J. Delors, *Learning, the Treasure within*. Report to UNESCO of the international Commission on Education for the Twenty-first Century, Highlights, s.l. Unesco, 1996.
4 Vlaams Parlement, Resolutie betreffende de werkgelegenheid in Vlaanderen, - Handelingen, 651 (1996 – 1997), 30 april 1997; 850 (1997 – 1998), 28 januari 1998.

levenslang leren. Ten derde bereidt het secundair onderwijs jongeren ook voor op een vlotte intrede in het beroepsleven. De beroepsgerichte vorming bereidt een lerende voor op de vereisten gesteld aan de beginnende beroepsbeoefenaar. Naargelang van de onderwijsvormen zullen twee of meer van deze vormingscomponenten in de opleiding worden gerealiseerd.

De studierichtingen in het secundair onderwijs zijn inhoudelijk niet alleen kennisgericht, maar ontwikkelen ook vaardigheden en attitudes bij de leerlingen. Ze streven een harmonische ontwikkeling van cognitieve, dynamisch-affectieve, sociale en motorische componenten van de persoonlijkheid na.

De studierichtingen streven ook een brede vorming na, rekening houdende met een evenwicht tussen de verschillende cultuurcomponenten/kennisdomeinen[5]. Elementen van diverse cultuurcomponenten kunnen als aanvulling op verschillende manieren functioneel in vakken worden opgenomen o.a. door te verwijzen naar contexten.

3.2.2 Recht doen aan verschillen: zorgbreedte

Het secundair onderwijs heeft als opdracht jongeren een volwaardige vorming aan te bieden, rekening houdend met de verschillen tussen die jongeren. Ondanks de verschillen hebben al deze jongeren recht op gelijkwaardige toekomstperspectieven en een volwaardige integratie in de samenleving en het beroepsleven.

De verschillen tussen leerlingen kunnen zowel persoonsgebonden zijn (verschillende fysieke, psychische en intellectuele mogelijkheden, andere vaardigheden en belangstelling, jongens en meisjes), als sociologisch bepaald (culturele en etnische achtergrond, sociaal-economische herkomst, uit stedelijke en landelijke gebieden).

De Vlaamse gemeenschap heeft gekozen voor een emancipatorisch onderwijs. Hiermee wil ze hefbomen aanreiken voor de zelfontplooiing van alle leerlingen, met respect voor ieders eigenheid. Dit betekent dat emancipatorisch onderwijs leerlingen stimuleert tot een zo groot mogelijke autonomie en verantwoordelijkheidszin.

Recht doen aan verschillen gebeurt op macroniveau via een aangepast onderwijsaanbod, structureel en inhoudelijk. Het concept van de onderwijsvormen, met hun verschillende studierichtingen en hun verschillende leertrajecten moet een gelijkwaardige vorming aanbieden waarin de ontwikkelingsmogelijkheden van alle leerlingen optimaal worden benut en er voldoende brede opvangmogelijkheden gegarandeerd zijn. Mede in het licht van deze vaststelling is het pakket aan eindtermen voor de basisvorming gedifferentieerd voor de vier onderwijsvormen.

Op school- en klasniveau beschouwt de onderwijswereld zorgbreedte als een opdracht voor elke school. Dit gebeurt door leerlinggerichte begeleiding, gedifferentieerde leerwegen en gedifferentieerde doelstellingen.

3.2.3 Ontwikkelen van het zelfconcept van leerlingen

Om zichzelf optimaal te ontwikkelen, moeten leerlingen beschikken over een realistisch zelfconcept. Dit wil zeggen dat ze inzicht krijgen in de eigen mogelijkheden en beperktheden, een eigen waardekader opbouwen en de kans krijgen om hun eigen levensdoelen vorm te geven. Stimulering van een realistisch zelfconcept stelt leerlingen in staat geleidelijk een toekomstperspectief te verwerven en voor zichzelf keuzes te maken waaronder een gepaste studie- en beroepskeuze. Zeker in de tweede en de derde graad van het secundair onderwijs is dit een belangrijk gegeven. Een goed realistisch zelfconcept

5 Voor de eerste graad was hierbij sprake van de muzisch-creatieve, de exact-wetenschappelijke, de verbaal-literaire, de technisch-technologische, de menswetenschappelijke en de ethisch-religieuze component.

is ook onontbeerlijk voor een optimale cognitieve, dynamisch-affectieve, sociale en harmonische ontwikkeling.

Een gepaste ontwikkeling van het zelfconcept veronderstelt dat leerlingen voldoende succes ervaren, geconfronteerd worden met een breed gamma van leerervaringen en de kans krijgen om hun eigen ideeën te toetsen aan die van medeleerlingen en volwassenen.

3.2.4 Leerlingen leren kiezen

Het secundair onderwijs stelt leerlingen in staat om verantwoordelijkheid op te nemen voor beslissingen. Keuzebekwaamheid is niet enkel een vereiste voor het maken van een studie- en beroepskeuze, maar ook voor de vele keuzes die dagelijks worden gemaakt.

Voorwaarden om tot keuzebekwaamheid te komen, zijn: een helder zelfconcept, een ruim en objectief zicht op de keuzemogelijkheden, inzicht in keuzeprocessen, inzicht in externe factoren die het keuzeproces kunnen beïnvloeden.

Leerlingen hebben bij hun studiekeuze recht op een gestructureerde studiekeuzebegeleiding. Dit omvat o.m. correcte en volledige informatie over de mogelijkheden, de beperktheden en de kenmerken van vervolgopleidingen. Inzake beroepskeuze hebben ze evenzeer recht op informatie over de waaier van mogelijke beroepen en mogelijkheden en beperktheden op de arbeidsmarkt.

De structuur van het onderwijs en de onderwijsinhouden zoals o.m. omschreven in de vakoverschrijdende eindtermen bieden mogelijkheden om de ontwikkeling en de verfijning van het keuzeproces te bevorderen.

3.2.5 Leerlingen leren samenleven

Het secundair onderwijs in de tweede en de derde graad heeft niet alleen de taak leerlingen voor te bereiden op verdere studies of op een intrede in het beroepsleven. Het heeft ook de fundamentele taak leerlingen te leren samenleven met anderen. In de school wordt een basis gelegd om interpersoonlijke, familiale en maatschappelijke relaties op te bouwen en te onderhouden. Daarvoor volstaat het niet de anderen te leren kennen. De ontwikkeling van sociale vaardigheden is daartoe noodzakelijk.

Jongeren worden in de eigen omgeving meer en meer geconfronteerd met gevarieerde culturen. Om op een aangepaste manier in deze multiculturele samenleving te functioneren worden attitudes als een correcte omgang met anderen, respect voor elkaars cultuur, met eigen symbolen, waarden en cultuurintuïties, als essentieel gezien. Daarnaast zijn communicatieve vaardigheden zoals omgaan met conflicten en kennis van de eigen cultuur en andere culturen belangrijk. Die kennis en vaardigheden richten zich niet louter op het herkennen van en omgaan met verschillen, maar vooral op het besef van talrijke overeenkomsten.

De schoolcultuur speelt een belangrijke ondersteunende rol bij de ontwikkeling van de sociale en interculturele vaardigheden van de leerlingen door onder meer in de school- en onderwijsorganisatie te voorzien in inspraak- en participatiemogelijkheden voor leerlingen.

3.3 Visie op de derde graad

Een geprofileerde derde graad

Een polyvalente tweede graad wordt gevolgd door een scherper geprofileerde derde graad. De studierichtingen in de derde graad worden in alle onderwijsvormen om de volgende redenen duidelijker en scherper geprofileerd. Een gedifferentieerd systeem zorgt er voor dat alle leerlingen op een aangepaste manier een diploma secundair onderwijs of een

studiegetuigschrift kunnen halen (minder drop-outs) en het zorgt ook voor minder zittenblijvers. In de derde graad wordt afhankelijk van de onderwijsvorm de klemtoon gelegd op beroepskwalificaties die door het socio-economisch veld aanvaard zijn en/of op doorstroming naar het hoger onderwijs.

3.4 Visie op het vak

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

- de individuele ontplooiing van jongeren met een uitzonderlijk sportief talent;
- de sociaal-culturele dimensie: topsport zorgt niet alleen voor topamusement. Topsport levert ook een bijzonder sterke bijdrage aan de passieve recreatie en de sociaal cohesie en integratie in onze samenleving;
- de economische betekenis van topsport voor de samenleving, die zowel in financiële zin als op het gebied van de werkgelegenheid is gegroeid, mede dankzij de sterk gestegen publieke belangstelling.

De kwaliteit van de sportprestaties is de laatste jaren sterk 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 en dit op een wetenschappelijk verantwoorde manier!

Vele Vlaamse sportfederaties sloten al een topsportconvenant af met een Vlaamse topsport-school voor de tweede en de derde graad. Door de instroom van de aspirant-leerlingen topsport uit te breiden naar de eerst graad en de basisschool kan iedere sportfederatie in functie van de noden op het ideale moment starten met de meer professionele begeleiding.

Met het aanbieden van topsport willen we talentrijke sportieve jongeren de mogelijkheid bieden om een kwaliteitsvolle sportspecifieke opleiding (tactisch, technisch, conditioneel en mentaal) in relatie tot een gereglementeerde studieloopbaan te volgen met maximale kansen tot slagen.

Aan vakken van de basisvorming wordt niet geraakt, de toekomst van deze leerlingen mag niet gehypothekeerd worden. Indien ze uiteindelijk niet voor een topsportcarrière in aanmerking komen omdat zij de vooropgestelde sportieve einddoelen niet behalen, blijven wij hen studiecarrière met toekomst garanderen

Hoofddoel is de leerlingen op deze jeugdige leeftijd degelijk voor te bereiden op de zwaardere fysieke en mentale belastingen welke zij zullen ondervinden in hun specifieke topsportopleiding en om een evenwicht te vinden tussen topsport en studie.

4 Algemene doelstellingen

Wanneer de topsporters in de derde graad komen, moeten we er vanuit gaan dat ze qua techniek het niveau bereikt hebben waarbij het verfijnen en automatiseren van de korfbalvaardigheden voorop kan staan. De topsporters weten hoe elke beweging uitgevoerd moet worden en kunnen nu dus zelfstandiger oefenen en herhalen. Hierdoor gaat er minder tijd verloren met het demonstreren en bijsturen van de techniek van de topsporters en wordt er in de derde graad een uur techniek vervangen door een uur meer korfbaltheorie. Die korfbaltheorie zal in de derde graad vooral bestaan uit mentale training en mediatraining.
Waarom juist een uur korfbaltheorie meer? We citeren: 'In een ploegsport, zoals korfbal, volstaat een goede techniek niet om topprestaties te leveren (Vrijens et al, 2001)' en 'Op topniveau zijn de verschillende technieken, conditie, kracht, uithouding, enz. vaak zo miniem, dat de mentale sterkte bepaalt of de atleet wint of verliest (Groppel, et al., 1989).

5 Algemene didactische wenken

Het is aan te raden dat de trainer
-bij de start van het schooljaar individueel met de leerlingen/topsporters (per niveau) duidelijke afspraken maakt over de manier van omgaan met elkaar op het terrein, en hoe te communiceren tussen trainer en leerlingen/topsporters.

-elke dag op een correcte en pedagogische manier omgaat met leerlingen/topsporters. Hierbij zal een verhoogd engagement verwacht worden zowel op als naast het terrein.

-een teacher is waarbij de positie van de leerlingen/topsporters zeer duidelijk en doorzichtig dient overgebracht te worden met zeer veel gevoel voor discipline.

Studenten die regelmatig van school zijn moeten bijgewerkt worden op studiegebied. Dit kan alleen indien er wettelijke normen zijn vastgesteld.

Wij dringen erop aan dat de leerkrachten sportminded zijn om de leerlingen/topsporters beter te begrijpen.

De schoolcoördinator organiseert inhaallessen, wanneer de klassenraad oordeelt dat de leerling een schoolachterstand oploopt.

De trainers worden ingeschakeld als studiebegeleiders, indien de coördinator dit nuttig acht.

6 Het vak: leerplandoelstellingen, leerinhouden, didactische wenken en hulpmiddelen

Leeswijzer

Er is een tabel met vakoverschrijdende eindtermen aanwezig.

De omschrijving van deze eindtermen van de tweede graad zijn integraal in hoofdstuk 14 'Bijlagen' opgenomen.

LEERPLANDOELSTELLINGEN

ET LO	DSET	De leerlingen – topsporters:
		6.1 Motorische competentie: motoriek, fysiek, perceptie
7-8	2	brengen op basis van inzicht tactische oplossingen.
6-7-8	2	kunnen het mentaal aan om met winst en verlies om te gaan.
6-7-8	2	kunnen een complexe wedstrijdsituatie observeren én analyseren en kunnen kiezen voor de juiste oplossing zowel voor als tijdens de wedstrijd.
9	4	leren inzicht krijgen door zelf grenzen te trekken, de grenzen die opgelegd zijn te respecteren en zichzelf te sturen in eender welke wedstrijdsituatie.
9	4	leren een tactisch concept te offeren in functie van een bepaalde wedstrijdsituatie.
9	4	hebben inzicht door het toepassen van de meest aangewezen technische of tactische vaardigheid in complexe oefenvormen en/of wedstrijd-situaties
9	4	leren een juiste interpretatie te geven aan het aspect opwarming, stretching, stabilisatie, proprioceptie, algemene en specifieke uithouding.
9-10-11-12	1-2-3 6-7- 9-10	kunnen een schot uit stand technisch correct en efficiënt uitvoeren.
3-5-6-7-12-14- 24-25	1-2-3-6-7-9-12-21	kunnen vangen en werpen, rekening houdend met de positie van de tegenstander, de positie van de rebounder en de positie van de overige medespelers.
9-12	1-2-3-6-7-9-10	kunnen een doorloopbal technisch correct uitvoeren in verschillende wedstrijdsituaties.
9-2	1-2-3-6-7-9-10	kunnen een uitwijk, gevolgd door een schot uit beweging technisch correct uitvoeren in verschillende wedstrijdsituaties.

ET LO	DSET	De leerlingen – topsporters:
9-11-12	1-2-3-4-6	kunnen tot de functie van aangeef komen in een ruimte kort bij de korf in verschillende wedstrijdsituaties.
9-10-12	3-4-7-8-9-10	kunnen hun reboundpositie efficiënt innemen en behouden in verschillende wedstrijdsituaties..
10		kunnen hangen, steunen, klimmen, zwaaien en draaien in verschillende situaties.
1-2-13	13	kunnen veilig vallen en landen in verschillende situaties.
13-14	4	maken als aanvaller een keuze met betrekking tot doelen, passen, dribbelen en vrijspelen, als de verdediger kiezen ze positie tussen de aanvaller en doel binnen aangepaste vormen van minimum één doelspel.
13-15	4	verdedigen het eigen speelveld, proberen te scoren na samenspel binnen aangepaste vormen van minimum één terugslagspel.
11-12	5	leren op een economische manier prestaties leveren zodat het uiteindelijke resultaat dat van de tegenstrever overstijgt.
16	6	leren bewegingen uitvoeren die relateren met de ruimte en de tijd. De houding en de vormspanning van het lichaam krijgen al de aandacht bij de uitvoering van bewegingsopdrachten. Het ritmisch verloop van de diverse technieken en de explosieve impulsen onderscheiden deze leerlingen van de anderen.
6-8	3	leren gevarieerde oplossingen brengen die in verhouding staan met de tijd en ruimte die hen wordt toebedeeld. Het onmiddellijk kunnen kiezen van de juiste techniek onder druk zal door veel herhalingen aan te bieden tot ontwikkeling komen.

ET LO	DSET	De leerlingen – topsporters:
		6.2 Motorische competentie: leren en sturen
4-5-6-11	7	onderscheiden goede van slechte uitvoeringen, leren uitvoeringen te verbeteren en dit zowel bij zichzelf als bij de anderen. Zij kunnen een techniek beschrijven en analyseren.
2-4	8	kunnen verbale toelichting geven bij het kiezen van een bepaalde techniek of tactiek. Ze leren wat periodisering is en kunnen het belang van veiligheidsafspraken toelichten.
1-3-4-5	9	oefenen op hun niveau zelfstandig. Zij worden geleerd om hun kunnen productief te maken in functie van de groep.
5	10	evalueren zichzelf (zich naar waarde schatten en verbeteren). Zij kunnen naar hun eigen lichaamssignalen luisteren en in functie daarvan handelen.
2	13	kunnen het belang van veiligheidsafspraken toelichten.
		6.3 Gezondheid en veiligheid
15-16	11	begrijpen dat sportprestaties niet alleen gebaseerd zijn op louter trainen, maar ook in verhouding staan met het mentale evenwicht en de sociale gezondheid.
21-23*	12	begrijpen dat rusten even belangrijk is als trainen. Zij leren eveneens dat stabiliseren, herstellend trainen, stretchen, een cooling down na de training en het werken aan de specifieke conditie onontbeerlijke componenten zijn om prestaties op hoog niveau te leveren.
1-19	13	onderscheiden welke bewegingen, welke contacten, welke snelheden gevaarlijk zijn.
19-22*	14	voeren zelfstandig stabiliserende en/of proprioceptieve oefeningen uit. Zij kunnen zelfstandig sporten en bewegingsvormen kiezen die hen toelaten om minder belastend te trainen. Zij kunnen zelfstandig recupererend of revaliderend trainen.

ET LO	DSET	De leerlingen – topsporters:
20	15	kunnen gezonde sportvoeding onderscheiden van minder gezonde sportvoeding.
17-20	16	passen de principes van medisch verantwoord sporten toe.
1	8	hebben voldoende kennis van de korfbalreglementen en passen deze gepast toe.
16	17	weten dat doping of andere ongeoorloofde middelen verboden zijn en een gevaar betekenen voor de gezondheid van het eigen lichaam.
22*	18	kunnen het evenwicht behouden tussen fysieke prestaties en de gezondheid van het lichaam.
16		doen binnen verantwoorde en milieuvriendelijke omstandigheden bewegingservaringen op in de natuur.
18	3	kunnen eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties.
		6.4 Zelfconcept en het sociaal functioneren
15-25	19	weten dat motivatie leidt tot plezier in hun sport, zowel tijdens wedstrijden als tijdens trainingen. Zij beseffen dat een grote betrokkenheid en een positief zelfbeeld belangrijke aspecten zijn om degelijke prestaties te kunnen leveren.
23		kunnen in bewegingssituaties leiding nemen over en leiding aanvaarden van medeleerlingen.
25	20	houden op een verantwoorde wijze hun zelfbeheersing onder controle. Zij leren omgaan met elementen als spanning, verlies en winst. Zij zijn bezig met het verbeteren van hun stressbestendigheid en hun mentale weerbaarheid.
2-3-10-11-25	21	kunnen samenwerken in team tijdens de sportactiviteit (training en wedstrijd). Ze staan open voor teambuilding en zien de noodzaak en het nut van het team in.
	22	sporten op een faire manier, aanvaarden hun eventueel verlies. Zij bespotten vriend noch tegenstander.
24	23	ondervinden dat sportbeoefening op een hoog niveau bijdraagt tot sociale contacten.
20-22		gaan respectvol om met het eigen lichaam en dat van anderen.

ET LO	DSET	De leerlingen – topsporters:
		6.5 Samenleving
	24	leren zich informeren over het internationale korfbalgebeuren via sites op het internet. Dit geldt ook voor het gebruik van de elektronische agenda en het gebruiken van modulaire systemen op het internet.
	25	leren zich gedragen ten opzichte van supporters, scheidrechters en de media.
	26	hebben notie van het onderscheid tussen het statuut van betaalde en niet - betaalde topsporter. Zij kunnen zich tevens informeren over dit statuut.
	27	weten hoe informatie te zoeken i.v.m. de arbeidswetgeving en de verzekeringsproblematiek die eigen is aan hun topsport.
	28	leren, door de eigen sportbeoefening en sportbelevingen, ervaren en begrijpen dat topsport effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.

ET LO	DSET	De leerlingen – topsporters:
		6.6 Onderzoekscompetentie
	29	zoeken gericht naar informatie . Zij leren om op een geordende manier een oplossing te vinden voor een probleem.
	30	bereiden een beperkte onderzoeksopdracht uit de korfbalsport voor.
	31	rapporteren resultaten.

	Fasen: - onderzoeksopdracht voorbereiden: → zich oriënteren op het onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, kritisch te selecteren en te ordenen aan de hand van diverse informatiebronnen en -kanalen. → zich oriënteren op het onderzoeksprobleem door een mogelijke oplossingswijze realistisch in te schatten. → voor complexe opdrachten: een realistische werk- en tijdsplanning op langere termijn maken.			Het is niet de bedoeling bij elke onderzoeksopdracht alle fasen te doorlopen. Zeker bij aanvang wordt elke fase apart besproken en ingeoefend. Met voorbereiden wordt bedoeld: - de leerlingen zoeken, selecteren en ordenen de informatie zelf. De infrastructuur en het werkmateriaal van de school zijn hierop afgestemd: bronnenmateriaal is minstens ten dele in de school aanwezig. Het internet is toegankelijk, het gebruik van ICT wordt in de les geïntegreerd. - de leerlingen worden aangezet om kritisch ingesteld te zijn t.o.v. bronnen- materiaal en het informatiekanaal. Ze leren in de derde graad de betrouwbaarheid van bron en kanaal inschatten. Ze hanteren hiervoor een aantal criteria. - de leerlingen gebruiken een zoekstrategie die overeenkomstig is met bron en kanaal. - de leerlingen worden aangezet de informatie zelfstandig en actief te verwerven. Bij sommige opdrachten kan dit ook buiten de school (excursie, bibliotheekbezoek, …). - de leerlingen worden aangezet om het onderzoeksprobleem zelfstandig te analyseren, te herformuleren en eventueel op te splitsen in deelproblemen. - ze worden aangezet om een oplossingswijze te benaderen. - dit kan alleen of in groep. - ook over deze voorbereiding wordt gerapporteerd. Dit geeft immers de mogelijkheid om over de aanpak te reflecteren.	TA.BE ICT SOC 6

ET LO	DSET	De leerlingen – topsporters:				
	- onderzoeksopdracht uitvoeren: → de informatie verwerken. → conclusies formuleren. - over de onderzoeksopdracht rapporteren: → resultaten weergeven. - de onderzoeksopdracht evalueren: → resultaten verantwoorden. → resultaten confronteren met andere standpunten of andere conclusies. → het eigen leerproces beoordelen (en bijsturen).			Met uitvoeren wordt bedoeld: - de verkregen informatie zelfstandig analyseren. - hoofd- en bijzaken zelfstandig selecteren. - zelfstandig delen tot een geheel structureren. - verbanden leggen, vergelijken (op grond van verworven criteria). - voorbeelden zoeken. - kritische vragen formuleren. - interpreteren, conclusies trekken. Met rapporteren wordt bedoeld: - resultaten en conclusies weergeven: schriftelijk of mondeling (uit)beeldend, grafisch, individueel of in groep. Met evalueren wordt bedoeld: - niet alleen de resultaten maar ook het leerproces. - zeker bij een langere, complexere onderzoeksopdracht maken de leerlingen een planning, gaan ze na of het onderzoek volgens plan verloopt, kunnen ze nagaan waarom iets fout ging, kunnen ze nagaan of er doelgericht gewerkt en geleerd werd, kunnen ze aangeven hoe de opdracht beter was uitgevoerd en trekken ze conclusies uit deze leerervaring. Voor complexere taken kan een logboekje bijgehouden worden. Onderzoeksopdrachten worden als probleemstelling vanuit de actualiteit geformuleerd. Opdrachten i.f.v. keuzesporten en interessesfeer van de leerlingen. Eventueel vakoverschrijdende opdrachten, in samenwerking met de andere 'pool' bv. toepassingsgebied van wetenschappelijke items in de sport.	NED TA.BE SOC 6

LEERINHOUDEN

1. Algemene coördinatie

Een goede techniek in om het even welke sport is het resultaat van enerzijds een optimale ontwikkeling van de vier fysische basiseigenschappen (kracht, snelheid, uithouding en lenigheid), en anderzijds een goede coördinatie. Coördinatie is wellicht de meest complexe en de meest sportspecifieke basiseigenschap.
Coördinatie is de onderliggende bouwsteen van waaruit men door middel van techniektraining tot een optimale bewegingsuitvoering kan komen. Tijdens die techniektraining treedt het motorisch leren van een vaardigheid op.
CONTROLE van het lichaam in alle omstandigheden is het kernpunt voor de algemene coördinatie van een Topsporter in het algemeen.
Specifieker zijn de oog-handcoördinatie, de arm-beencoördinatie, de L/R-beencoördinatie en de L/R-armcoördinatie belangrijk voor een Topkorfballer. De beencoördinatie kan o.a. getraind worden d.m.v. diverse loopoefeningen m.b.v. een koordladder. De oog-handcoördinatie en de armcoördinatie kan specifiek geoefend worden dmv diverse balvaardigheidsoefeningen, zoals: dribbelen, bal rond lichaam draaien, bal opgooien en vangen met andere hand, ...
De perfecte controle van de verschillende loopvormen (voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts lopen, de overstap, skippings, hielen zitvlak, de hink, ...) is noodzakelijk voor de beencoördinatie van een Topkorfballer.

2. Algemene balvaardigheden

De basis van iedere balsport blijft altijd een zekere balvaardigheid. Wie niet kan werpen en vangen, wie geen passen kan geven, wie niet overweg kan met een bal, zal nooit goed kunnen korfballen. De inleiding tot een les korfbal bestaat dan ook vaak uit een deel werpen en vangen en balbehendigheid. Oefeningen balbehendigheid en werpen en vangen zijn noodzakelijk, maar er moet wel op gelet worden dat de les niet te statisch wordt. Na een tijdje kan men daarom best overschakelen naar enkele werp- en vangspelen. Vooral in het lager onderwijs zijn deze erg geschikt als lesbegin. Tien-passenspel is hierbij een perfect beginspel. De leerlingen worden in twee ploegen verdeeld. Een ploeg die het eerst tien passen na elkaar kan geven zonder dat de bal op de grond valt of zonder dat een tegenstander de bal onderschept scoort één punt. Dit spel is uitermate geschikt als basis voor korfbal omdat veel van de elementaire regels van het korfbal ook hier reeds kunnen in verwerkt worden. Men mag niet lopen met de bal, geen lichaamscontact toegelaten, men mag de bal niet uit de handen slaan, … Bovendien kan de leerkracht tijdens een spel als dit al perfect de leerlingen wijzen op hun ruimtegebruik. Meestal zullen de leerlingen zich als een zwerm rond de bal bevinden. Even het spel stilleggen en de kinderen hierop wijzen kan voor de leerlingen enorm verhelderend zijn. Het nadeel van tien-passenspel is dat er niet kan gedoeld worden, en daarom gaat het bij sommige leerlingen al snel vervelen. Er zijn echter genoeg werp- en vangspelen waarbij er wel gedoeld wordt en die dezelfde voordelen hebben als tien passenspel. Een voorbeeld hiervan is kegelbal, waarbij de ene ploeg de kegels van de andere ploeg moet omver werpen. De kegels staan op een bank in een afgebakende doelzone waar niemand mag inkomen. Ook hier gelden de elementaire regels van het korfbal, met uitzondering van het verdedigd doelen uiteraard.
Algemene balvaardigheden zijn vangen, werpen, rollen, dribbelen, botsen, bal opgooien en met andere hand vangen, bal rond het lichaam draaien,...

3. Specifieke korfbalvaardigheden

a) Vangen en werpen

Doel:
Het vangen en werpen aanleren, rekening houdend met de tegenstander.

Aandachtspunten:
Werpen met de tweehandige borstpas waarbij de bal vastgehouden wordt met de vingers. De vingers zijn gespreid aan de zijkant van de bal, de duimen achter de bal. Bij het vangen reiken beide handen naar de bal, waarbij de handenstand hetzelfde is als bij het werpen. De bal wordt afgeremd doordat de bal naar de borst getrokken wordt.

Verschillende soorten passen:
Strekpas, boogpas, onderhandse pas, botspas.
Vangen kan op 3 manieren: tweehandig, éénhandig met de voorkeurshand en éénhandig met de niet-voorkeurshand.
Na het vangen van de bal in het aanvalsvak is het aangewezen om een schotdreiging naar de korf te maken, om zo de spanning met de rechtstreekse tegenstander hoog te houden.

b) Schot

Het schot is ongetwijfeld de vaardigheid/techniek die het meeste aandacht dient te krijgen binnen het techniekgedeelte. Een goed schot zal meer mogelijkheden bieden naar verdere fundamentele bewegingen. Positieve zelfspraak (self-talk) is buiten de techniek de mentale sleutel om een goede schutter te worden en te blijven. Het schot dient enerzijds geanalyseerd te worden door externe feedback (trainer/coach), anderzijds dient de interne feedback aangeleerd te worden om een constante schutter te worden.
Wanneer we het over de techniek van het “schot” hebben maken we een onderscheid in het schot uit stand en het schot uit beweging.

1) Schot uit stand

Doel:
Aanleren en verbeteren van het schot uit stand. Het sneller, verder schieten zal continu en veel aandacht moeten krijgen van de coach.

Aandachtspunten:
In volgorde:

- handenstand, driehoek duimen en wijsvingers, vingers gespreid over de bal, duimen achter/onder de bal;
- bal voor de neus;
- voeten licht gespreid en parallel;
- licht inveren (bal blijft voor de neus);
- strekken van lichaam, waarbij met name strekking van armen belangrijk is (indien nodig springen);
- nawijzen van de bal.

2) Schot uit beweging naar de korf toe: doorloopbal

Doel : Aanleren en verbeteren van de doorloopbal. Een redelijke beheersing van de strafworp als basis is nodig. (cfr.b.4)

Aandachtspunten:
In volgorde:

- naar de korf komen lopen, hanteren van het 'loopritme' op het moment van het vangen van de bal, waarna de beweging volgt door de uitvoering van de strafworp;
- loopritme: op het moment van het ontvangen van de bal mag een twee-pasritme worden gemaakt. Het zou mooi zijn als de speler met beide benen zou kunnen afzetten voor een goede doorloopbal. Lukt dat niet dan kan door middel van een hink geregeld worden dat de speler toch met het goede been afzet.

3) Schot uit beweging van de korf weg:uitwijk

Doel:
Aanleren en verbeteren van het schot uit beweging van de korf weg:

Aandachtspunten:
Uitgangspunt is dat de techniek van het schot uit stand al beheerst wordt. Een tweede voorwaarde is dat de spelers al van een redelijke afstand kunnen schieten. De aandacht gaat alleen maar uit naar de beweging en de balans:

- na ontvangst (eigenlijk tijdens) wordt er een grote pas gemaakt om de snelheid op te vangen, in balans te komen en om af te kunnen zetten;
- uitkomen op het 'goede' been;
- er wordt 'ingeveerd' op het buitenste been;
- het lichaam draait zicht frontaal naar de korf;
- het 'binnenste' been helpt mee in het verkrijgen van een goede balans.

4) Strafworp

Doel:
Aanleren en verbeteren van de strafworp. De techniek is vergelijkbaar met de laatste fase van de doorloopbal en is de eerste stap in het aanleren van de doorloopbal.

Aandachtspunten:
In volgorde:

- beginhouding: handenstand: bal in volle hand, handen aan zij/onderkant van de bal, vingers gespreid. Armen gebogen. Linker of rechtervoet voor.
- bewegingsverloop: bijv. met linkervoet voor. Er wordt een 'loopsprong' gemaakt, waarbij de rechterknie wordt opgeheven. De landing is op de rechtervoet. De armen zijn recht voor het lichaam en strekken naar de korf;
- de bal wordt net voor het hoogste punt losgelaten.

c) Aangeef

Doel:
Het komen tot de functie van aangeef in een ruimte kort bij de korf.

Aandachtspunten:

1. Het moment van innemen van de steun ofwel: timing.
2. Zo dicht mogelijk bij de korf. Hoe dichter bij de korf hoe beter.
3. De houding waarmee de aanvaller de positie inneemt.
4. Het herkennen van het juiste moment van passen naar de aanvaller.
5. Het behouden van de positie van aangeef na de pass naar de aanvaller.
6. Organisatie:
   Vijftal bij een korf. Er zijn twee aanvallers (zonder tegenstanders) die voor de korf staan en de bal naar elkaar overspelen. Er staat een afvanger (zonder tegenstander). Er is een aanvaller die naar de aangeefpositie gaat, kort rond de korf met een tegenstander. Het staat de aangeef vrij uit elke ruimte te komen. De verdediger van de aangeef laat de aangeef tot stand komen. Zodra de aangeef in positie komt, moet de pas volgen. Vervolgens kunnen de aanvallers een willekeurige actie ondernemen, leidend tot een doelpoging. Hoewel het in deze eerste oefening niet tot uitvoering komt, uitgangspunt is dat de verdedigers proberen de aangeef te voorkomen, dan wel moeilijk proberen te maken.

d) Rebound

1) Het begin

Doel:
Het aanleren en verbeteren van afvangen. Het gaat daarbij om de basisbeginselen, alsook om het leren de positie te behouden.

Aandachtspunten:

- leren beoordelen waar de bal terechtkomt na een schot;
- het leren innemen en behouden van een positie: zicht op de schutter (gesloten bal), met de buik richting paal en een zo groot mogelijke afstand tussen lichaam en de paal. De tegenstander zou in de rug moeten staan;
- beide voorgaande punten samen, uitmondend in het veroveren van de bal;
- het zodanig veroveren van een positie dat de speler na het schot zelf een korte kans kan nemen.

Organisatie:
Eén schutter met bal voor de korf. Een tweede speler in de afvang die het schot van de aanvaller gaat vangen. De bal mag niet op de grond komen.

2) Het uitblokken

Doel:
Het aanleren en verbeteren van het uitblokken bij het afvangen. Het gaat daarbij om het innemen en behouden van de beste positie om af te vangen.

Aandachtspunten:

- het leren innemen en behouden van een positie. Het gaat daarbij om de positie t.o.v. de balbezitter (schutter) in het vak en de directe tegenstander. Het gaat om de voetenstand en houding t.o.v. de directe tegenstander;
- Het beoordelen van de bal, waar komt deze terecht en daarop reeds anticiperen in het innemen van de positie;
- het zodanig veroveren van een positie dat de speler na het schot zelf een korte kans kan nemen.

Organisatie:
Eén schutter voor de korf. Onder de korf een aanvaller en verdediger, de verdediger verdedigt voor. De aanvaller zet een blok. Zodra de balbezitter schiet, gaat de verdediger ook proberen af te vangen. De aanvaller neemt een positie in tegen de verdediger en blokt de verdediger uit.

e) Verdedigende houding

1) Houding

Vanuit een rechtopstaande positie, met de voeten gespreid (voetenstand komt in 'c' aan de orde), zakt de speler iets door de knieën. Er is ook een lichte buiging in de heupen.
Het bovenlichaam helt daardoor iets naar voren.
Het zwaarte punt van het lichaam is gelegen 'tussen' de voeten.
Op deze wijze kan de verdediger het beste zijn balans bewaren.
De afstand tussen de aanvaller en de verdediger is net iets meer dan 'armlengte'.

Voor de trainer zijn de aandachtspunten: zwaartepunt blijft 'tussen de voeten', bovenlichaam licht gebogen. Veel voorkomende fouten zijn:

- Bovenlichaam te stram rechtop
- Het bovenlichaam teveel voorovergebogen, waardoor het zwaartepunt teveel op de voorste voet komt. Hierdoor heeft de verdediger problemen om weer snel te kunnen starten en krijgt hij/zij problemen bij richtingsveranderingen, omdat het bovenlichaam de 'hele' draai moet maken.

Organisatie:
Uitgangspunt is het werken in de complete uitvoering. Het 1-1 verdedigen kan alleen geoefend worden met een tegenstander. Zorg er ook altijd voor dat er een tegenstander bij de korf staat. Het is voor de verdediger belangrijk dit oriëntatiepunt aan te kunnen houden (ook al ziet hij dat niet!). Dus: een korf met daarbij een aangeef. Daarbuiten loopt een aanvaller met een verdediger. De aanvaller krijgt de opdracht om 'langzaam' te bewegen, zodanig dat de verdediger 'schuivend' kan volgen. De oefeningen voor de houding zijn te combineren met die van het 'bewegen'. De aanvaller wordt regelmatig aangespeeld om te schieten. Wanneer de aanvaller de bal heeft, gaat de verdediger dichterbij staan, zodat een eventueel schot kan worden verdedigd. Bij een schot strekt de verdediger zijn lichaam en zijn arm. De aanvaller mag schieten, dit laat de verdediger toe.

2) Het bewegen

De snelheid van de aanvaller bepaalt de wijze van bewegen van de verdediger. De verdediger zal altijd proberen zo lang en zoveel mogelijk contact te houden met de grond. Dat betekent dat hij zoveel als mogelijk probeert met 'platte' voeten te lopen, alleen op die manier kan hij snel reageren op richtings- en tempoveranderingen. Bij lage snelheid zal de verdediger 'schuiven'. Dat wil zeggen: de voeten staan in een spreidstand, de verdediger volgt de aanvaller door steeds een voet bij te schuiven, maar wel zodanig dat er nooit aangesloten wordt. Er blijft een zekere ruimte tussen de voeten! De spreidstand moet ook niet te groot zijn, anders wordt het ook moeilijk om snel te kunnen reageren op de aanvaller. Bij het bewegen in een laag tempo blijft het bovenlichaam zo stabiel mogelijk. In principe beweegt de verdediger zich 'horizontaal'. Er is nauwelijks een 'verticale' beweging (goed waar te nemen aan de schouders). Bij hoge snelheid van de aanvaller zal schuiven niet meer mogelijk zijn. De verdediger zal ook looppassen moeten gebruiken. Echter, voor de aanvaller is het moeilijk om vanuit hoge snelheid een richtingsverandering te doen. Het moment van stoppen en starten geeft de verdediger weer gelegenheid om te gaan schuiven. Als de verdediger moet stoppen, dan is de laatste pas bijna altijd een 'schuifpas'. De overgang van lopen naar stoppen gaat dan ook vaak via het ritme van opschuifstop. Echter, ontvangt de aanvaller de bal in beweging en gaat in één beweging door naar een schot, dan zal de verdediger hierop reageren door in de beweging mee te gaan (lang maken, arm hoog brengen, 'doorlopen').

Wat zijn de verschillen tussen schuiven en lopen.

Schuiven:
- afwezigheid van een zweefmoment (er is steeds contact met de grond);
- er wordt niet overgestapt;
- is geschikt om snel te reageren op richtingsveranderingen en bij lage snelheden;
- de paslengtes zijn klein.

Lopen:
- er is een zweefmoment (op een bepaald moment is er geen contact met de grond);
- er wordt bij iedere pas overgestapt;
- is geschikt voor hoge snelheden;
- de paslengtes zijn groot.

Organisatie:
Uitgangspunt is het werken in de complete uitvoering. Het 1-1 verdedigen kan alleen geoefend worden met een tegenstander. Zorg ook altijd voor dat er een tegenstander bij de korf staat. Het is voor de verdediger belangrijk dit oriëntatiepunt aan te kunnen houden (ook al ziet hij dat niet!). Als het te moeilijk is om in de complete techniek te werken, dan is het mogelijk om in verschillende oefeningen de accenten te leggen. Er is een aangeef bij de korf, een aanvaller en een verdediger. De aanvaller beweegt in een laag tempo en met weinig richtingsveranderingen. De verdediger volgt de aanvaller door te schuiven.

3) Armgebruik

De armen worden voor verschillende doeleinden gebruikt.
In de eerste plaats zorgen zij voor een ondersteuning van het in balans blijven van de verdediger. Door met de armen op schouderhoogte te lopen, ondersteunen zij het evenwicht. In de tweede plaats kunnen de armen gebruikt worden om het aanspelen van de bal naar de aanvaller te bemoeilijken (screenen). Veelal weet de verdediger waar de bal zich (ongeveer) bevindt. De moeilijkste positie voor de verdediger is als de bal zich in de ruimte bij de korf bevindt. Hij staat dan zo goed als met zijn rug naar de bal toe. Het is voor de verdediger zeer moeilijk om de bal (en tegenstander) te zien, hoewel het sommige verdedigers toch lukt. De verdediger zal proberen de balweg naar de aanvaller af te schermen door zijn armen te gebruiken. Is de bal in een ruimte buiten de korf, dan is het makkelijker voor de verdediger om de bal en tegenstander te zien. Hij kan dan ook meer druk geven op de mogelijke ballijn en sneller reageren als de bal naar de aanvaller wordt gespeeld. Ten derde worden de armen gebruikt om de balbezitter te hinderen, allereerst zodanig dat deze niet kan (mag) schieten of zodanig dat het schot zo veel mogelijk gehinderd wordt. Daarnaast kan de verdediger proberen het overspelen van de aanvaller naar medespelers te bemoeilijken door de werparm te verdedigen. Of om de werparm vrij te laten en te proberen de bal weg te tikken. De verdediger kan ook bewust een ballijn 'open' laten om de aanvaller te 'verleiden' naar een bepaalde richting/ruimte te gooien.

Organisatie:
Uitgangspunt is het werken in de complete uitvoering. Het 1-1 verdedigen kan alleen geoefend worden met een tegenstander. Zorg er ook altijd voor dat er een tegenstander bij de korf staat. Het is voor de verdediger belangrijk dit oriëntatiepunt aan te kunnen houden (ook al ziet hij dat niet!).

Als het te moeilijk is om in de complete techniek te werken, dan is het mogelijk accenten in verschillende oefeningen te leggen.
Voor dit onderdeel van de techniek kan gewerkt worden in de 1-1 situatie. De basisoefening is het 1-1 duel waarbij het tempo eerst 'laag' is, later wordt het opgevoerd. De opdracht van de trainer kan zijn om:

- zoveel mogelijk het passen geven te storen;
- zoveel mogelijk de bal weg te tikken;
- beide mogelijkheden.

4) Voetenstand

De aanvaller kan bewegen over verschillende assen.
Valt de aanvaller aan over de lijn naar de korf toe dan zal de verdediger de volgende voetenstand innemen: één voet voor en één voet achter. Trekken we een lijn van de aanvaller naar de korf dan staat de voorste voet iets buiten de lijn en de achterste voet op de lijn (de voorste voet staat recht, de achterste voet staat iets dwars). De reden hiervoor is als volgt: wil een aanvaller over de rugkant vrijkomen, dan zal hij (omdat de verdediger iets uit lijn staat) een wat 'langere weg' moeten afleggen. Een langere weg kost meer tijd. De verdediger moet zich draaien en ook dat kost tijd. Theoretisch gesproken neutraliseren de twee tijdsmomenten elkaar. Gaat de aanvaller rechtdoor dan zal de verdediger de actie gewoon kunnen 'opvangen'. De afstand van aanvaller naar verdediger (afstand = tijd) die moet worden afgelegd om de verdediger te passeren en de reactietijd van de verdediger neutraliseren elkaar nu. Beweegt de aanvaller zich in de breedte (dus voor de korf), dan zal (theoretisch gesproken) de verdediger in een breedtebeweging volgen (schuivend of lopend). Door deze positie in te nemen wordt de verdediger echter wel kwetsbaar op de lijn naar de korf toe. Het is dan ook niet onverstandig om toch te proberen één voet meer naar voren te hebben. In theorie is de verdediger altijd het meest kwetsbaar op de looplijn van de aanvaller die loodrecht is op de lijn van de 'voetenstand' van de verdediger.

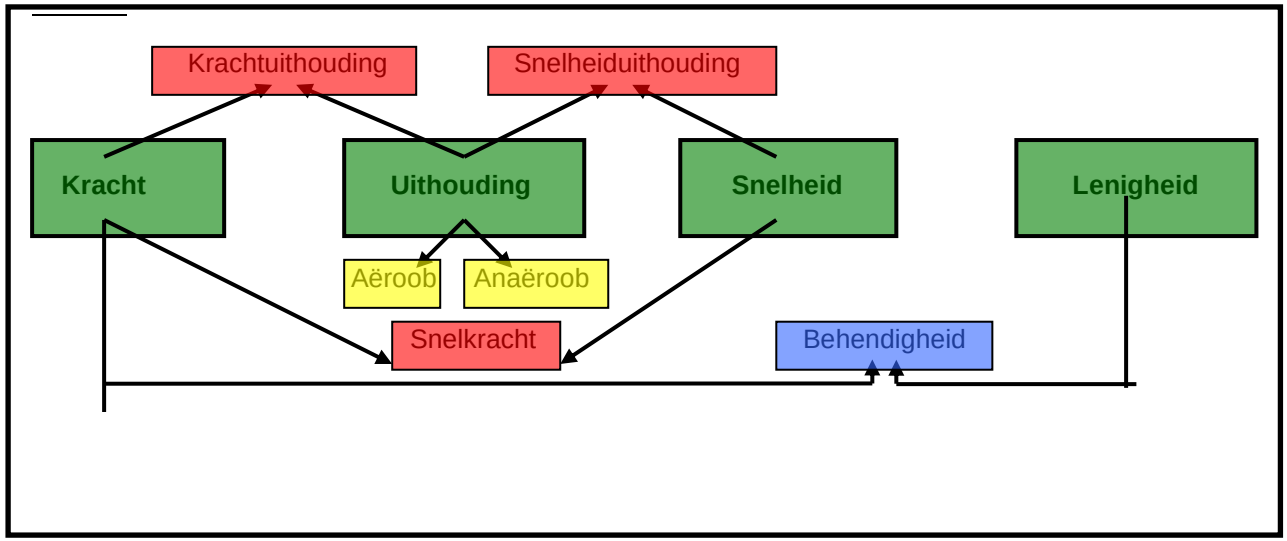
Organisatie:
Uitgangspunt is het werken in 1-1 situatie. Het 1-1 verdedigen kan alleen geoefend worden met een tegenstander. En zorg ook altijd dat er een tegenstander bij de korf staat. Het is voor de verdediger belangrijk dit oriëntatiepunt aan te kunnen houden (ook al ziet hij dat niet!). Het tempo van de aanvaller is laag en de richtingsveranderingen zijn beperkt.
Als het te moeilijk is om in de complete techniek te werken, dan is het mogelijk om in verschillende oefeningen accenten te leggen.

2. Fysiek

A. Algemene inleiding

Het niveau van de sportprestatie van een atleet wordt bepaald door 4 lichamelijke basiseigenschappen: kracht, uithouding, snelheid en lenigheid. Deze lichamelijke basiseigenschappen zijn de schakels die essentieel zijn voor het fysiek prestatievermogen.
Het geheel van deze eigenschappen vormen wat men noemt de fysieke conditie en het oefenen van deze eigenschappen wordt “conditietraining” genoemd (Vrijens et al, 2001).
Bij het trainen en tijdens een wedstrijd komen meestal meerdere eigenschappen gelijktijdig aan bod. Zo zijn bij korfbal, naast explosieve kracht, ook snelkracht en elastische kracht belangrijk.
De verschillende basiseigenschappen mogen dus niet als geïsoleerde factoren beschouwd worden. Zij overlappen elkaar of vormen door combinaties nieuwe eigenschappen (Cleyman & Wauters, 2002).

De volgende indeling beantwoordt derhalve beter aan de reële situatie :
Fig4: schematische voorstelling fysieke training



Toch zullen we de 4 basiseigenschappen (kracht, uithouding, snelheid en lenigheid) afzonderlijk bespreken, omdat ze in de Topsportschool apart getraind zullen worden.
Belangrijk is wél dat het trainen van fysiek geen doel op zich mag worden. Trainen van fysiek is enkel een middel om beter te kunnen korfballen (Crum, 2003).
Per blok van 6 weken zal het ganse fysiekgedeelte behandeld worden. Per week beschikken we per leerjaar over 4 uur fysiektraining. Dit komt overeen met minimum 200 minuten fysiektraining per week (50 minuten effectieve lestijd per lesuur).
Per blok van 6 weken beschikken we minimum over 1200 minuten beschikbare tijd voor fysiektraining. Figuur 5 toont de verdeling van de verschillende onderdelen van fysiek, uitgedrukt in minuten per blok van 6 weken.

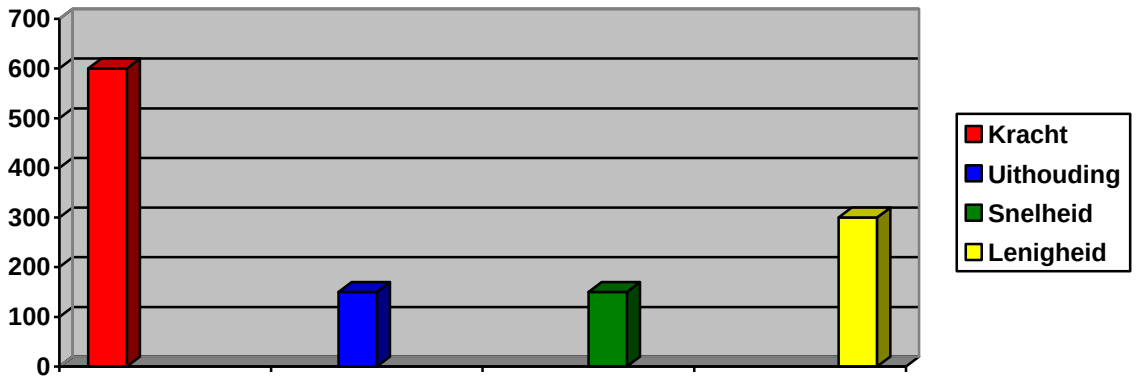


Fig5: Indeling training fysiek min/6weken)

Per blok van 6 weken kan 600 minuten aan de kracht (explosieve kracht, snelkracht, ...), 150 minuten aan de uithouding en 150 minuten aan de snelheid van de Topsporters gewerkt worden. De lenigheid zal bij elke fysiektraining aan bod komen. Zowel in de opwarming als in de cooling-down zal voldoende tijd genomen worden om te stretchen (blessurepreventie).
De trainers van de Topsportschool dienen met deze indeling rekening te houden maar zijn vrij dit in geïsoleerde blokken aan te bieden of om dit te verspreiden over verschillende techniektrainingen.
Indien meerdere trainers een techniekgedeelte brengen aan één leerjaar dient dit onderling besproken en vastgelegd te worden.
De manier van hanteren dient door de trainers verwerkt te worden in de jaarplanning korfbal per leerjaar.

B. Inhoud programma fysiek

1. Kracht

In de sport komt het zelden voor dat de kracht zich beperkt tot één enkele zuivere vorm. In korfbal worden volgende krachttypes onderscheiden: de snelkracht, de statische kracht, de krachtuithouding, de explosieve kracht en de elastische kracht.

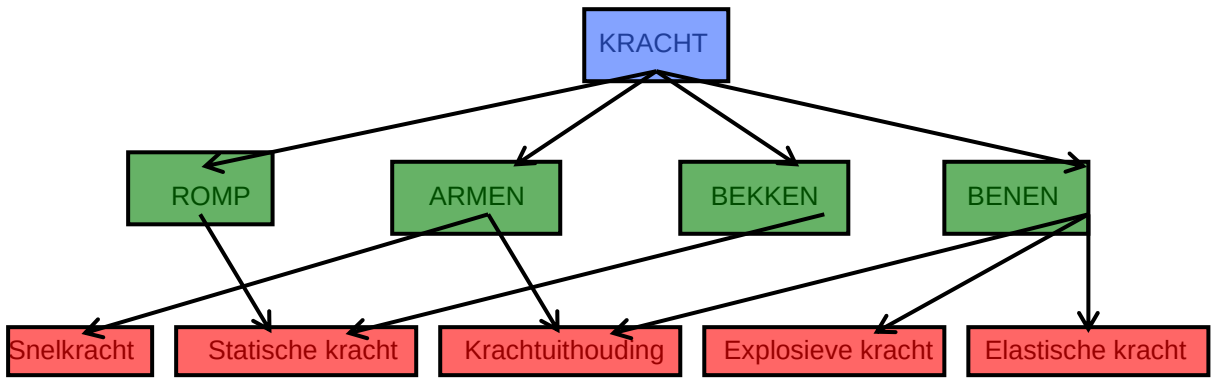


Fig6: Verschillende krachttypes per spiergordel

De snelkracht is een kracht waarbij de krachtcomponent relatief klein en de snelheid hoog is. De armen van een korfbal moeten snelkracht bezitten. Bij het werpen van de bal in korfbal is de krachtcomponent inderdaad relatief klein (de bal heeft een lage massa) en de snelheid hoog. De eigenschap snelkracht moet sportspecifiek getraind worden (Vrijens et al, 2001). Dit kan door gebruik te maken van het schot of de pas. Let wel op dat er voldoende rusttijd zit tussen de reeksen zodat vermoeidheid geminimaliseerd wordt.
De statische kracht is een kracht die het de Topsporter mogelijk maakt om zijn/haar lichaam in controle en balans te houden. De statische kracht is in korfbal zowel van belang voor het bekken als voor de romp om voldoende rompstabiliteit te verwerven. Dit krachttype kan getraind worden dmv verschillende statische krachtoefeningen specifiek voor de romp en het bekken.
Krachtuithouding is de eigenschap om een krachtinspanning zo lang mogelijk vol te houden of een zo groot mogelijk aantal herhalingen binnen een welbepaalde tijd uit te voeren. In korfbal is krachtuithouding vooral belangrijk voor de armen en de benen. Zoals voor de snelkracht moet de krachtuithouding bij Topsporters sportspecifiek getraind worden. De meest gehanteerde methode voor krachtuithouding is de herhalingsmethode (Vrijens et al, 2001). Het veelvuldig herhalen van de schotbeweging is een goede korfbalspecifieke manier om de krachtuithouding van de armen te trainen. Krachtuithouding van de benen specifiek trainen kan op verschillende manieren zoals een langdurige verdedigende houding aannemen, springen, draaien, sprinten, ...

De explosieve kracht is een kracht waarbij zowel de krachtcomponent als de snelheid maximaal zijn. Een Topkorfballer moet een bepaalde hoeveelheid explosieve kracht bezitten om bijvoorbeeld zijn/haar tegenstander te verschalken en te scoren (dmv doorloper). Ook de explosieve kracht van de benen moet korfbalspecifiek getraind worden door oefenvormen waarbij explosief gestart moet worden. Net zoals bij de snelkracht moet men bij het trainen van de explosieve kracht de vermoeidheidsfactor zoveel mogelijk uitschakelen. Een voldoende lange rust tussen de reeksen moet de recuperatie mogelijk maken (Vrijens et al, 2001).
De elastische kracht is de kracht die vanuit een excentrische contractie zo snel mogelijk een concentrische kracht zal produceren. In korfbal is elastische kracht nodig wanneer een speler 2 keer of meer moet springen vlak achter elkaar bij de rebound van een schot. De trainingsmethoden om elastische kracht te ontwikkelen zijn overwegend plyometrische methoden zoals de dieptesprongtraining en allerlei spring- en hupoefeningen op 1 of 2 benen.

2. Uithouding

Uithouding is het vermogen om dynamische of statische arbeid zo lang mogelijk vol te houden. In korfbal is vooral het algemeen aëroob dynamisch uithoudingsvermogen belangrijk. Dit zijn dynamische inspanningen waarbij meer dan 1/7 van de totale hoeveelheid skeletspieren wordt ingezet en waarbij de energielevering overwegend aëroob verloopt door verbranding van de energiebronnen (koolhydraten en vetten) met zuurstof. Vooraleer men het specifiek uithoudingsvermogen kan trainen (wedstrijduithouding) is een goede basisuithouding noodzakelijk. Het ontwikkelen van het specifiek uithoudingsvermogen vergt bijzondere trainingsmethoden en oefenvormen aangepast aan het wedstrijdprofiel. Voor de Topsportschool korfbal wil dat zeggen dat zowel de duur als de intensiteit van de trainingen moeten overeenkomen met de wedstrijden van de specifieke Topsporter. Afhankelijk van de leeftijd van de Topsporter zal deze duur en intensiteit van de wedstrijden variëren. Een scholier speelt op het veld bijvoorbeeld wedstrijden van 2x 25 minuten, terwijl dat bij een junior wedstrijden zijn van 2x 35 minuten !
De training van de uithouding kan dus specifiek (in wedstrijdvorm), maar ter afwisseling ook algemeen gebeuren dmv bijvoorbeeld een looptraining. De evolutie van de training kan niet optimaal zijn zonder een regelmatige controle (feedback).

3. Snelheid

Snelheid is de eigenschap die toelaat motorische acties in een minimale tijd uit te voeren. In korfbal zijn de componenten reactiesnelheid en startsnelheid belangrijk. Reactiesnelheid en startsnelheid kunnen getraind worden dmv het herhalingsprincipe waarbij wél voldoende rusttijd wordt gelaten tussen de reeksen. Bijvoorbeeld op een fluitsignaal 5m sprinten, 5x herhalen gevolgd door een rustperiode van enkele minuten, herhalen...
Moeilijker om te trainen is de snelheid van meer gecompliceerde reactiebewegingen op de tegenstander. Hierbij kan de trainer beroep doen op het pedagogische principe, waarbij hij/zij van een eenvoudige opdracht evolueert naar een meer gecompliceerde wedstrijdsituatie (Vrijens et al, 2001). Reageren op de tegenstander om op het juiste moment de juiste actie te ondernemen is moeilijk om in te oefenen en kan bijna enkel door verschillende wedstrijdsituaties herhaaldelijk na te bootsen.

4. Lenigheid

Lenigheid is de eigenschap om bewegingen met een zo groot mogelijke amplitude uit te voeren. Een goede lenigheid heeft volgende voordelen: de spieren behouden hun lengte bij krachttraining, het bevordert de bewegingsamplitude, het voorkomt of vermindert de kans op kwetsuren en het bevordert de spierdoorbloeding.
Lenigheid wordt onderverdeeld in algemene lenigheid (beweeglijkheid van alle gewrichten en in specifieke lenigheid (beweeglijkheid van een gewricht dat van belang is voor korfbal). Het trainen van lenigheid komt bij elke training in de TSS aan bod zowel in de opwarming als in de cooling-down door voldoende te stretchen. Elke spiergroep moet daarbij aan bod komen. De stretching van een spiergroep wordt minstens 12 seconden aangehouden en nadien rustig losgelaten.

2. Theorie

Theorie bestaande uit : kennis van korfbalreglementen, lichaamsverzorging, voedingsleer, mentale training (zelfvertrouwen, zelfcontrole/ zelfbeheersing (o.a. omgang met scheidsrechter), concentratie, communicatie en groepscohesie) en mediatraining.

A. Kennis van korfbalreglementen

Kennis van de korfbalreglementen is noodzakelijk voor elke Topsporter korfbal. (Zie bijlage 1: korfbalreglementen 2005)

B. Lichaamsverzorging

Een perfecte lichaamsverzorging is noodzakelijk voor elke Topsporter. Voor elke training/wedstrijd voldoende opwarmen en stretchen. Na elke training/wedstrijd cooling down en stretchen, na elke training/wedstrijd douchen, indien nodig op tijd naar de dokter of kinesist gaan, niet roken, geen alcoholgebruik, op tijd gaan slapen, ...

C. Voedingsleer

Topsporters zoeken op veel vlakken naar verbetering. In materiaal, training, technische eigenschappen en mentale aspecten. Iets alledaags als voeding wordt echter vaak over het hoofd gezien. Onderzoek leert dat er op gebied van voeding bij Topsporters nog veel valt te verbeteren. Eén van de voorwaarden voor een grootse sportprestatie is een goede voeding. Optimaal gebruik kunnen maken van voedingsmiddelen om maximaal te kunnen presteren op topniveau moet voor elke Topsporter een doel zijn. Voor Topsporters is het belangrijk om gezonde en energierijke voeding te consumeren. Om toekomstgericht te denken is het daarom heel belangrijk dat sporters een goed voedingspatroon hebben. Niet alleen naar prestaties toe maar, misschien nog wel belangrijker, naar gezondheid toe. Voeding is naast enkele andere levensgewoonten zoals roken, lichaamsbeweging en alcoholgebruik een van de belangrijkste determinanten van gezondheid op lange termijn.

Aan sporters wordt over het algemeen geadviseerd om een koolhydraatrijke voeding te eten. Koolhydraatrijk betekent dat 60 % van de hoeveelheid energie afkomstig is van koolhydraten. Stel: een persoon heeft een energiebehoefte van 3000 kcal per dag. Zestig procent daarvan is 1800 kcal, dat is 450 gram koolhydraten (1 gram koolhydraten = 4 kcal). Om dit voor elkaar te krijgen moeten er veel koolhydraatrijke voedingsmiddelen worden gegeten.
Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron om intensief te kunnen sporten. Hoe intensiever je gaat sporten, hoe meer energie je verbruikt die afkomstig is van koolhydraten. Hou er rekening mee dat dit algemene adviezen zijn. Dit betekent dat voor individuele sporters andere adviezen kunnen gelden. Om een goed beeld te krijgen bij elke Topsporter afzonderlijk kan een voedingsanalyse gemaakt worden. Deze voedingsanalyse gebeurt aan de hand van een voedingsboekje (zelfrapportering gedurende een aantal dagen). Zo kan berekend worden wat de gemiddelde dagelijkse energie-inname is en de inname van koolhydraten, vetten, eiwitten, vocht, mineralen en vitaminen tegemoet komt aan de vereisten voor de training, wedstrijden en recuperatie.

Tijdens het sporten kan een Topsporter veel vocht verliezen. Een gevolg hiervan is een verminderd prestatievermogen. Tijdens een training verliest iedereen vocht. Dit heeft een belangrijke functie, namelijk om warmte te verliezen waardoor de lichaamstemperatuur niet te veel stijgt. De hoeveelheid vocht die iemand verliest is afhankelijk van een aantal factoren. De ene persoon transpireert meer dan de ander. Hoe intensiever je traint, hoe meer vocht je zult verliezen. Ook een hoge omgevingstemperatuur en luchtvochtigheid spelen een rol. Tijdens een zware training op

een warme zomerdag kan iemand wel 2 liter per uur verliezen! Om die hoeveelheid vocht aan te vullen tijdens of na het sporten is er keuze uit veel verschillende soorten dranken. Je kunt mineraalwater drinken. Daarnaast zijn er speciale dranken die bedoeld zijn voor sporters zoals isotone, hypotone en hypertone dranken. Voldoende drinken voor en tijdens een wedstrijd is een must om een Topprestatie te kunnen leveren !

D. Mentale training

Op topniveau zijn de verschillen tussen de atleten in conditie, kracht, uithouding, enz., vaak zo miniem, dat de mentale sterkte vaak bepaalt of de atleet wint of verliest. De meeste trainer/coaches zijn zich bewust van het belang van mentale training en mentale begeleiding, maar weten niet hoe ze dit concreet moeten aanpakken (Groppel et al., 1989).
Sportpsychologie is een specialisatie van de algemene psychologie, waarbij men onderzoekt, hypotheses test, conclusies trekt en aanbevelingen maakt naar de praktijk toe (Wylleman, 2001).
Mentale begeleiding is het aanleren of verbeteren van psychologische factoren die van invloed zijn op de deelname aan sport en lichamelijke opvoeding (Wylleman,2001).

Het is voor een Topsporter van groot belang de correcte mentale staat te kunnen behouden en de mogelijkheid te bezitten om zowel lichaam als geest te controleren, om zo excellente prestaties te bekomen (Beswick, 2001).
Mentale strategieën werken alleen als de sporter en de trainer/coach er in geloven. Trek de aandacht van de sporters door uitspraken te citeren van wereldtopsporters die succesvol mentale trainingsstrategieën toepasten (Andersen, 2000). Justin Henin verklaarde: “Een pluim op de hoed van mijn sportpsycholoog en ervaren ‘mental trainer’, want zijn mentale training resulteerde in mijn eerste Grand Slam-overwinning” (Het Nieuwsblad, 16 feb 2003). Hoger gerankte professionele tennisspelers schreven significant meer van hun prestatie toe aan psychologische variabelen dan lager gerankte tennisspelers.
In de mentale begeleiding van Topkorfballers zijn volgende 5 mentale factoren belangrijk: zelfvertrouwen, zelfcontrole/ zelfbeheersing (o.a. omgang met de scheidsrechter), concentratie, communicatie en groepscohesie. Om te weten wat men juist moet verbeteren dmv mentale training, moet men tekorten kunnen observeren. Voor elk van de 5 hierboven opgesomde mentale factoren kan een specifiek observatie-instrument worden gebruikt. Bijlage 2 is een voorbeeld van zo’n observatie-instrument voor zelfvertrouwen (Cleyman & Wauters, 2003).
(Zie bijlage 2 : observatie-instrumenten mentale training).

E. Mediatraining

Mediatraining leert de Topsporters om een goed verhaal te vertellen. Dus níet: draaien, zwijgen, ontwijken, liegen, bedriegen, maar wel een verhaal vertellen waar de kijker/luisteraar/lezer wat aan heeft. En wat een journalist dus graag publiceert.
Bij mediatraining ligt de nadruk op de ínhoud van de boodschap. Er wordt geoefend op het helder en bondig formuleren, op overtuigingskracht en geloofwaardigheid. Mediatrainers vinden dat sprekers in de media (tv, radio, maar ook in de krant, waar het beeld er niet toe doet) scherp en begrijpelijk moeten formuleren, hun opvattingen indringend onder woorden moeten brengen en niet moeten schromen om met meningen en visies te komen. Het beeld is niet onbelangrijk, maar een goed beeld begint met een goed verhaal. Wie niks te melden heeft, geeft vanzelf een belabberd beeld. Het uitgangspunt in elke mediatraining is dat een goed doordachte boodschap leidt tot een sterke uitstraling. Non-verbale communicatie is daarbij ook belangrijk. Verkeerde technieken, gebaartjes en taal die niet bij een spreker passen worden afgeleerd!

In mediatrainingen komen o.a. de volgende aspecten aan de orde: beter structureren en formuleren van boodschappen, vertalen van organisatie-taal naar publiekstaal, informeren verheffen tot opiniëren en inspireren,...
Om deze doelen te realiseren moet er veel worden geoefend. Van daaruit komen de analyse, de diagnose en vervolgens de remedie. Allerlei technieken komen daarbij aan de orde zoals: het omzeilen van interviewvalkuilen, boodschapafbakening, vragen 'aansturen', présence, audiovisuele hulpmiddelen, effecten van tv-registratie, gericht laten citeren, ...

De werkwijze van vrijwel alle mediatrainers is het rollenspel. De trainer speelt de interviewer en de Topsporter moet net doen alsof hij/zij met een journalist zit te praten. De Topsporter moet vragen beantwoorden over een fictieve of reële case en dat interview wordt opgenomen en naderhand bekeken of beluisterd. Eigenlijk is deze gewenningstraining al heel leerzaam. De Topsporter ervaart wat hem te wachten staat bij het “echte” interview. En wie het al eens geoefend heeft doet het de tweede keer
meestal beter omdat hij de eerste keer al heeft gemerkt wat goed is en wat niet.
Belangrijk is wel dat de mediatrainer in de ogen van de Topsporter een autoriteit is. De Topsporter moet direct alle twijfel over de deskundigheid van de mediatrainer opzij zetten. Maar dat geldt uiteraard bij álle trainingen, ook een korfbaltraining. De trainer moet vaak tegen een speler zeggen: “Doe dit nu maar, je zult merken dat het werkt” en daar moet een speler dan op vertrouwen.

4. Tactiek

Bij tactiek gaat de analyse van de eigen kwaliteiten vooraf aan de analyse van de kwaliteiten van de tegenstander. Hierna wordt door de coach voor een bepaalde wedstrijd gekozen voor opstelling en een actieplan voor het spelen bij balbezit en niet-balbezit. Het is tactisch onvolkomen om alleen van je eigen kwaliteiten uit te gaan.
Bij tactiek hoort de individuele en de teamtactiek. Bij individuele tactiek gaat het om de wijze waarop de individuele korfballer omgaat met zijn taken in de wedstrijdsituaties. Bij teamtactiek gaat het om de wijze waarop de twee viertallen verdedigen en aanvallen. Het tactisch vermogen van een korfbalteam wordt bepaald door de kwaliteiten en de mogelijkheden waarover het beschikt en door een effectieve en efficiënte keuze uit die mogelijkheden.
In de Topsportschool kunnen de Topsporters niet 100% tactisch getraind worden omdat de TSS niet beschikt over een homogeen korfbalteam. In de TSS primeert techniektraining dan ook over tactiektraining.
Wanneer we over tactiek spreken in korfbal wordt een onderscheid gemaakt in aanvallende en verdedigende tactieken (Bakker & Lof, 2003; Crum, 2003).

A. Aanvallende tactieken

1. 4-0

Het 4-0 patroon is slechts nuttig om tijd te winnen en om diepte te krijgen in het spel bij het opzetten van een aanval. In het 4-0 patroon lopen alle verdedigers dichter bij de korf dan de aanvallers. Voor de aanvallers een doelpoging met reboundpositie kunnen nemen moeten zij overschakelen naar een 3-1 of 2-2 patroon.

2. 3-1

Het 3-1 patroon is een zeer moeilijk aanvalspatroon. Drie aanvallers spelen in het 3-1 patroon rond de korf weg van de korf en de vierde aanvaller neemt de reboundpositie in. De aangeef in de 3-1 komt in de meeste gevallen over een breedte-as, door één van de aanvallers die aan de buitenkant lopen. In dit geval zijn er dan maar twee aanvallers over die in een schotpositie kunnen komen. Dit maakt het de verdediging mogelijk om de richting van het vrijspelen te beïnvloeden. Aanvallers die niet duelleren met hun verdedigers zijn kansloos om in een vrije schotpositie te komen.

3. 2-2

Het 2-2 patroon is het meest succesvol om aanvallers in vrije posities naar de korf te laten gooien. De rebound is geregeld, de aangeef kiest positie zo’n 2 meter voor de paal en twee aanvallers kunnen door te duelleren vrijkomen voor de aangeef. Na een aanval die eindigt met een schot kan er opnieuw georganiseerd worden naar een 2-2 patroon.

B. Verdedigende tactieken

1. Voorverdediging (1-1 verdedigen)

Doel:
Wanneer de verdedigers op dusdanige wijze verdedigen dat de aanvallers niet naar de steunende posities kunnen gooien is er sprake van voorverdedigen. Dit voorverdedigen houdt tevens in dat de verdedigers dichter bij de aanvallers kunnen verdedigen (sluiten). Het schot krijgt maximale druk. Tevens is het mogelijk om pressie te verdedigen omdat de ballijnen naar binnen zijn afgesloten. Dit alles moet wel ondersteund worden door goede communicatie, de verdedigende taken moeten op elkaar afgestemd worden en indien nodig moet er snel kunnen worden aangepast als bijvoorbeeld de aangeefpositie niet meer wordt voorverdedigd. Hoe moet er nu gecommuniceerd worden en hoe wordt er gereageerd op wisselende taken van de verdediger?
Aandachtspunten:
Communicatie begint bij de steunende spelers die het overzicht hebben van wat er in het vak gebeurt. Dit wordt op korte kernachtige wijze kenbaar gemaakt. Deze wijze verschilt nogal eens, als elke speler maar op de hoogte is van het taalgebruik, voorbeelden hiervan zijn: 'voor', 'achter', 'laag', 'hoog', 'tussen', ... Met het bericht moet ook wat gedaan worden: of het schot eruit halen of de doorbraak niet toestaan, ... De andere verdedigers moeten erop reageren. Dit gaat nog verder als er veranderingen zijn: de aangeefpositie is toch ingevuld en aangespeeld, er is een doorbraak van een speler, posities zijn veranderd, ...
Dit alles moet kenbaar gemaakt worden aan de medespelers zodat zij hierop kunnen reageren.

2. Achterverdediging (vakverdedigen)

Doel:
Bij het achterverdedigen is het de bedoeling om zoveel mogelijk de afvangpositie in te nemen om daardoor elk schot te kunnen afvangen. Op deze wijze schieten de aanvallers niet snel omdat bij een gemist schot de bal zo goed als zeker weg is. De verdedigers geven geen maximale druk voor het schot omdat te allen tijde de doorbraak eruit gehaald moet worden. Aangezien de aanvallers dit probleem willen en kunnen oplossen zullen de verdedigers duidelijk moeten communiceren wanneer de posities wel goed door de aanvallers zijn ingevuld. De taak van de verdedigers wisselt dan omdat er bij de steunende posities weer wordt voorverdedigd. Deze wisselingen moeten goed worden gecommuniceerd. Een ander effect van het achterverdedigen is dat het tempo uit de aanval gaat, het wordt een strategisch spel waarbij de posities op schaakachtige wijze worden ingevuld.

Aandachtspunten:
Vooral in het begin willen de verdedigers nogal eens teveel druk geven bij de aanvallers. Daarbij komt het wel eens voor dat de aanvaller op een onverwacht moment op tempo toch de afvangpositie kan innemen. Elkaar coachen is het belangrijkste. Wanneer de aanval toch de afvangpositie heeft bemachtigd schakelt de verdediging over naar het voorverdedigen. Na een schot wordt er weer achterverdedigd. Er zijn dus vele wisselingen, dit moet goed gecommuniceerd worden. Het moet voor alle verdedigers duidelijk zijn wat hun taak is en hoeveel druk ze kunnen geven.

3. Afwisselend verdedigen

Het afwisselend verdedigen is een verdedigingsvorm die, zoals het woord het zegt, het voorverdedigen met het achterverdedigen afwisselt. Deze vorm van verdedigen is enkel uitvoerbaar als alle verdedigers in het vak de twee verdedigingsvormen goed kunnen uitvoeren. Communicatie is hier zéér belangrijk.

6.7 Specifieke eindtermen Topsport aangevuld met de vakoverschrijdende eindtermen van de 3 de graad.

MOTORISCHE COMPETENTIE: MOTORIEK, FYSIEK EN PERCEPTIE		
1	Conditionele, perceptuele, mentale, technische en tactische vaardigheden kunnen ontwikkelen om tot een bewegingsuitvoering en bewegingsontwikkeling te komen.	SET 1 LER 6 LER 11
2	Individueel en in groep bewegingen en acties kunnen uitvoeren met inzicht en vaardigheid.	SET 2 SOC 6
3	Motorische vaardigheden en fysieke bekwaamheden op het gepaste moment kunnen inzetten om te komen tot goede bewegingsuitvoeringen of voor het bereiken van een bepaald spel- of bewegingsdoel.	SET 3 LER 6 LER 11 SOC 6 SOC 9 SOC 10
4	Inzicht tonen in bewegingen en acties door: • het in acht kunnen nemen van geldende regels, wedstrijdvormen, vooropgestelde normen; • gebruik te kunnen maken van procedures en strategieën bij het nemen van beslissingen in verband met ploegopstelling of spelsysteem; • het kunnen inzetten van gepaste technische en tactische vaardigheden in complexe spelsituaties; • een correcte en aangepaste interpretatie kunnen geven van trainingsprincipes voor fysieke bekwaamheden en hun toepassing in verschillende bewegingsgebieden.	SET 4 LER 4 LER 6 LER 11 SOC 6 SOC 9 SOC 10 GEZ 8
5	Taakgericht kunnen werken en het belang ervan ervaren voor esthetisch-expressieve en/of sportefficiënte beweging in verschillende omstandigheden.	SET 5 LER 6 LER 11
6	Bij bewegingsuitvoeringen, aandacht hebben voor de samenhang en kwalitatieve aspecten zoals ruimtegebruik, timing, houding, vormspanning, ritmisch verloop en bewegingsimpulsen.	SET 6 LER 5 LER 6 LER 11

MOTORISCHE COMPETENTIE: LEREN EN STUREN		
7	De bewegingsuitvoering kunnen bijsturen en optimaliseren bij zichzelf en anderen door: • bewegingskenmerken te analyseren; • het motorische leerproces te begrijpen; • aangepaste oefenvormen te zoeken en in te oefenen.	SET 7 LER 4 LER 5 LER 6 GEZ 8 SOC 6
8	Met betrekking tot trainingsdoelen toelichting kunnen geven bij: • de gekozen tactische, technische, mentale, conditionele en cognitieve doelen; • de gestelde prioriteiten; • de planning in de tijd (periodisering).	SET 8 LER 4 LER 6 LER 10 GEZ 7 SOC 4
9	Zelfstandig kunnen oefenen, reflecteren, rollen vervullen en deze verworvenheden productief kunnen maken in het belang van een groep en/of in het belang van de individuele prestatie.	SET 9 LER 5 LER 6 SOC 6
10	Vanuit eigen bewegingservaringen en lichaamssignalen het eigen presteren kunnen herkennen, inschatten en verbeteren.	SET 10 LER 3 LER 6

GEZONDHEID EN VEILIGHEID		
11	De invloed van bewegen op de fysieke, mentale en sociale gezondheid kunnen duiden en vergelijken met andere factoren, die de gezondheid beïnvloeden.	SET 11 GEZ 8 LER 4 LER 5 LER 6 LER 7 LER 8
12	Bij de eigen sportbeoefening, belangrijke principes kunnen toepassen van fitheid, veiligheid, blessurepreventie, voeding en middelengebruik.	SET 12 SET 13 SET 14 SET 15 SET 17 LER 5 LER 6 LER 8 GEZ 1 GEZ 2 GEZ 5 GEZ 8
13	De principes van het medisch verantwoord sporten kunnen toepassen.	SET 16 LER 4 LER 5 LER 6 LER 7 LER 8 GEZ 8
14	Evenwicht kunnen nastreven tussen sportprestaties, fysieke conditie en gezondheid en dit evenwicht kunnen controleren door de correcte interpretatie van meetresultaten.	SET 18 LER 4 LER 5 LER 6 LER 7 GEZ 8

ZELFCONCEPT EN HET SOCIAAL FUNCTIONEREN		
15	Kunnen ervaren dat motivatie, bewegingsvreugde, betrokkenheid en positief zelfbeeld, belangrijke aspecten zijn bij sportbeoefening, sportbeleving en sportief presteren.	SET 19 LER 15 LER 16
16	Gebruik kunnen maken van mentale vaardigheden en mentale routines om progressies te maken in het omgaan met spanning, stress, het behouden van controle,… met het oog op een esthetisch-expressieve en /of sportefficiënte beweging.	SET 20 LER 4 LER 6 LER 16 LER 19
17	Samenwerking en teamvorming kunnen realiseren tijdens sportbeoefening en bij sportprestaties.	SET 21 LER 6 SOC 6
18	Sociaal aanvaardbaar gedrag kunnen vertonen op vlak van fairplay, loyaliteit, regelgeving, hiërarchie en bij het uiten van bedenkingen, opmerkingen en gevoelens.	SET 22 LER 6 SOC 6
19	Kunnen ervaren dat sportbeoefening bijdraagt tot sociale interacties.	SET 23 LER 12 SOC 6

SAMENLEVING		
20	Zich kunnen informeren over organisaties en netwerken, die het topsportlandschap sturen.	SET 24 LER 3
21	Op een positieve wijze kunnen omgaan met externe actoren, zoals media en supporters, scheidrechters, enz..	SET 25 LER 20 SOC 9
22	Zich kunnen informeren over: • verdere studiemogelijkheden; • het statuut betaalde en niet betaalde topsporters.	SET 26 LER 3 BUR 12
23	Zich kunnen informeren over arbeidswetgeving en verzekeringsproblematiek, eigen aan de topsport.	SET 27 LER 3 BUR 12
24	Kunnen ervaren, via eigen sportbeoefening en sportbeleving, dat topsport verweven is met, en effecten heeft op andere maatschappelijke domeinen.	SET 28 LER 12
ONDERZOEKSCOMPETENTIE		
25	Zich kunnen oriënteren op een onderzoeksprobleem door gericht informatie te verzamelen, te ordenen en te bewerken.	SET 29 LER 3 LER 4 LER 5 LER 6
26	Ter ondersteuning van de bewegingspraktijk een onderzoeksopdracht over sportthema's kunnen voorbereiden, uitvoeren en evalueren.	SET 30 LER 4 LER 5 LER 6 LER 7 LER 8 LER 9 LER 10 LER 11 LER 12
27	De onderzoeksresultaten en conclusies kunnen rapporteren en ze confronteren met andere standpunten.	SET 31 LER 9

7 Het gebruik van informatie- en communicatietechnologie (ICT)

7.1 Instructie, differentiatie en remediëring met behulp van ICT

ICT kan het lesgeven ondersteunen. ICT biedt immers de mogelijkheid om bepaalde leerinhouden op verschillende manieren voor te stellen en aan te brengen via tekst, geluid, stilstaand en bewegend beeld.

Bepaalde programma's verhogen het inzicht d.m.v. visualisatie, simulatie, door schema's op te bouwen, iets wat zonder computer maar in beperkte mate mogelijk is.

Sommige softwareprogramma's zijn interactief zodat een meer geïndividualiseerd leerproces kan worden doorlopen. De leerling kan dan op eigen tempo werken en eventueel een eigen parcours kiezen. Een aantal programma's oefenen vaardigheden en oplossingsstrategieën of zijn geschikt om individueel of in groep te differentiëren en te remediëren.
Via tests kan worden nagegaan in hoeverre kennis en vaardigheden verworven zijn. Dit heeft zeker voordelen als het programma een goede feedback aan de leerling geeft en kansen biedt om op verschillende niveaus te werken.

7.2 Informatie verwerven en verwerken met ICT

Bij dit belangrijke deelaspect van 'leren leren' kan ICT een uitgelezen rol spelen. Er bestaan heel wat cd-roms die allerlei informatie interactief aanbieden. De informatie wordt hier op een andere manier aangeboden dan met een 'lineaire' informatiebron. Via de talrijke 'links' bouwt de leerling een individueel parcours op en komt zo tot zijn eigen 'hypertekst'. Er zijn dus andere 'leesstrategieën' nodig dan bij een lineaire tekst. Om leerlingen hierbij te ondersteunen zijn gerichte zoekopdrachten en verwerkingstaken noodzakelijk (informatie ordenen, schema's aanvullen, informatie vergelijken, verbanden leggen, woordbetekenissen afleiden, ...).

Ook het internet is een onuitputtelijke bron van informatie. Om zich een weg te banen door het grote aanbod is een kritische ingesteldheid noodzakelijk. Deze houding moet worden aangeleerd. Als leerlingen binnen of buiten de klas informatie op het web zoeken, moeten ze over een aantal beoordelingscriteria voor 'tekstmateriaal' beschikken. Hiervoor kunnen ze met de instructiefiche in bijlage werken.

Sommige opdrachten kunnen de leerlingen van 'huiswerksites' plukken. Opgaven zullen met deze nieuwe realiteit rekening moeten houden, willen ze zinvol blijven: bronvermelding eisen, meer vergelijkende opdrachten, meer persoonlijke en kritische verwerking.
Aan groepsopdrachten en -eindproducten kunnen kwalitatief hogere eisen worden gesteld qua vormgeving en presentatie. Aan bepaalde opdrachten kan een mondelinge presentatie gekoppeld worden, een presentatiepakket kan hier ondersteunend werken. Samenwerken met de leerkracht (toegepaste) informatica behoort tot de mogelijkheden.

7.3 Communiceren met ICT

Een belangrijke meerwaarde voor 'leren leren' is dat ICT de mogelijkheid geeft aan jongeren om met elkaar te communiceren over de leerstof via e-mail of elektronische briefwisseling. E-mail ondersteunt het samenwerken van leerlingen. Deze samenwerking kan gebeuren binnen een klas of school, maar ook met leerlingen van andere scholen in binnen- en buitenland. Een gezamenlijk interscolair project opzetten behoort tot de mogelijkheden.

Communicatie tussen leerkracht en leerling(en) is ook mogelijk: de leerkracht kan cursusmateriaal elektronisch beschikbaar stellen, voorbeelden van toets- en examenvragen, jaarplanning, … Leerlingen kunnen verslagen, huistaken e.d. elektronisch naar de leerkracht sturen.

8 Het Gelijke Onderwijskansenbeleid

"Het Gelijke Onderwijskansenbeleid (GOK) voor het gewoon secundair onderwijs wil de leer- en ontwikkelingskansen van kansarme leerlingen bevorderen, uitsluiting, segregatie en discriminatie vermijden en bijdragen tot meer sociale cohesie." (SO/2003/01 van 31 januari 2003)
Om aan de doelstellingen van dit decreet te werken krijgen scholen met voldoende doelgroepleerlingen extra-uren leraar om een onderwijspraktijk uit te bouwen die rekening houdt met de taalachtergrond en de diversiteit van iedere leerling.
Het decreet bepaalt dat de uitbouw van een gelijkekansenbeleid in de tweede en derde graad betrekking heeft op minstens één van de volgende vijf thema's: preventie en remediëring van studie- en gedragsproblemen, taalvaardigheidsonderwijs, intercultureel onderwijs, oriëntering bij instroom en uitstroom, leerlingen- en ouderparticipatie, of minstens één van volgende clusters: studie- en gedragsproblemen remediëren, de taalvaardigheid bij leerlingen bevorderen, een optimale studiekeuze waarborgen en het realiseren van een efficiënte studiekeuze-, stage- en schoolloopbaanbegeleiding.
Om deze thema's en/of clusters te realiseren onderneemt de school acties vanuit een analyse van haar beginsituatie. Voor elk van de thema's en/of clusters volgt hierna de visie die deze acties ondersteunt. Het biedt de mogelijkheid om samen met het team een doordacht beleid uit te werken dat alle leerlingen ten goede komt.

8.1 Preventie en remediëring van studie- en gedragsproblemen

Werken aan preventie en remediëring begint met het zich vormen van een zo scherp mogelijk beeld van elke leerling. Wil men studie- of gedragsproblemen voorkomen of wegwerken, dan is het van belang dat men een gedifferentieerd beeld heeft van de klasgroep zodat men tijdig zicht heeft op leerlingen die het niet goed maken in de klas. Dat veronderstelt een ‘systeem’ om elk van de leerlingen van nabij te volgen en aan die informatie ook acties te verbinden *(hanteren van een evaluatie- en volgsysteem)***.**
Een goede basisaanpak laat al veel verscheidenheid toe in activiteiten van leerlingen. Maar voor sommige leerlingen zijn nog meer specifieke ingrepen nodig om hun ontwikkeling te ondersteunen of studie- en gedragsproblemen aan te pakken.
De vastgestelde tekorten zijn aanleiding tot *remediërende* maatregelen waardoor de aanpak beter aansluit bij de individuele noden van leerlingen. Het is van belang om problemen te voorkomen en ze tijdig op te sporen en aan te pakken. *Preventie is cruciaal***.** Remediëring werkt aanvullend.

8.2 Taalvaardigheidsonderwijs

Met taalvaardigheid bedoelt men het kunnen luisteren, spreken, lezen en schrijven in een natuurlijke situatie. Het gaat dus niet om kennis van de taal maar om de vaardigheid ervan. Hoe beter de taalvaardigheden, hoe beter de vaardigheden in omgang en zelfredzaamheid.
De school wordt door leerlingen echter niet altijd ervaren als een natuurlijke omgeving om taal te verwerven. Dikwijls is er een *kloof* tussen de *schoolse* en *dagelijkse taalvaardigheid*. De informatie die in de verschillende vakken op school wordt aangeboden om kennis, vaardigheden en attitudes te ontwikkelen, wordt uitgedrukt in een soort taal die complexer en abstracter is dan de dagelijkse omgangstaal van de leerlingen en kan voor veel leerlingen een hindernis zijn.

8.3 Intercultureel onderwijs (ICO)

ICO wil leerlingen en leerkrachten actief en effectief leren omgaan met de aanwezige *diversiteit* zowel in als buiten de school. Intercultureel onderwijs is geen vak apart, geen

speciale onderwijsvorm, maar een rode draad doorheen de hele lespraktijk. In principe is elke klas, elke school en elke maatschappij *multicultureel*. De leerlingen, leerkrachten, ouders en alle andere betrokkenen komen naar school met een rugzakje waarin ervaringen, waarden, kennis, vaardigheden, attitudes en levensstijl geladen zijn. Intercultureel onderwijs bouwt hierop verder. Het wil *een krachtige en veilige leeromgeving* creëren die aansluit bij al die verschillende ervaringen. Leren van elkaar, spontane, nieuwe leermomenten en betekenissen opdoen zullen dan ook in een interculturele leeromgeving te vinden zijn.
Hierdoor zullen leerlingen meer aan leren toekomen en wordt hun zelfbeeld positiever benaderd. Vandaar dat intercultureel onderwijs ook ten goede komt aan leerprestaties van leerlingen.

8.4 Oriëntering bij instroom en uitstroom

Een belangrijk aandachtspunt in modern, hedendaags onderwijs is de zorg voor een *verticale samenhang*. Dit wil zeggen dat leerlingen, jongeren en hun ouders begeleid moeten worden in de schoolloopbaan. Vanuit deze optiek wordt meer en meer geopteerd voor een ontwikkelingsgerichte benadering waarbij de overgangen tussen basis en secundair onderwijs eerste graad, tussen de verschillende graden in het secundair onderwijs en tussen secundair en hoger onderwijs meer aandacht krijgen. De school kan daarbij doelstellingen en concrete acties uitwerken die flexibele overgangen op deze sleutelmomenten, begeleiding van leerlingen op het vlak van *leren leren* en *zelfsturend leren* en ondersteuning van ouders en jongeren in het *keuzeproces*, voor ogen hebben.

8.5 Leerlingen- en ouderparticipatie

Leerlingenparticipatie biedt de school de mogelijkheid communicatie tussen leerlingen en volwassenen te realiseren. Hierbij is het belangrijk dat leerkrachten de leerlingen als volwaardige partners respecteren. Dit is bovendien een oefening in verantwoord burgerschap.
Als jongeren echt participeren op school wordt het leerproces intenser. Leerlingen die het gevoel hebben dat ze zelf school maken en iets kunnen realiseren tonen meer respect. In die zin betekent participatie ook preventie van probleemgedrag.
Door ouderparticipatie wordt gestreefd naar een participatieve schoolcultuur, waarin ouders samen met alle betrokkenen in de school invulling geven aan hun rol binnen ontwikkeling en vorming. Samenwerken en zo gezamenlijk kansen creëren voor alle leerlingen is in deze optiek niet weg te denken. Door deze samenwerking verzekeren alle betrokkenen gezamenlijk de sociale ondersteuning van de leerlingen, zodat deze beter en zelfstandiger kunnen functioneren binnen de school en daarbuiten.

ALGEMEEN BESLUIT

GOK is geen geïsoleerd gegeven. Het leerplan biedt de mogelijkheid om de meeste doelstellingen te realiseren. Zowel met leerplandoelstellingen als met de didactische wenken kunnen linken gelegd worden naar de meeste thema's van de GOK-werking. Deze linken kunnen opgespoord worden via verwijzingen naar de vakoverschrijdende eindtermen en andere werkpunten. De verwijzingen gebeuren als volgt in hoofdstuk 6:
LER: preventie en remediëring, oriëntering bij instroom en uitstroom;
SOC: intercultureel onderwijs, taalvaardigheid, socio-emotionele ontwikkeling;
BUR: leerlingen- en ouderparticipatie;
ICO: intercultureel onderwijs, taalvaardigheid, socio-emotionele ontwikkeling;
TA.BE: taalbeleid, taalvaardigheid.

9 Taalbeleid

Naast de aandacht voor de vakinhoud is er *tijdens alle lessen* (AV, KV, TV, PV) ook aandacht voor de taal waarmee de vakinhoud wordt overgebracht en verwerkt: van taalgericht vakonderwijs worden alle leerlingen beter.

Bij taalgericht vakonderwijs luisteren leerlingen niet alleen, ze krijgen ook uiteenlopende tekstsoorten aangeboden: opdrachten, gebruiksaanwijzingen, teksten uit boeken, maar ook uit tijdschriften , van internetsites, mondeling of schriftelijk, geïllustreerd, audiovisueel, … Bovendien voeren de leerlingen taken uit die hen helpen om verbanden te leggen tussen woorden en begrippen. Ze lezen en luisteren niet alleen, maar ze *doen* ook zoveel mogelijk. Ze komen zelf uitgebreid aan het woord.

9.1 Lessen en lesmateriaal taalgericht maken

In het algemeen kan men stellen dat een didactiek die de leerlingen activeert, aanzet tot taalproductie: gebruik werkvormen die de leerlingen aanzetten tot onderlinge interactie. Allerlei vormen van groepswerk kan je terugvinden in de kolom didactische wenken bij het leerplan. Werk samen met de leerkracht Nederlands i.v.m. de aangeleerde lees- en luisterstrategieën: als leerlingen herkennen dat de aanpak in Nederlands ook vereist wordt bij opdrachten in de andere vakken, zullen deze leerstrategieën voor hen beter renderen (zie instructiekaarten ‘lezen’ en ‘luisteren’ als bijlage).

9.2 Enkele tips

- Leg moeilijke woorden en vaktermen uit: geef heldere definities, gebruik non-verbale middelen, geef synoniemen of tegengestelden (of laat ze) geven, laat de betekenis van woorden raden (uit de context afleiden), laat informatie in een schema zetten, herhaal samen schooltaal (woorden zoals ‘veronderstel’, …).
- Naast vaktaal moet je er ook op letten welke schooltaal de leerlingen moeten verwerven en oefenen: beschrijven, identificeren, classificeren, ordenen, definiëren, oorzaak en gevolg bepalen, een proces volgen en uitvoeren
  Bijvoorbeeld om een rangorde te bepalen moeten de leerlingen in begrippen ‘groter, eer omvattend …’ kunnen denken en spreken. Voor het bepalen van oorzaak en gevolg moet een leerling ‘als …dan’-redeneringen kunnen uitvoeren.
- Bedenk een activiteit die uit een schema is af te leiden (tekstdelen bij het schema brengen, sleutelwoorden aanbrengen, schema verwoorden).
- Bedenk een activiteit waardoor leerlingen schema’s leren onthouden en reproduceren. Laat leerlingen hierbij samenwerken en maak de opdracht toepasbaar in andere reële contexten.
- Laat leerlingen elkaar beoordelen, laat ze na de toets bespreken wat ze geleerd hebben, hoe ze dit aanpakten en hoe ze hun aanpak kunnen bijsturen.
- Bij groepswerk moeten de leerlingen elk afzonderlijk een bijdrage leveren. Bij zo’n opdracht moeten ze gestimuleerd worden om de taal actief te gebruiken. Dit kan door elk groepslid een rol te geven met een eigen opdracht: gespreksleider, tijdbewaker, verslaggever, procesbewaker, materiaalmeester, … tijdens het groepswerk, bij de besluitvorming en bij de presentatie van de opdracht.
- Leer de leerlingen de leerstof in eigen woorden omzetten.

- Geef bij aanvang van de les de structuur van de les op het bord weer, laat dit lesoverzicht de hele les laten staan.
- Bekijk de structuur van het leerboek (of de cursus) met de leerlingen bij aanvang van het schooljaar; duid aan hoe deze structuur hen kan helpen bij het leren.
- Bekijk de 'buitenkant' van teksten (lay-out, illustraties, …), laat de betekenis ervan verwoorden.
- Laat de leerlingen actief met de schriftelijke leerstof bezig zijn: laat samenvatten, in een schema zetten.
- Maak leerlingen duidelijk wat bij een vraag (bv. op een toets) van hen verwacht wordt: beschrijven, ordenen, verbanden leggen, oordeel weergeven, …

10 Evaluatie

Een belangrijk maar moeilijk element in het onderwijsproces is het evalueren. Waarom evalueren we? Wat evalueren we? Hoe evalueren we? Wanneer evalueren we? Weten de leerlingen dat?

Evalueren heeft zowel een productgericht als een procesmatig karakter. Niet alleen het resultaat dat door de leerling wordt bereikt, maar ook de weg daarheen is belangrijk.

Procesevaluatie wil bijdragen tot de evaluatie van het zelfstandig denken en handelen van leerlingen. Ze geeft aan leerkrachten de mogelijkheid om het leerproces van de leerlingen van dichtbij te volgen en indien nodig bij te sturen of te differentiëren.
Ze geeft aan ouders de kans om een reëel beeld te verkrijgen van de schoolse vorderingen van hun kinderen en hen eventueel te ondersteunen in hun leerproces.

Evaluatie bepaalt in grote mate hoe de leerlingen naar het vak zullen kijken, toetsing stuurt a.h.w. het 'leren leren'. Het is dus uitermate belangrijk dat leerlingen steeds de bedoeling van de les weten, er zelf een duidelijke structuur in zien en dat ze vooral weten wat en hoe getoetst zal worden.

10.1 Eigenschappen van goede evaluatie

Planmatigheid
De leerlingen en hun ouders weten op welk moment er wordt geëvalueerd.
Dit betekent niet dat elk evaluatiemoment moet worden aangekondigd: men kan onverwachts bepaalde zaken toetsen, mits iedereen weet dat zoiets tot de mogelijkheden behoort.

Voorspelbaarheid
Het zgn. 'test as you teach'-principe, de leerlingen hebben een zicht op de manier waarop wordt geëvalueerd en dit zowel voor dagelijks werk als voor de proefwerken. De opdrachten komen overeen met de doelstellingen en de onderwijsmethode. Verrassingen zijn slechts zinvol, indien ze als stimulans overkomen.

Efficiëntie
Evalueren is een noodzakelijk deel van het didactisch proces, maar geen doel op zich.
Evaluatie moet gezien worden als een middel om de leerlingen beter te begeleiden bij hun studies en geeft de mogelijkheid tot een meer geïndividualiseerde begeleiding. Het evaluatiebeleid van de school richt zich op de responsabilisering van de leerlingen.

Snelle verwerking
Om te kunnen remediëren hebben leraar en leerlingen binnen de kortste tijd de resultaten in handen.

Validiteit
Evaluatie levert zo objectief en volledig mogelijke gegevens over de vorderingen van elke leerling. De diversiteit van het aangeleerde komt aan bod, de verschillende onderdelen van elk vak worden geëvalueerd.

Relevantie
Enkel persoonlijk werk wordt beoordeeld.
Het belang van de quotering van taken dient afgewogen te worden t.o.v. de totale evaluatie.
Groepswerk dient regelmatig te worden opgevolgd door de leraar om te controleren of ieder

lid van de groep een bijdrage levert.

Diversificatie
Niet enkel het cognitieve wordt geëvalueerd, ook vaardigheden en vakattitudes komen in aanmerking. Dit moet niet noodzakelijk via een cijfer, het kan ook in woorden vermeld worden; belangrijk is het feit dat er degelijke afspraken gelden.
Voor het rapportcijfer wordt gesteund op verscheidene resultaten van evaluatie. Een rapportcijfer is niet uitsluitend het rekenkundig gemiddelde van presentatiecijfers.

Procesmatig
Evaluatie wordt bij voorkeur procesmatig opgevat, er is een systematische progressie in de opbouw van kennis, inzicht, vaardigheden en vakattitudes.

Objectiviteit
Als evaluatie planmatig, voorspelbaar, efficiënt, valide, relevant en gediversifieerd is, kan men stellen dat de leerkrachten en de school de objectiviteit bij het evalueren maximaal benaderen en dat ze streven naar een optimale professionaliteit.

10.2 Coherente evaluatie

Een rendabel leerproces hangt af van de gerichtheid op het einddoel en de concrete evaluatieopdrachten die daaraan verbonden zijn, m.a.w. het einddoel gebruiken om het didactisch proces tot een goed einde te brengen.

Een doordachte evaluatie van het proces:
- is een weergave van de mate waarin doelstellingen bereikt zijn;
- toont aan iedere betrokken leerkracht hoe elke leerling evolueert;
- schept ruimte voor bijsturing, remediëring en differentiatie;
- betrekt de leerlingen bij de evaluatie van het eigen leerproces;
- motiveert leerlingen voor de bijsturing van het eigen leerproces;
- evalueert niet enkel op opgedane kennis, maar ook het proces dat nodig was om inzichten, vaardigheden en attitudes te bereiken.

Beoordelen vanuit doelstellingen

Wanneer men beoordeelt vanuit doelstellingen, is de beoordelingsvraag niet: 'Welk cijfer of welk percentage behaalt de leerling op de toets?', maar wel: 'Wat kent of kan de leerling? Beheerst de leerling op voldoende wijze de leerdoelen?'
Hierbij wordt nagegaan in welke mate de leerling de vooropgestelde leerdoelen heeft bereikt. Dit is maar mogelijk als de leerdoelen vooraf duidelijk, concreet en specifiek omschreven zijn.

Het geeft de leerkracht ook de mogelijkheid voor zichzelf na te gaan in welke mate hij/zij de leerdoelen heeft helpen bereiken. Hij/zij kan zo informatie bekomen over de kwaliteit van het didactisch proces in de klas.

Vorderingsgerichte evaluatie

Een vorderingsgerichte evaluatie onderzoekt in welke mate de leerling vorderingen heeft gemaakt t.o.v. zijn prestaties op een vroeger tijdstip.

De leerling krijgt een beeld van de eigen progressie.

De leerkracht krijgt informatie over de vorderingen van de leerlingen en aanwijzingen waar eventueel bijgestuurd of geremedieerd moet worden.

Een goed uitgebalanceerd vorderingsplan is een bruikbaar instrument op de begeleidende klassenraad en is een duidelijke weergave van het kennen en kunnen van leerlingen.

10.3 Permanente evaluatie

Evalueren van vaardigheden en attitudes

Vaardigheden kan men beschouwen als welbepaalde methodes, strategieën, werkwijzen, procédés die men gebruikt om probleemstellingen (taken of opdrachten) op te lossen.

- Algemene vaardigheden zoals experimenteren, observeren, beoordelen, controleren, plannen, … zijn vaardigheden die ook in andere vakken voorkomen en dus vakoverschrijdend zijn.

- Vakvaardigheden zoals basisprincipes uitvoeren, planning uitvoeren, techniek toepassen, … zijn vaardigheden die meer specifiek zijn voor het vak en dus meer vakgebonden.

Attitudes zijn algemene sociale houdingen, het kunnen ook beroepshoudingen of houdingen eigen aan een vak zijn. Het evalueren van attitudes is gevoelige materie. Nochtans moet het voor de leerlingen duidelijk zijn dat zij op vakgebonden attitudes kunnen/zullen worden geëvalueerd. Deze attitudes staan in het leerplan vermeld en kunnen te maken hebben met bv. stiptheid, zorg, luisterbereidheid, inzet, kunnen samenwerken, tegen een deadline kunnen werken.
Ook hier geldt het principe van de voorspelbaarheid voor de leerlingen. Zij moeten vooraf weten welke vaardigheden en attitudes voor evaluatie in aanmerking zullen komen.

Permanent evalueren betekent ook:

- observeren;
- feedback geven;
- een goede relatie tussen de leerkracht en de leerling bewerken;
- differentiëren;
- remediëren;
- doelgerichte vragen stellen;
- meten, beoordelen, beslissen;
- rapporteren;
- teamoverleg inbouwen;
- efficiënt klassenraad houden.

Permanent evalueren kan verwerkt worden in een document dat tegelijkertijd bruikbaar is

- voor de begeleidende klassenraad;
- voor de delibererende klassenraad;
- om de beginsituatie van de leerling te bepalen;
- om de leerlingen te betrekken bij de evaluatie (zelfevaluatie);
- om remediërend te werken met leerlingen;
- voor de rapportering naar de ouders;
- om de evolutie en resultaten van de leerlingbegeleiding weer te geven;
- als puntenboek.

10.4 Evaluatie in het vak Sport

Evaluatie zal gezien de nood aan longitudinale opvolging een zeer belangrijke factor zijn. Trainers dienen dagelijks de prestaties van de leerlingen te noteren in een Logboek, en na zes weken een evaluatiefiche te bezorgen aan de topsportcoördinator. Deze evaluatiefiche zal met de trainers besproken worden. De verschillende trainingsonderdelen (techniek, fysiek, tactiek, theorie) zullen elk specifiek geëvalueerd worden.

Techniek
Per blok van zes weken zal het ganse techniek gedeelte behandeld en geëvalueerd worden. De evaluatie van de algemene coördinatie kan gebeuren door middel van verschillende motorische vaardigheidsoefeningen die zelf ingevuld kunnen worden door de bevoegde trainer(s).
De evaluatie van algemene vaardigheden kan op zijn beurt gebeuren door middel van verschillende oefeningen met bal zoals vangen, werpen, rollen, dribbelen, botsen, bal opgooien en met andere hand vangen, bal rond het lichaam draaien, …
De evaluatie van de specifieke korfbalvaardigheden zal gebeuren aan de van vooraf opgemaakte observatie-instrumenten per technisch onderdeel (zie bijlage 1). De specifieke korfbalvaardigheden zijn: schot uit stand (bijlage 1a), uitwijkbal (bijlage 1b), doorloopbal (bijlage 1c), strafworp (bijlage 1d), aangeef (bijlage 1e), rebound (bijlage 1f) en verdedigende houding (bijlage 1g).
Wél moet er in de evaluatie van de specifieke korfbalvaardigheden een onderscheid gemaakt worden in efficiënte (techniek) en effectiviteit (afwerking). In de topsportschool primeert efficiëntie, omdat de topsporters zich nog in een opleidingsfase bevinden. De effectiviteit van de specifieke korfbalvaardigheden zal minder doorwegen dan de efficiëntie.

Techniek
Om de fysieke paraatheid van elke topsporter te evalueren wordt gebruikt gemaakt van specifieke testen uit de gestandaardiseerde Eurofit-testbatterij. Deze Eurofit-testen zijn door de Raad van Europa voorgesteld als de meest betrouwbare om de fysieke fitheid van een individu te meten (Borms, 2000). De resultaten van elke topsporter van de verschillende resultaten van gelijkaardige leeftijdsgroepen van individuen. Op basis hiervan wordt een beoordeling gemaakt.

Kracht

Maximale kracht: de maximale kracht van een persoon kan je meten door gebruik te maken van de maximale handknijpkracht. Hoe harder je op de handdynamometer knijpt, hoe beter je scoort op maximale kracht. Deze dynamometer geeft een waarde in kilogram.

Explosieve kracht: de explosieve kracht van een persoon kan je meten door gebruik te maken van de maximale vertesprong uit stand. Hoe verder je springt hoe beter je resultaat.

Snelkracht: de snelkracht van een persoon kan je meten door gebruik te maken van ‘de 30 seconden sit-ups’. Hoe meer sit-ups je doet in 30 seconden, hoe beter je resultaat qua snelkracht.

Elastische kracht: de elastische kracht van een persoon kan je meten door gebruik te maken van ‘de 5x hoogtesprong’. Als de vijfde sprong van een persoon een vergelijkbare hoogte heeft als de eerste sprong is de elastische kracht van die persoon goed.

Krachtuithouding: de krachtuithouding van een persoon kan je meten door gebruik te maken van de hang met gebogen armen. Deze test meet de functionele kracht. Hoe langer je met gebogen armen aan een rekstok kan blijven hangen met je ogen boven de rekstok, hoe beter je scoort. Daarnaast kan de krachtuithouding voor de armen sportspecifiek getest worden door een groot aantal keer naar de mand te gooien (= herhalingsmethode). Indien de efficiëntie van het schot even hoog blijft na deze herhalingen, is de krachtuithouding van de

armen goed. De krachtuithouding van de benen kan ook sportspecifiek geëvalueerd worden door bijvoorbeeld een verdedigende houding lang aan te houden.

Uithouding

Het aëroob uithoudingsvermogen van een persoon kan je meten door gebruik te maken van de uithouding-shuttle run. Hoe langer de topsporter het opgelegde looptempo kan volhouden, hoe beter het resultaat.

Snelheid

De loopsnelheid en de wendbaarheid van een persoon kan je meten door gebruik te maken van de snelheid-shuttle run 5x5m. Hoe minder tijd je nodig hebt om vijfmaal heen en weer te lopen tussen twee lijnen op vijf meter van elkaar, hoe beter je resultaat.

Lenigheid

De algemene lenigheid kan eenvoudig geëvalueerd worden door het zittend reiken. Hoe verder de topsporter kan reiken, hoe beter zijn/haar algemene lenigheid. De specifieke lenigheid kan geëvolueerd worden tijdens wedstrijden.

Tactiek

De evaluatie van de verschillende tactieken kan gebeuren aan de hand van scouting van wedstrijden. De trainer/coach evalueert de topsporter op de uitvoering van specifieke opdrachten opdrachten die hij/zij kreeg van de trainer/coach. Daarnaast is het eveneens mogelijk om het 'tactisch inzicht' van een topsporter te evalueren aan de hand van schriftelijke en/of mondelinge overhoringen. De trainer/coach beslist hoe een bepaald onderdeel het best kan geëvalueerd worden, desnoods in overleg met de topsportcoördinator en/of de andere trainer/coaches.

Theorie

De evaluatie van 'kennis van korfbalreglementen', 'lichaamsverzorging' en 'voedingsleer' gebeurt op basis van mondelinge of schriftelijke overhoringen. De trainer/coach beslist hoe een bepaald onderdeel het best kan geëvalueerd worden, desnoods in overleg met de topsportcoördinator en/of de andere trainer/coaches.
De mentale training van topkorfballers bestaat zoals eerder gezegd uit de training van vijf mentale factoren, nl. zelfvertrouwen, zelfcontrole/zelfbeheersing, concentratie, communicatie en groepscohesie.
Voor de evaluatie van een topsporter wordt voor elk van de vijf hierboven opgesomde mentale factoren een specifiek observatie-instrument gebruikt (Cleyman & Wauters, 2003). (Zie bijlage 2).
De mediatraining wordt het best geëvolueerd aan de hand van een rollenspel.

11 Leermiddelen

Minimale materiële vereisten[6]

De leerlingen moet beschikken over:
- het geschikte korfbalmateriaal:
  . sportschoenen: shoe's, zaalschoenen;
  De sportschoen moet aangepast zijn aan de ondergrond waarop gesport wordt en aan de sportactiviteit die wordt beoefend. Ze moeten van goede kwaliteit zijn, zodat de kans op kwetsuren minimaal is.
  . sportkledij;
  De dagelijkse sportkledij moet in dienst staan van 'gezond sporten'.

Noodzakelijk infrastructuur:
- klassen en sportaccommodaties op wandelafstand;
- trainingsveld;
- sporthal;
- fitnesszaal voor fysieke begeleiding, alsook voor revalidatie;
- videolokaal.

Schoolstructuur: convenant met een onderwijsinstelling die de nodige opties aanbiedt zoals ASO, TSO, …

Financiering:
- departement onderwijs;
- ministerie van sport en cultuur → Bloso;
- Koninklijke Belgische Korfbal Bond;
- de school (SHIM Merksem);
- de ouders.

Kwantiteit:
12u trainingsarbeid waarbij we toch een harmonisch evenwicht trachten te behouden tussen sport, studies, vrije tijd en recuperatietijd.

Kwaliteit:
De trainingen moeten nuttig, tijdsbesparend en eisend zijn opdat de verworven grondslagen standvastig en goed geautomatiseerd zijn voor een toekomstig optimaal gebruik.

---

[6] Inzake veiligheid is de volgende wetgeving van toepassing:
- Codex;
- ARAB;
- AREI;
- Vlarem.

Deze wetgeving bevat de technische voorschriften die in acht moeten genomen worden met betrekking tot:
- de uitrusting en inrichting van de lokalen;
- de aankoop en het gebruik van toestellen, materialen en materieel.

Zij schrijven voor dat:
- duidelijke Nederlandstalige handelingen 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.

12 Bibliografie

12.1 Algemeen

GEERLIGS, T., VAN DER VEEN, T.,
Lesgeven en zelfstandig leren
Van Gorcum, Assen, 1996
ISBN 90 232 3129 5

Zelfstandig leren (dat zowel individueel als samenwerkend leren omsluit) biedt vele mogelijkheden om tegemoet te komen aan verschillen tussen leerlingen in leertempo en belangstelling. Dit handboek combineert tekst en opdrachten.

HOOGEVEEN, P., WINKELS, J.,
Het didactisch werkvormenboek
Dekker & van de Vegt, Assen, 1992

Het didactische werkvormenboek bespreekt werkvormen gericht op zelfwerkzaamheid. Er wordt een aantal werkvormen beschreven, gericht op waarden en waardehantering. De literatuurlijst werd geactualiseerd. Dit boek is in ons taalgebied zeker hét referentiewerk op dit gebied van de didactiek. Na een eerste deel met achtergrondinformatie geeft het een encyclopedisch overzicht van ruim 150 werkvormen. Telkens wordt een bepaalde werkvorm omschreven, wordt het onderwijsleerproces geanalyseerd, worden richtlijnen gegeven wat de gebruiksvoorwaarden zoals tijdsduur en benodigde hulpmiddelen betreft, en worden sterke en zwakke kanten vermeld. De relatie tussen didactische werkvormen en de verhoopte leerprocessen zou in het licht van recente stromingen in de onderwijskunde grondiger kunnen uitgewerkt worden.
Rik Belmans
bron: www.bib.vlaanderen.be

STANDAERT, R., TROCH, F.,
Leren en onderwijzen, Inleiding tot de algemene didactiek
Acco, Leuven, 1999
ISBN 90 334 4122 5

STANDAERT, R., TROCH, F.,
Leren en onderwijzen, Beheersingsboek
Acco, Leuven, 1998
ISBN 90 334 4121 7

VAN DEN BROECK, H.,
Opvoeden in de klas: wegwijzer voor leerkrachten
Lannoo, Tielt, 1997
ISBN 90 209 2986 0

Vlaamse Onderwijsraad (VLOR), raad secundair onderwijs
Inspiratiehandboek zelfgestuurd leren
Garant, Antwerpen-Apeldoorn, 2003

12.2 Psychologisch profiel

BALK, D.,
Adolescent Development
Brooks/Cole Publishing Company, Pacific Grove

BRAL, L.,
Hoe besteden jonge Vlamingen hun vrije tijd?
In M. Elchardus (red.), *Jongeren en cultuur in beweging (p.69-87)*
Davidsfonds, Leuven, 1997

CROCKETT, L., CROUTER, A.,
Pathways through Adolescence
Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey, 1995

DE WIT, J., VAN DER VEER, G., SLOT, N.W.
Psychologie van de adolescentie
Intro, Baarn, 1995

DIELEMAN, A.J., VAN DER LINDEN, F.J., PERREIJN, A.C.
Jeugd in Meervoud
De Tijdstroom, Heerlen, 1993

PONJAERT-KRISTOFFERSEN, I.
Jongeren en relaties
OVSG, Brussel, 1990

12.3 Sport - Topsport Korfbal

ANDERSEN, M.B;,
Doing Sport Psychology
Victoria University, Melbourne (Australia). Human Kinetics, 2000

BAKKER, R., & LOF, R.,
Korfbal Informatie
CD-ROM (KNKV), 2003

BESWICK, B.,
Focused for Soccer : develop a winning mental approach
United States of America, Canada, Europe, Australia, New Zealand. Human Kinetics Publisher Inc., 2001

BORMS, J.,
Grondslagen van de fysieke fitheid
Cursus 1e lic L.O. VUB. Brussel, 2000

BROECKHOVE, J.,
Techniek en Tactiek
Bloso Cursus Trainer B Korfbal Meerjarenplan, Antwerpen, 2001

CLEYMAN, B.,
*Ontwikkelen van een instrument voor de observatie van zelfcontrole bij atle*ten
Brussel, 2003

CLEYMAN, B., & WAUTERS, E.,
Trainingsleer : opstellen van een jaarplanning van een Topkorfballer
VUB. Brussel, 2002

CRUM, B.,
Eenvoudige korfbalvormen
Bunnik, 2002

CRUM, B.,
Korfbalconcepten : De laatste ontwikkelingen van korfbal
Bunnik, 2003

DE KNOP, P., & BUISMAN, A.,
Kwaliteit van jeugdsport
Brussel, 1998

DE KNOP, P., DE MARTELAER, K., & MESKENS, S.,
Initiator/Jeugdsportbegeleider
Bloso/KBKB, Brussel, 1994

DE KNOP, P., LAPORTE, W., VAN MEERBEEK, R., & VANREUSEL, B.,
Fysieke fitheid en sportbeoefening van de Vlaamse jeugd
Interuniversitair onderzoekscentrum voor sportbeleid, Brussel, Gent, Leuven, 1991

DE RUDDER, D., HEYRMAN, F., & VAN ACKER, J.,
Cursus "Trainer B Korfbal"
Bloso/KBKB, Antwerpen, 1996

EMMERIK, E., KEIZER, F., TROOST, F., et al.,
Korfbal in zicht : coaching en training.
KNKV. Bunnik, 1991

GROPPEL, J.L., LOEHR, J.E., MELVILLE, D.S., & QUINN, A.M.,
Science of coaching tennis
United States of America, Canada, Europe, Australia, New Zealand, Leisure press, 1989

JARVIS, M.,
Sport Psychology
Routledge, 1999

KRAAIJENHOF, H.,
Mentale voorbereiding op grote wedstrijden
Runner's world, 2000

MAES, M.H.,
Talent en Ethiek
Olympics News. Brussel, 1997

MIKES, J., & MEYER, R.,
Basketball Fundamentals
Champaign (Illinois), Leisure Press. Human Kinetics Publisher Inc., 1987

OMMUNDSEN, Y., & BAR-ELI, M.,
Psychological outcomes: theories, research and recommendations for practise
Psychology for Physical Educators Human Kinetics, 1999

VAN ASSCHE, E.,
Lichamelijke Opvoeding, een vakconcept : behouden en vernieuwen
Deurne, 1999

VANDEN AUWEELE, Y.,
Ethics in Youth Sport
Leuven, 2004a

VANDEN AUWEELE, Y.,
Topsport hoe kom je er (niet) toe, Strict Tempo
Leuven, 2004b.

VANDEN AUWEELE, Y., & VAN ASSCHE, E.,
De nieuwe dimensie in LO: Kerndoelstellingen van de competitieve jeugdsport.
Leuven, 2005

VAN DER WAL, H.,
1001 Korfbaloefeningen
Leeuwarden, 1993

VERBEECK, J.,
Cursus "Trainer B Korfbal"
Bloso/KBKB, Antwerpen, 2001

VRIJENS, J., BOURGOIS, J., & LENOIR, M.,
Basis voor verantwoord trainen
Gent, 2001

WAUTERS, E.,
Ontwikkelen van een instrument voor de observatie van zelfvertrouwen bij atleten
Brussel, 2003.

WEINBERG, R.S., & GOULD, D.,
Foundations of Sport
Champaign, Illinois. Human Kinetics Publisher Inc., 1999

WYLLEMAN, P.,
Cursus 1e licentie Sport Psychologie VUB
Brussel, 2001

12.4 Evaluatie

DECLERCQ, E.,
De rol van ouders in de studiebegeleiding van hun kind
HLBG - Ouders Methode, Afl. 23, juni 1998 - 183

DE BLOCK A. - HEENE J.,
Attitudes en eindtermen
Standaard Uitgeverij, Antwerpen, 1997

DE BLOCK, A.,
Evaluatie van attitudes via observatie en gedragingen
De Sikkel, Antwerpen, 1973

DOCHY, F., SCHELFHOUT, W., JANSSENS, S., (red.),
Anders evalueren, assessment in de onderwijspraktijk
LannooCampus, Heverlee-Leuven, 2005

GOLS, P., AUSUM, P.,
Leerlingen bespreken op de klassenraad. Hoe wordt de leerling er wijzer van?
Handboek voor Leerlingenbegeleiding - Begeleiding en schoolorganisatie,
Afl. 13, november 1994 - 45

MEURISSE, E.,
Toetsvormen, vraagsoorten en beoordelingsschema's
Handboek voor Leerlingenbegeleiding,
Afl.25, februari 1999 - 183

STANDAERT, R., TROCH, F.,
Leren en onderwijzen, Beheersingsboek
Acco, Leuven/Amersfoort, 1998

TROCH, F.,
Impuls, Themanummer; Evaluatie: geen model, geen punten
Acco, Leuven, 1997

VAN PETEGEM, P., VANHOOF, J.,
Een alternatieve kijk op evaluatie
Wolters Plantyn, Mechelen, 2002

13 Bijkomende informatie

13.1 Algemeen

Pedagogische begeleidingsdienst OVSG
Ravensteingalerij 3 bus 7
1000 Brussel
tel.: 02 506 41 50
fax: 02 502 12 64
e-mail: info@ovsg.be
http://www.ovsg.be

Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap
Departement Onderwijs
www.ond.vlaanderen.be

VLOR
Vlaamse Onderwijsraad
Leuvenseplein 4
1000 Brussel
tel.: 02 219 42 99
fax: 02 219 81 18
e-mail: vlaamse.onderwijsraad@vlor.be
http://www.vlor.be

Vlaamse Openbare bibliotheken
www.bib.vlaanderen.be

De Vlaamse Centrale Catalogus (VLACC) is een project van de Vlaamse Gemeenschap, met als voornaamste doelstelling de uitbouw van een geautomatiseerde centrale catalogus.
Het is een bestand waarin dagelijks door de Centrale Openbare Bibliotheken van Antwerpen, Brugge, Brussel, Gent, Hasselt en Leuven evenals door het Vlaams Bibliografisch Centrum (VLABIN) de titels van nieuwe boeken, tijdschriften, en artikels worden ingevoerd. Ook informatieve video's, speelfilms, cd-i's en cd-rom's worden opgenomen. De titelbeschrijvingen worden op uniforme wijze, volgens duidelijk omschreven regels ingebracht, voorzien van trefwoorden en classificatienummers. Dit maakt het mogelijk via de VLACC zeer snel boeken of tijdschriften, in gedrukte vorm, in braille of op cassette, terug te vinden, ook als bijvoorbeeld de auteur niet gekend is, of enkel een stuk van de titel of het onderwerp.
Bovendien kan worden opgezocht in welke Centrale Openbare Bibliotheek een werk zich bevindt, hoeveel pagina's het telt, of het illustraties bevat en hoeveel het bij benadering kost.

CIS
Centrum Informatieve Spelen
Naamsesteenweg 164
3001 Leuven
tel.: 016 22 25 17
fax: 016 29 50 99
e-mail: cis@spelinfo.be
http://www.spelinfo.be

Het CIS maakt, begeleidt en verkoopt informatieve spelen over een brede waaier van maatschappelijke thema's: cultuur, democratie, economie, milieu, Europa, gezin, gezondheid, multicultureel, noord-zuid, relaties, spelenboeken, andere, …
Het Centrum Informatieve Spelen is een erkend jeugd- en vormingsdienst met meer dan 25 jaar ervaring in het onderwerp: de verspreiding en de begeleiding van spelen die specifieke informatie bevatten.
Het doel dat steeds wordt nagestreefd bij het werken met informatieve spelen is sensibilisering over een brede waaier van thema's. De keuze voor spel ligt voor de hand. Uit onderzoek en ervaring is gebleken dat informatie, opgedaan via spel goed bijblijft en bovendien goed wordt verwerkt en begrepen. Daarnaast motiveert een spel, trekt het de aandacht van de deelnemers. Het is bovendien aangenaam en onderhoudend. De mogelijkheden van het behandelde thema worden door de spelers ontdekt en ervaren.

13.2 Sport

Bodytalk-VUB nieuwsbrief, Biblo, Brasschaatsesteenweg, 308, 2920 Kalmthout

Bond voor Lichamelijke Opvoeding, Waterkluiskaai 16, 9040 Gent/Sint-Amandsberg
http://www.bvlo.be

BLOSO, Koloniënstraat 31, 1000 Brussel
http://www.bloso.be

BUCHHEIT referenties en vergelijkingen tussen de Léger-test en de 30-15 test (interval)
http://www.martin-buchheit.net

Federatie van de voedingsindustrie, Kortenberglaan 172, 1000 Brussel
http://www.fevia.be

http://www.brianmac.demon.co.uk/eval.htm

http://www.digischool.nl/lo

http://www.europa.eu.int/com/publications

http://www.exrx.net/Testing.html

http://www.members.tripod.com/pazz/lessons

http://www.sip.be/lo-internet

http://www.sportpaedagogik-online.de

http://www.sports-media.org

http://www.topendsports.com/testing

Jeugd en Seksualiteit, Wollemarkt 28, 2800 Mechelen

Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Administratie Gezondheidszorg, Markiesstraat 1, 1000 Brussel

Nutriënten België, Esplanadegebouw, lokaal 11.04, 1040 Brussel
http://www.nubel.com

Nutrition Information Center, Treurenberg 16, 1000 Brussel
http://www.nicevzw.be

Pedagogische Begeleidingsdienst van het Gemeenschapsonderwijs, J. de Lalaingstraat 28, 1040 Brussel
http://www.rago.be/pbd/

Provinciaal Veiligheidsinstituut Antwerpen, Jezusstraat 28-30, 2000 Antwerpen

Rode Kruis - Vlaanderen, Dienst Gezondheidspromotie, Vleurgatsesteenweg 98, 1050 Brussel
http://www.redcross.be

SVS (Stichting Vlaamse Schoolsport), Steenweg op Jette, 1080 Brussel
http://www.schoolsport.be

Tips en Advies Gezondheid, Indicator N.V. Tiensesteenweg 269, 3000 Leuven

Vereniging voor Alcohol en Drugsproblemen (VAD), E. Tollenaerstraat 15, 1020 Brussel

Vlaams Aidscoördinaat, Marnixplaats 16/17, 2000 Antwerpen
http://www.ipac.be

Vlaamse Diabetes Vereniging, Ottergemsesteenweg 456, 9000 Gent
http://www.diabetes-vdv.be

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie, G.Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel
http://www.vig.be

VLOR (Vlaamse Onderwijsraad), Leuvense Plein, 4, 1000 Brussel

14 Bijlagen

14.1 Vakoverschrijdende eindtermen tweede graad

LEREN LEREN

De genummerde zinnen zijn de decretale eindtermen. De kleiner gedrukte tekst werd ter verklaring toegevoegd.

Opvattingen over leren

1 De leerlingen kunnen hun leeropvattingen, leermotieven en leerstijl in vraag stellen en zonodig veranderen.

Dit houdt in:
- zich bewust zijn van de eigen opvattingen over intelligentie, leren en leersituaties
- zich bewust zijn van de eigen voorkeur van leerstrategieën
- andere leerstrategieën kennen
- inzien dat men de eigen leerstijl kan veranderen
- zich bewust zijn van de eigen leermotieven
- bereid zijn om na te denken over de samenhang tussen eigen leeropvattingen, leermotieven en leerstrategieën
- bereid zijn de eigen leeropvattingen en leermotieven bij te sturen
- de leerstrategie kunnen aanpassen aan een leerdoel en een context

Informatie verwerven en verwerken

Informatieverwerving

2 De leerlingen kunnen diverse informatiebronnen en -kanalen kritisch kiezen en raadplegen met het oog op te bereiken doelen.

Dit houdt in:
- voorkennis kunnen activeren
- strategieën kunnen aanwenden om info te zoeken, te selecteren en te ordenen
- diverse informatiebronnen en informatiekanalen kunnen kiezen/raadplegen i.f.v. het te bereiken doel
- de zoekstrategie kunnen aanpassen aan de informatiebron of het informatiekanaal

Informatieverwerking

3 De leerlingen kunnen informatie kritisch analyseren en samenvatten.

Dit houdt in:
- informatie kunnen analyseren
- hoofd- en bijzaken kunnen selecteren
- structuur kunnen aanbrengen

4 De leerlingen kunnen zinvol inoefenen, memoriseren, herhalen en toepassen.

Dit houdt in:
- voorbeelden en toepassingen kunnen zoeken
- kritische vragen stellen bij verkregen informatie
- verbanden leggen
- informatie kunnen toepassen in identieke en andere contexten
- kunnen inoefenen, memoriseren en herhalen

Problemen oplossen

5 De leerlingen kunnen probleemoplossingsstrategieën toepassen en de resultaten evalueren.

Dit houdt in:
- een probleem kunnen analyseren, herformuleren, opsplitsen in deelproblemen
- hypothesen kunnen maken en inschatten
- oplossingswijzen kunnen bedenken
- zelf regels kunnen vinden
- de eigen oplossingswijze kunnen evalueren
- de oplossing kunnen evalueren

Regulering van het leerproces

Cognitieve reguleringsvaardigheden

6 De leerlingen kunnen een realistische werk- en tijdsplanning op korter termijn maken.

7 De leerlingen kunnen hun leerproces beoordelen op doelgerichtheid en zonodig aanpassen.

Dit houdt in:
- een aantal reguleringsstrategieën kennen: plannen, bewaken, sturen, evalueren en bijsturen
- kunnen reflecteren over de eigen manier van redeneren, problemen aanpakken, onthouden, de aandacht richten
- het leerproces zelf kunnen sturen
- leerdoelen kunnen verwoorden
- zichzelf kunnen toetsen tijdens het leerproces

8 De leerlingen kunnen uit leerervaringen conclusies trekken voor een nieuwe leertaak.

Dit houdt in:
- voorkennis kunnen oproepen
- kunnen nagaan waarom iets fout ging
- bereid zijn het eigen leren te reguleren

Affectieve reguleringsvaardigheden

9 De leerlingen beseffen dat ze de oorzaak van slagen en mislukken vaak subjectief toeschrijven.

10 De leerlingen beseffen dat het affectieve het leerproces beïnvloedt.

Dit houdt in:
- zichzelf kunnen motiveren, concentreren, stress en faalangst onder controle kunnen houden
- positieve verwachtingen kunnen opbouwen over het leerproces

Keuzebekwaamheid

Zelfconceptverheldering

11 De leerlingen kunnen hun eigen interesses, capaciteiten en waarden verwoorden.

12 De leerlingen kunnen een positief zelfbeeld ontwikkelen op basis van betrouwbare gegevens.

Dit houdt in:
- de correlatie tussen zelfbeeld en leerresultaten inzien

Horizonverruiming

13 De leerlingen kunnen, rekening houdend met de eigen interesses, capaciteiten en waarden, een zinvol overzicht verwerven over studie- en beroepsmogelijkheden.

14 De leerlingen zijn bereid een onbevooroordeelde houding aan te nemen ten aanzien van studieloopbanen en beroepen.

Keuzestrategieën

15 De leerlingen kennen de verschillende fasen van een keuzeproces en kunnen ze doorlopen.

Dit houdt in:
- keuzestrategieën kunnen hanteren
- de gevolgen van een keuze kunnen inschatten en verwerken
- externe invloeden op het keuzegedrag kunnen onderkennen en zich hierover kunnen positioneren

SOCIALE VAARDIGHEDEN

Interactief competenter worden

1 De leerlingen zoeken uit welke relatievormen ze vaak gebruiken en in welke contexten.

2 De leerlingen oefenen zich in relatievormen die ze minder goed beheersen, bijvoorbeeld:
- zich als persoon present stellen en respect en waardering uitdrukken voor anderen;
- zich dienstvaardig opstellen, om hulp vragen en dankbaarheid tonen;
- leiding geven, verantwoordelijkheid nemen en meewerken;
- kritiek uiten en zich verdedigen, neen zeggen;
- discreet en terughoudend zijn;
- ongelijk of onmacht toegeven.

3 De leerlingen uiten hun zelfwaardegevoel en opvattingen.

4 De leerlingen worden zich bewust van en houden rekening met (on)gewenste effecten in een interactie.

Communicatieve vlotheid verwerven

5 De leerlingen herkennen functie en belang van een aantal elementen van goede communicatie en geven aan welke van deze elementen zij al beheersen.

6 De leerlingen oefenen zich in elementen van het communicatieve proces die ze minder goed beheersen, bijvoorbeeld:
- actief luisteren;
- beslissen over een mogelijke eigen reactie;
- zich helder uitdrukken in ik-termen.

7 De leerlingen zijn bereid om de inbreng van de gesprekspartner ernstig te nemen.

Zorg dragen voor relaties

8 De leerlingen kunnen het belang aangeven van volgende kenmerken van relaties: afspraken, regels, rolpatronen, machtsverhoudingen en gelijkwaardigheid.

9 De leerlingen kunnen aangeven dat men binnen een relatie keuzes maakt en dat men een relatie vorm geeft op basis van inzicht in haar kenmerken.

10 De leerlingen oefenen zich in het opbouwen en onderhouden van een relatie door:
- in overleg afspraken te maken en taken te verdelen;
- bewust / bedachtzaam om te gaan met gevoelens;
- verschillen en conflicten binnen een relatie te herkennen en er mee om te gaan;
- zich weerbaar op te stellen en persoonlijke autonomie te behouden;
- het afwegen van het belang van een relatie t.o.v. hun andere relaties;
- om te gaan met vormen van afscheid nemen.

11 De leerlingen accepteren verschillen en hechten belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie.

In groep probleemoplossend samenwerken

12 De leerlingen passen belangrijke elementen van overleg en gezamenlijke probleemoplossing toe
bijvoorbeeld:
- zoeken en aanbrengen van argumenten voor en tegen;
- voortbouwen op andermans inbreng;
- gezamenlijk zoeken naar een probleemoplossingwijze en ze toepassen;
- meewerken aan het proces van besluitvorming;
- de wijze van samenwerking evalueren.

13 De leerlingen zijn bereid om samen te denken, te argumenteren en te discussiëren om met anderen een situatie te verbeteren of een probleem op te lossen.

OPVOEDEN TOT BURGERZIN

Mensenrechten

1 De leerlingen kunnen de inhoud van de mensenrechten toelichten aan de hand van voorbeelden uit de mensenrechtencharters, inzonderheid aan de hand van het Verdrag inzake de Rechten van het Kind.

2 De leerlingen kunnen in eigen woorden uitleggen dat mensenrechten onderling afhankelijk zijn.

3 De leerlingen kunnen het universele karakter van mensenrechten aantonen.

4 De leerlingen kunnen voorbeelden geven dat mensenrechten van iedereen voortdurend aandacht en inspanningen vergen en een dynamisch gegeven zijn.

5 De leerlingen herkennen schendingen van mensenrechten.

6 De leerlingen herkennen vooroordelen en discriminerend optreden bij zichzelf, bij anderen en in de media.

7 De leerlingen hebben belangstelling en respect voor mensenrechten en zijn bereid zich actief en opbouwend in te zetten voor hun eigen rechten en die van anderen.

8 De leerlingen hebben kritische belangstelling voor de behandeling van de mensenrechtenthematiek in de media.

Actief burgerschap en besluitvorming

9 De leerlingen kunnen besluitvorming op reële schoolse situaties toepassen.

10 De leerlingen oefenen inspraak en participatie in de school en beargumenteren het belang ervan ook in andere organisatievormen.

11 De leerlingen kunnen meerderheids- en minderheidsstandpunten onderscheiden en benoemen.

12 De leerlingen kunnen rechten en plichten binnen een concrete situatie uitleggen.

13 De leerlingen kunnen verschillende belangen op korte en langere termijn afwegen.

14 De leerlingen spannen zich in om de belangstelling, de standpunten en de argumenten van anderen te respecteren.

15 De leerlingen spannen zich in om voorstellen of argumenten genuanceerd te benaderen.

16 De leerlingen voelen zich aangesproken om binnen en buiten de school verantwoordelijkheid op te nemen en deel te nemen aan allerlei initiatieven.

GEZONDHEIDSEDUCATIE

Gezonde en actieve leefstijl

1 De leerlingen verzorgen en gedragen zich hygiënisch.

2 De leerlingen hanteren de richtlijnen voor een gezonde voeding, voor de aankoop en bewaring van voedingsmiddelen en de hygiënische bereiding van maaltijden.

3 De leerlingen passen veiligheidsvoorschriften toe en nemen veiligheidsvoorzorgen in werkplaatsen, labo's en in andere situaties.

4 De leerlingen herkennen een noodsituatie en treden daarbij efficiënt op.

5 De leerlingen schatten de risico's bij gebruik van genotsmiddelen en medicijnen in en reageren assertief in verschillende aanbodsituaties.

6 De leerlingen kunnen omgaan met taakbelasting, examenstress en teleurstellingen.

7 De leerlingen tonen het belang aan van ergonomie en nemen een gevarieerde zithouding aan in leef- en werkomgeving.

Relaties en seksualiteit

8 De leerlingen kunnen omgaan met vriendschap, verliefdheid, seksuele identiteit, seksuele gevoelens.

9 De leerlingen vormen een opinie over relaties en seksualiteit, en reflecteren over eigen gedrag.

10 De leerlingen bespreken de regelgeving over seksuele meerderjarigheid en ongewenst intiem gedrag.

11 De leerlingen bespreken vormen van machtsmisbruik binnen relaties en oefenen zich in fysieke en mentale weerbaarheid.

12 De leerlingen uiten hun wensen en gevoelens binnen een intieme relatie op een constructieve en onbevangen manier, stellen en aanvaarden grenzen.

13 De leerlingen staan kritisch tegenover seks en erotiek in de media.

MILIEUEDUCATIE

Milieuzorg

1 De leerlingen kunnen milieuaspecten op school identificeren en gericht zoeken naar informatie m.b.t. omgaan met middelen, grondstoffen en verbruiksgoederen.

2 De leerlingen zijn bereid tot een duurzaam gebruik van grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen.

3 De leerlingen kunnen aan een milieuzorgsysteem op school meewerken en zoeken hierbij naar acties die bijdragen tot een duurzame oplossing voor een bepaald milieuprobleem.

4 De leerlingen kunnen contacten leggen met buitenschoolse milieu-instanties bij het werken aan het milieuzorgsysteem en sensibiliseren de school voor milieubesparend gedrag.

5 De leerlingen kunnen omgaan met het gegeven dat een duurzame oplossing voor een milieuprobleem afhangt van rationele en niet-rationele factoren en niet altijd beantwoordt aan hun verwachtingen.

Natuurzorg

6 De leerlingen kunnen de specificiteit van en de verscheidenheid binnen een landschappelijk waardevol gebied met een hoge natuurwaarde beschrijven en bespreken.

7 De leerlingen kunnen elementen verzamelen die de kwetsbaarheid van een landschappelijk waardevol gebied met een hoge natuurwaarde aantonen en anderen sensibiliseren voor natuurbehoud of natuurwaardering.

8 De leerlingen voelen de waarde aan van persoonlijke natuurbeleving en het genieten van de natuur en de landschappen.

9 De leerlingen beseffen dat mensen met andere historische, socio-economische of culturele achtergrond de natuur en een landschap anders kunnen ervaren.

10 De leerlingen zijn bereid zich in te zetten om de biodiversiteit en de waarde van een natuurgebied en van een landschap te behouden.

Verkeer en mobiliteit

11 De leerlingen maken veilig gebruik van eigen en openbaar vervoer.

12 De leerlingen kunnen de voor- en nadelen van verschillende vervoerswijzen afwegen.

MUZISCH-CREATIEVE VORMING

1 De leerlingen exploreren muzisch-creatieve uitingen zoals muziek, toneel, literatuur, dans, schilder- en bouwkunst, design, interieurs, mode en kleding, gebruiksvoorwerpen enz., als elementen die het cultuurbeeld van een gemeenschap mee bepalen: als statussymbool, als uiting van een persoonlijke esthetische smaak of als functioneel element.

2 De leerlingen ervaren dat muzisch-creatieve uitingen een mondiaal verschijnsel zijn en voorkomen op veel verschillende plaatsen, zoals musea, galerijen, publieke plaatsen (metro, stations, …), openbare gebouwen, fabrieken, kantoren, religieuze plaatsen, private huizen, tuinen en parken, …

3 De leerlingen erkennen de mogelijkheden van het gebruik van nieuwe technologieën (zoals ICT) en nieuwe media in en de impact van nieuwe materialen op verschillende muzisch-creatieve uitingen.

4 De leerlingen maken kennis met muzisch-creatieve productieprocessen en de activiteiten die deze processen ondersteunen.

TECHNISCH-TECHNOLOGISCHE VORMING - ASO

Techniek begrijpen

1 De leerlingen kunnen effecten van techniek op mens en samenleving illustreren en in historisch perspectief plaatsen (zoals comfort, design, milieu, consumentisme, …).

‘Technisch’ begrijpen

2 De leerlingen kunnen kennis en vaardigheden uit verschillende vakgebieden herkennen in technische realisaties.

3 De leerlingen kunnen de eigenheid van het technisch proces (bijvoorbeeld doelbepaling, ontwerpen, uitvoeren, evalueren) herkennen en omschrijven.

Attitude

4 De leerlingen ontwikkelen een constructief kritische houding ten aanzien van techniek, technische beroepen en ondernemingen / organisaties.

14.2 Evaluatie

Observatie-instrumenten techniek

Bijlage 1a: Observatie-instrument schot uit stand

Bijlage 1b: Observatie-instrument uitwijkbal

Bijlage 1c: Observatie-instrument doorloopbal

Bijlage 1d: Observatie-instrument strafworp

Bijlage 1e: Observatie-instrument aangeef

Observatie-instrumenten mentale training

Bijlage 2a : Observatie-instrument van zelfvertrouwen

Bijlage 2b : Observatie-instrument van een gebrek aan zelfvertrouwen

Bijlage 1a : Observatie-instrument : Schot uit stand

POSITIEF

UITGANGSHOUDING		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
De voeten staan in een lichte schredestand of in een lichte spreid/schredestand	o	o
De bal wordt met beide handen voor de hals gehouden	o	o
De duimen wijzen naar elkaar in een hoek van 90°-120°	o	o
De vingers hebben contact met de bal en wijzen richting korf	o	o
De schouders zijn ontspannen en neigen lichtjes naar voor	o	o
De armen zijn gebogen en de ellebogen hangen ontspannen naast elkaar	o	o

VERLOOP		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
De stootkracht vertrekt vanuit de onderste ledematen, via de romp naar de bovenste ledematen	o	o
De bal wordt kort langs de neus naar omhoog geduwd	o	o
Op het einde van de strekbeweging wordt er een backspin meegegeven aan de bal	o	o
De polsslag geeft een versnelling aan de bal	o	o
De armen worden explosief en volledig uitgestrekt en de handpalmen wijzen naar buiten	o	o
Het schot wordt ondersteund door een opsprong	o	o
Het schot is een vloeiende beweging	o	o
De speler is in balans tijdens de uitvoering van het schot	o	o
De speler komt neer op dezelfde plaats	o	o

NEGATIEF

FOUTENANALYSE		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
Steun op het voorste been	o	o
Duimen worden evenwijdig gehouden met de vingers	o	o
Duimen worden op één lijn geplaatst	o	o
Bal wordt enkel met de vingertoppen vastgehouden	o	o
Handen/vingers verplaatsen zich tijdens de schotbeweging	o	o
De bal wordt te laag naar beneden gebracht	o	o
De armen worden niet of niet explosief genoeg gestrekt	o	o
De armen worden richting korf gestrekt	o	o
De bal heeft geen backspin	o	o
De bal heeft zijdelingse backspin, één van de 2 armen is dominanter	o	o
Forceren van de beweging om succes in afwerking te verkrijgen	o	o
Uithollen van de lage rug	o	o
De speler springt voorwaarts, zijwaarts of achterwaarts	o	o
De balans is verdwenen na het schot	o	o

Bijlage 1b : Observatie-instrument : Schot uit beweging (uitwijkbal)

POSITIEF

UITGANGSHOUDING (=momentopname)		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
Het schot wordt ingezet van op de bal van de steunvoet	o	o
Het steunbeen is gebogen	o	o
Het andere been hangt ontspannen, lichtjes gebogen naar voren	o	o
De bal wordt met beide handen voor de borst/hals gehouden	o	o
De duimen wijzen naar elkaar in een hoek van 90°-120°	o	o
De vingers hebben contact met de bal en wijzen richting korf	o	o
De schouders zijn ontspannen en neigen lichtjes naar voor	o	o
De armen zijn gebogen en de ellebogen hangen ontspannen naast elkaar	o	o

VERLOOP		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
De stootkracht vertrekt vanuit de bal van de steunvoet, via de romp naar de bovenste ledematen	o	o
De bal wordt kort langs de neus naar omhoog geduwd	o	o
Op het einde van de strekbeweging wordt er een backspin meegegeven aan de bal	o	o
De polsslag geeft een versnelling aan de bal	o	o
De armen worden explosief en volledig uitgestrekt en de handpalmen wijzen naar buiten	o	o
Het schot wordt ondersteund door een opsprong	o	o
Het schot is een vloeiende beweging	o	o
De speler is in balans tijdens de uitvoering van het schot	o	o
De speler komt neer op dezelfde plaats	o	o

NEGATIEF

FOUTENANALYSE		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
Verkeerde timing op de aangespeelde bal	o	o
Bekken wordt tijdens het zweefmoment onvoldoende ingedraaid	o	o
De achterwaartse stap is te klein, evenwichtsverlies naar achter	o	o
Er wordt afgeremd op de hink en niet na de achterwaartse stap	o	o
Voorste been wordt te vroeg omhoog gebracht en wordt tijdens de schotbeweging terug naar de grond getrapt	o	o
De coördinatie tussen de beenstrekking, lich. strekking (bekken) en armstrekking is verstoord	o	o
Er is geen totale lich. controle en tijdens de eindfase is er evenwichtsverlies	o	o
De speler komt neer op de voorste voet	o	o
Achterste been wordt niet of te weinig gebogen	o	o
De landing is niet op dezelfde plaats als de afzet	o	o

Bijlage 1c : Observatie-instrument : Schot uit beweging doorloopbal)

POSITIEF

UITGANGSHOUDING (=moment-opname)		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
De bal wordt vastgehouden met volle hand	o	o
De handen bevinden zich aan de zij/onderkant van de bal	o	o
De vingers zijn gespreid	o	o
De armen zijn gebogen	o	o
De voeten zijn voorlangs gespreid	o	o

VERLOOP		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
De knie van het niet-afstootbeen wordt opgeheven	o	o
De armen zijn recht voor het lichaam	o	o
Voorwaartse snelheid wordt omgezet in een opwaartse kracht	o	o
De armen strekken naar de korf	o	o
De bal wordt net voor het hoogste punt losgelaten	o	o
De landing is op de niet-afstootvoet	o	o

NEGATIEF

FOUTENANALYSE		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
De aanloop komt niet uit, dwz een “hup” gaat vooraf aan de aanname van de bal	o	o

Bijlage 1d : Ob servatie-instrument : Strafworp

POSITIEF

UITGANGSHOUDING		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
De bal wordt vastgehouden met volle hand	o	o
De handen bevinden zich aan de zij/onderkant van de bal	o	o
De vingers zijn gespreid	o	o
De armen zijn gebogen	o	o
De voeten zijn voorlangs gespreid	o	o

VERLOOP		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
De knie van het niet-afstootbeen wordt opgeheven	o	o
De armen zijn recht voor het lichaam	o	o
Voorwaartse snelheid wordt omgezet in een opwaartse kracht	o	o
De armen strekken naar de korf	o	o
De bal wordt net voor het hoogste punt losgelaten	o	o
De landing is op de niet-afstootvoet	o	o

NEGATIEF

FOUTENANALYSE		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
De aanloop komt niet uit, dwz een “hup” gaat vooraf aan de aanname van de bal	o	o

Bijlage 1e : Observatie-instrument : Aangeef

POSITIEF

UITGANGSHOUDING		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
De aangeef is kort bij de korf (<3m van de korf)	o	o
Lichaam wordt breed gemaakt	o	o
Benen zijn zijlings gespreid	o	o

VERLOOP		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
De aangeef komt op het juiste moment (=timing)	o	o
De pas gaat op het juiste moment naar de aanvaller	o	o
De aangeefpositie wordt behouden voor een mogelijke 2e aangeef	o	o
Bij voorspelen van de verdediger reageert de aangever gepast	o	o

NEGATIEF

FOUTENANALYSE		
Indicator	**Aanwezig**	
	JA	NEEN
De aangeef komt te vroeg	o	o
De aangeef komt te laat	o	o
De aangeef is te ver van de korf (>3m van de korf)	o	o
De pas gaat te vroeg naar de aanvaller	o	o
De pas gaat te traag naar de aanvaller	o	o
De pas komt niet aan bij de aanvaller (slechte assist)	o	o
De aangeefpositie wordt niet voldoende beschermd voor 2e aangeef	o	o
De aangever reageert niet na voorkomen van de verdediger	o	o
De aangever reageert foutief na voorkomen van de verdediger	o	o
De aangever reageert te laat na voorkomen van de verdediger	o	o

Bijlage 2a : Observatie-instrument : Observatie van zelfvertrouwen van de atleet

LICHAMELIJK

STANDAARD 1: Lichamelijk Individueel		
Indicator	Aanwezig	
	JA	NEEN
Acties durven ondernemen	o	o
Zelfverzekerde blik en gelaatsuitdrukking	o	o
Vlotte bewegingen	o	o
Rust uitstralen	o	o
Met overtuiging en 100% inzet spelen	o	o
Verantwoordelijkheid durven opnemen +moeilijke situaties oplossen	o	o
Fysiek in orde zijn, geen kwetsuren veinzen	o	o
Atleet vertoont een goede techniek	o	o
Op cruciale momenten de juiste beslissing nemen	o	o

STANDAARD 2: Lichamelijk Relationeel		
Indicator	Aanwezig	
	JA	NEEN
Tegenstander tegemoet durven gaan	o	o

VERBAAL

STANDAARD 3: Verbaal Individueel		
Indicator	Aanwezig	
	JA	NEEN
Op voorhand zeggen dat je gaat winnen	o	o

STANDAARD 4: Verbaal Relationeel		
Indicator	Aanwezig	
	JA	NEEN
Leiding geven, initiatief nemen, medespelers durven coachen	o	o

Bijlage 2b:Observatie-instrument: Observatie van gebrek aan zelfvertrouwen vd atleet

LICHAMELIJK

STANDAARD 1: Lichamelijk Individueel		
Indicator	Aanwezig	
	JA	NEEN
Speler steekt zich weg	o	o
Hoofd, schouders of racket laten hangen	o	o
Zenuwachtig zijn, rushen	o	o
Opdrachten niet uitvoeren	o	o
Twijfelen en acties uitstellen	o	o
Blijven stilstaan bij fouten en negatief reageren bij fouten	o	o
Fouten maken, te laat komen, ontsporen, duels verliezen	o	o
Weinig emoties uitstralen, geen spelvreugde	o	o

STANDAARD 2: Lichamelijk Relationeel		
Indicator	Aanwezig	
	JA	NEEN
Zich opdringen	o	o
Oogcontact zoeken met de coach voor bevestiging	o	o
Té veel naar de tegenstander kijken	o	o

STANDAARD 3: Lichamelijk Materieel		
Indicator	Aanwezig	
	JA	NEEN
Agressie, gooien met zaken	o	o
Met voet in de grond stampen	o	o

VERBAAL

STANDAARD 4: Verbaal Relationeel		
Indicator	Aanwezig	
	JA	NEEN
Weinig interactie met anderen, slechte communicatie en cocooning	o	o
Negatief gedrag en zagen op medespelers	o	o
Speler zoekt voor alles excuses	o	o

14.3 Secundair onderwijs, derde graad: vakgebonden eindtermen lichamelijke opvoeding

1 Ontwikkeling van de motorische competenties

1.1 Verantwoord en veilig bewegen

De leerlingen kunnen

1 in nieuwe bewegingssituaties verantwoordelijkheid opnemen door gezamenlijk afgesproken veiligheidsregels toe te passen.
2 medeleerlingen helpen wanneer de bewegingssituatie dit vereist.

1.2 Zelfstandig leren

De leerlingen kunnen

3 uit een aanbod een aan hun mogelijkheden aangepaste leerweg kiezen voor het aanpakken en oplossen van bewegingsopdrachten.
4 zelfstandig leertaken uitvoeren om een bewegingsopdracht tot een goed einde te brengen, rekening houdend met hun eigen kunnen.
5 bewegingssituaties alleen of in groep organiseren en aanpassen aan de deelnemers.
6 volgens vooropgestelde criteria bij zichzelf nagaan of ze vorderingen maken bij het uitvoeren van bewegingsopdrachten en hun leerproces bijsturen.

1.3 Reflecteren over bewegen

De leerlingen kunnen

7 op basis van een beperkt aantal afgesproken criteria, bij zichzelf en anderen, aangeven waarom een bewegingsopdracht wel of niet lukt en eenvoudige oplossingen geven.
8 over bewegingssituaties hun mening geven, bewegingservaringen uitwisselen en hieruit conclusies trekken voor hun eigen uitvoering.

1.4 Verbreden en verdiepen van motorische competenties;

keuze uit verantwoorde vormen uit meerdere bewegingsgebieden: atletiek, gymnastiek, dans en expressie, zwemmen, spel en sportspel, zelfverdediging, natuurgebonden activiteiten, of andere verantwoorde bewegingsgebieden.
De leerlingen kunnen

9 eerder geleerde vaardigheden uit verschillende bewegingsgebieden toepassen in andere bewegingscontexten.
10 motorische eigenschappen op een inzichtelijke wijze gebruiken in bewegingscombinaties met en zonder toestellen, alleen en met anderen.
11 met gekende motorische vaardigheden een creatieve combinatie samenstellen en uitvoeren, alleen of met anderen.
12 gekende motorische vaardigheden uitvoeren op een hoger beheersingsniveau zoals:

- een betere controle
- een meer esthetische uitvoering
- een hogere moeilijkheidsgraad
- een grotere efficiëntie.

13 in aangepaste vormen van een doelspel of een terugslagspel eenvoudige aanvallende en verdedigende strategieën toepassen
14*kritisch omgaan met het bewegingsaanbod in hun leefomgeving.

De leerlingen
15*ervaren duurzame bewegingsvreugde op basis van competente deelname aan verschillende bewegingsactiviteiten.

2 Ontwikkeling van een gezonde en veilige levensstijl

De leerlingen kunnen
16 het verband leggen tussen bewegen, gezondheid en samenleving.
17 hun kennis rond reanimatie vertalen naar risicovolle bewegingssituaties.
18 eerste hulp bieden bij ongevallen in bewegingssituaties.
19 basisregels van houdings- en rugscholing integreren in nieuwe bewegingssituaties en in werk- en studiesituaties.
20 met betrekking tot "fitheid" hun eigen doelen bepalen.

De leerlingen
21*zijn bereid "bewegen" te integreren in hun levensstijl en zijn zich bewust van verschillende mogelijkheden hiervoor.
22*zien het belang in van een goede fysieke conditie.

3 Ontwikkeling van het zelfconcept en het sociaal functioneren

De leerlingen kunnen
23 in bewegingssituaties leiding nemen over en leiding aanvaarden van medeleerlingen.
24 samen overleggen over en keuzes maken uit het mogelijke activiteitenaanbod van de school.
25 aanduiden in welke bewegingsactiviteiten ze zich goed voelen en welke bewegingsactiviteiten het best aansluiten bij hun fysieke en relationele mogelijkheden.

** Met het oog op de controle door de inspectie werden de attitudes met een * aangeduid in de kantlijn.*

Colofon

Dit leerplan werd ontwikkeld door sportfederatie Korfbal met ondersteuning van het OVSG.

Dit leerplan werd gedeponeerd als
D/2006/7634/031