

# Basisoptie TOPSPORT

## Topsport en duurzaamheid

CODE:	LEERPLANDOELSTELLING:	LINKEN MET BASISVORMING:
TS 1	De leerlingen gebruiken sportspecifieke vaktaal en courante termen uit anatomie, trainingsleer, voedingsleer en psychologie.	Comp. 1 & 5

SUGGESTIE VAN LEERINHOUDEN:	SUGGESTIE VAN DIDACTISCHE AANPAK:
<p><u>Conceptuele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Basistermen uit anatomie zoals orgaanstelsels (skelet-, spier-, ademhalings- en spijsverteringsstelsel), vorm en opbouw van het skelet (schedel, romp, bekken- en schoudergordel, bovenste en onderste ledematen), gewrichten en bewegingen,...</li> <li>○ Basistermen uit trainingsleer zoals principe van belasting en herstel, maatregelen tegen overbelasting, principe van periodisering, principe van geleidelijke en consistente opbouw,...</li> <li>○ Basistermen uit de voedingsleer zoals principes van gezonde en evenwichtige voeding; eetpatronen; diverse voedingsstoffen (vetten, koolhydraten,...); principes van voeding, beweging en energie; effecten van voeding op gezondheid,...</li> <li>○ Basistermen uit de psychologie zoals de samenhang tussen gedrag, gevoelens en gedachten; mentale en lichamelijke ontwikkelingen; intelligentie en persoonlijkheid; beïnvloeding tussen mensen; omgaan met stress; gezonde leefgewoonten,...</li> </ul> <p><u>Beheersingsniveau:</u> Toepassen</p>	<p>UITLEG VAN DE LINKEN MET DE BASISVORMING:</p> <p>...</p>

CODE:	LEERPLANDOELSTELLING:	LINKEN MET BASISVORMING:
TS 2	De leerlingen illustreren het effect van sportspecifieke parameters vanuit anatomie, trainingsleer, voedingsleer en psychologie op gezondheid.	Comp. 1 & 5

SUGGESTIE VAN LEERINHOUDEN:	SUGGESTIE VAN DIDACTISCHE AANPAK:
<p><u>Conceptuele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Invloed van beweging op gezondheid</li> <li>○ Risicofactoren en preventieve maatregelen met betrekking tot algemeen welzijn</li> <li>○ Risicofactoren en preventieve maatregelen met betrekking tot anatomie zoals orgaanstelsels, vorm en opbouw van het skelet, gewrichten en bewegingen,...</li> <li>○ Risicofactoren en preventieve maatregelen met betrekking tot training zoals principe van belasting en herstel, maatregelen tegen overbelasting, principe van periodisering, principe van geleidelijke en consistente opbouw,...</li> <li>○ Risicofactoren en preventieve maatregelen met betrekking tot voeding zoals principes van gezonde en evenwichtige voeding, eetpatronen, diverse voedingsstoffen, principes van voeding, beweging en energie, effecten van voeding op gezondheid,...</li> <li>○ Risicofactoren en preventieve maatregelen met betrekking tot psychologie zoals de samenhang tussen gedrag, gevoelens en gedachten; mentale en lichamelijke ontwikkelingen; intelligentie en persoonlijkheid; beïnvloeding tussen mensen; omgaan met stress; gezonde leefgewoonten,...</li> <li>○ Preventieve waarden en risico's van beweging, zoals een veilige bewegingsomgeving</li> <li>○ Aangepaste veilige kledij en materialen</li> <li>○ Risico's van overmatig sporten, doping, diëten, games, gokken, alcohol,... en het effect op gezondheid</li> </ul>	

Beheersingsniveau: Begrijpen

UITLEG VAN DE LINKEN MET DE BASISVORMING:

...

CODE:	LEERPLANDOELSTELLING:	LINKEN MET BASISVORMING:
TS 3	De leerlingen demonstreren hoe ze preventief omgaan met risico's van beweging op gezondheid.	ET 1.1 ET 1.2 ET 1.3 ET 1.9

SUGGESTIE VAN LEERINHOUDEN:	SUGGESTIE VAN DIDACTISCHE AANPAK:
<p><u>Conceptuele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Risicofactoren en preventieve maatregelen met betrekking tot hygiëne, voeding en beweging</li> <li>○ Principes van ergonomie</li> <li>○ Bewegingsnormen zoals de bewegings- en voedingsdriehoek</li> <li>○ Risicofactoren en preventieve maatregelen van beweging, zoals een veilige bewegingsomgeving</li> <li>○ Kenmerken van aangepaste, veilige kledij en materialen</li> <li>○ Kenmerken en risicofactoren van overmatig sporten, doping, diëten, games, gokken, alcohol,... en het effect op gezondheid</li> </ul> <p><u>Procedurele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Strategieën om een gezonde levensstijl te realiseren op vlak van beweging en sport, belasting op het lichaam, rughygiëne, lichaamshouding en stabiliteit, hygiëne, voeding, algemeen welzijn,...</li> <li>○ Technieken van bewegingsleer, diverse bewegingen uit te voeren en eigen fysieke doelen te stellen vanuit een groeiperspectief</li> </ul> <p><u>Beheersingsniveau:</u> Toepassen</p>	<p>UITLEG VAN DE LINKEN MET DE BASISVORMING:</p> <p>...</p>

CODE:	LEERPLANDOELSTELLING:	LINKEN MET BASISVORMING:
TS 4	De leerlingen beschrijven de wederzijdse positieve en negatieve beïnvloeding van gezondheid binnen een maatschappelijke	ET 7.14

SUGGESTIE VAN LEERINHOUDEN:	SUGGESTIE VAN DIDACTISCHE AANPAK:
<p><u>Conceptuele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Interactie tussen maatschappelijke domeinen (politiek, sociaal, economisch, cultureel) binnen sport, beweging en gezondheid</li> </ul> <p><u>Beheersingsniveau:</u> Begrijpen</p>	<p>UITLEG VAN DE LINKEN MET DE BASISVORMING:</p> <p>...</p>

## De topsporter als eigenaar van zijn/haar ontwikkeling

CODE:	LEERPLANDOELSTELLING:	LINKEN MET BASISVORMING:
TS 6 -> er is geen doel TS 5! Nummering aanpassen!	De leerlingen lichten het effect van sportspecifieke parameters inzake mentale coaching binnen hun sportdiscipline op hun prestaties toe (veerkracht, peer pressure, flow, keuzebekwaamheid).	ET 1.15 ET 1.16 ET 1.17 ET 1.18 ET 1.19 ET 5.1 ET 5.2 ET 5.3 ET 5.4 ET 5.5

SUGGESTIE VAN LEERINHOUDEN:	SUGGESTIE VAN DIDACTISCHE AANPAK:
<p><u>Conceptuele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Invloed van bepaalde mentale processen om objectieven te bereiken zoals methodes om oplossingen te genereren en innerlijke beperkingen te overwinnen binnen een topsportcontext</li> <li>○ Risicofactoren en preventieve maatregelen met betrekking tot omgaan met stress, faalangst, obstakels, groepsdruk,...</li> <li>○ Invloed van gedachten, mindset en gedrag op gestelde doelen en eigen kunnen</li> </ul> <p><u>Procedurele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bruikbare gehelen zoals schema, tabel, grafiek, tekening voor aanpakplan, rol en doel binnen een topsportcontext</li> <li>○ Strategieën om inzicht te verwerven in eigen kunnen en kunnen, afwegingen te maken en tot besluitvorming te komen</li> </ul> <p><u>Beheersingsniveau:</u> Begrijpen</p>	<p>UITLEG VAN DE LINKEN MET DE BASISVORMING:</p> <p>...</p>

## De topsporter in de maatschappij

CODE:	LEERPLANDOELSTELLING:	LINKEN MET BASISVORMING:
TS 7	De leerlingen begrijpen het positieve en negatieve effect van media op persoonlijke ontwikkeling.	ET 4.5 ET 4.6 ET 4.7

SUGGESTIE VAN LEERINHOUDEN:		SUGGESTIE VAN DIDACTISCHE AANPAK:
<p><u>Conceptuele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Digitale en niet digitale media en toepassingen om (niet) digitaal inhouden te creëren en te delen binnen een topsportcontext</li> <li>○ Factoren die vanuit media positief of negatief beïnvloeden in functie van een sportprestatie</li> <li>○ Risicofactoren en preventieve maatregelen met betrekking tot het omgaan met media, positieve en negatieve reacties uit media en het effect op gedachten, gevoelens en gedrag binnen topsportcontext</li> </ul> <p><u>Procedurele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ethische en sociaal aanvaardbare gedragsregels binnen de context van het medium, het publiek en de wettelijke bepalingen en binnen een topsportcontext</li> </ul>		
<p><u>Beheersingsniveau:</u> Begrijpen</p>		<p>UITLEG VAN DE LINKEN MET DE BASISVORMING:</p> <p>...</p>

CODE:	LEERPLANDOELSTELLING:	LINKEN MET BASISVORMING:
TS 8	De leerlingen passen aangereikte procedures voor het gebruik van communicatie (ifv sociale media, interview...) toe.	ET 4.5 ET 4.6 ET 4.7

SUGGESTIE VAN LEERINHOUDEN:	SUGGESTIE VAN DIDACTISCHE AANPAK:
<p><u>Conceptuele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Soorten methodes om informatie te verwerken, begrijpen en onthouden: selecteren, analyseren, relateren, concluderen en structureren binnen een bewegingscontext</li> <li>○ Soorten bruikbare gehelen: schema, tabel, grafiek, diagram en andere bruikbare gehelen zoals mindmap, tekening, samenvatting/synthese binnen een topsportcontext</li> </ul> <p><u>Procedurele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Methodes om informatie te verwerken, begrijpen en onthouden: selecteren, analyseren, relateren, concluderen en structureren binnen een topsportcontext</li> <li>○ Ethische en sociaal aanvaardbare gedragsregels binnen de context van het medium, het publiek en de wettelijke bepalingen en binnen een topsportcontext</li> </ul> <p><u>Metacognitieve kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Eigen mediagedrag</li> </ul> <p><u>Beheersingsniveau:</u> Toepassen</p>	<p>UITLEG VAN DE LINKEN MET DE BASISVORMING:</p> <p>...</p>



CODE:	LEERPLANDOELSTELLING:	LINKEN MET BASISVORMING:
TS 9	De leerlingen beschrijven de wederzijdse positieve en negatieve beïnvloeding van communicatie, bewegen en sport binnen een maatschappelijke context	ET 7.2 ET 7.14

SUGGESTIE VAN LEERINHOUDEN:	SUGGESTIE VAN DIDACTISCHE AANPAK:
<p><u>Conceptuele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Interactie tussen maatschappelijke domeinen (politiek, sociaal, economisch, cultureel) binnen sport, beweging en gezondheid</li> </ul> <p><u>Beheersingsniveau:</u> Begrijpen</p>	<p>UITLEG VAN DE LINKEN MET DE BASISVORMING:</p> <p>...</p>

## Wetenschappen in mijn groei als topsporter

CODE:	LEERPLANDOELSTELLING:	LINKEN MET BASISVORMING:
TS 10	De leerlingen beschrijven de wederzijdse positieve en negatieve beïnvloeding van communicatie, bewegen en sport binnen een maatschappelijke context	ET 13.9 ET 13.10 ET 13.11 ET 13.12 ET 13.13

SUGGESTIE VAN LEERINHOUDEN:	SUGGESTIE VAN DIDACTISCHE AANPAK:
<p><u>Conceptuele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Soorten onderzoekstechnieken: zoals experiment, meting en andere technieken (observatie, interview, enquête, algoritme opstellen) binnen sport- en beweging- en topsportcontext</li> </ul> <p><u>Procedurele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Onderzoekstechnieken: zoals experiment, meting en andere technieken (observatie, interview, enquête, algoritme opstellen) binnen sport- en beweging- en topsportcontext</li> <li>o Bruikbare gehelen zoals schema, tabel, grafiek, tekening, mindmap, synthese/samenvatting binnen een topsportcontext</li> </ul> <p><u>Beheersingsniveau:</u> Analyseren</p>	<p>UITLEG VAN DE LINKEN MET DE BASISVORMING:</p> <p>...</p>

CODE:	LEERPLANDOELSTELLING:	LINKE MET BASISVORMING:
TS 11	De leerlingen leggen een verband tussen hun vorderingen en trainings- en/of bewegingstechnieken a.d.h.v. sportspecifieke parameters vanuit anatomie, trainingsleer, voedingsleer en psychologie	ET 13.9 ET 13.10 ET 13.11 ET 13.12 ET 13.13

SUGGESTIE VAN LEERINHOUDEN:	SUGGESTIE VAN DIDACTISCHE AANPAK:
<p><u>Conceptuele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kenmerken van het eigen kunnen op vlak van training en beweging binnen de eigen sportdiscipline</li> <li>○ Bewegingstechnieken van eigen sportdiscipline</li> <li>○ Soorten onderzoekstechnieken zoals experiment, meting, observatie, interview binnen sportcontext</li> <li>○ Trainings- en bewegingstechnieken om eigen fysieke doelen te stellen vanuit een groeiperspectief</li> <li>○ Kenmerken van sterke en minder sterke keuzes op vlak van anatomie, training, voeding en psychologie</li> </ul> <p><u>Procedurele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Oplossingsstrategieën binnen eigen sportdiscipline</li> <li>○ Onderzoekstechnieken zoals experiment, meting, observatie, interview binnen sportcontext</li> <li>○ Technieken om eenvoudige, complexe, en samengestelde bewegingen uit te voeren binnen eigen topsportcontext</li> <li>○ Bruikbare gehelen zoals schema, tabel, grafiek, tekening, mindmap, synthese/samenvatting binnen een topsportcontext</li> <li>○ Strategieën om inzicht te verwerven in eigen kennen en kunnen, afwegingen te maken en tot besluitvorming te komen in functie van een betere sportprestatie in topsportcontext</li> </ul> <p><u>Beheersingsniveau:</u>      Analyseren</p>	<p>UITLEG VAN DE LINKE MET DE BASISVORMING:</p>

...

CODE:	LEERPLANDOELSTELLING:	LINKEN MET BASISVORMING:
TS 12	De leerlingen lichten het effect van bewegingstechnieken a.d.h.v. aangereikte criteria binnen hun eigen sportdiscipline op hun prestatie toe.	ET 13.9 ET 13.10 ET 13.11 ET 13.12 ET 13.13

SUGGESTIE VAN LEERINHOUDEN:	SUGGESTIE VAN DIDACTISCHE AANPAK:
<p><u>Conceptuele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kenmerken van het eigen kunnen op vlak van beweging binnen de eigen sportdiscipline</li> <li>○ Criteria voor bewegingstechnieken van eigen sportdiscipline</li> <li>○ Soorten onderzoekstechnieken zoals experiment, meting, observatie, interview binnen sportcontext</li> <li>○ Bewegingstechnieken om eigen fysieke doelen te stellen vanuit een groeiperspectief</li> </ul> <p><u>Procedurele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Technieken van bewegingsleer binnen eigen sportdiscipline</li> </ul> <p><u>Beheersingsniveau:</u> Begrijpen</p>	<p>UITLEG VAN DE LINKEN MET DE BASISVORMING:</p> <p>...</p>

CODE:	LEERPLANDOELSTELLING:	LINKEN MET BASISVORMING:
TS 13	De leerlingen lichten het effect van aangereikte trainingstechnieken binnen hun eigen sportdiscipline op hun prestatie toe.	ET 13.9 ET 13.10 ET 13.11 ET 13.12 ET 13.13

		SUGGESTIE VAN DIDACTISCHE AANPAK:
<u>Conceptuele kennis:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kenmerken van het eigen kunnen op vlak van training binnen de eigen sportdiscipline</li> <li>○ Criteria voor trainingstechnieken van eigen sportdiscipline</li> <li>○ Soorten onderzoekstechnieken zoals experiment, meting, observatie, interview binnen sportcontext</li> <li>○ Trainingstechnieken om eigen fysieke doelen te stellen vanuit een groeiperspectief</li> </ul>		
<u>Procedurele kennis:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Technieken van trainingsleer binnen eigen sportdiscipline</li> </ul>		
<u>Beheersingsniveau:</u> Begrijpen		UITLEG VAN DE LINKEN MET DE BASISVORMING:
		...

CODE:	LEERPLANDOELSTELLING:	LINKEN MET BASISVORMING:
TS 14	De leerlingen beschrijven de wederzijds positieve en negatieve beïnvloeding van wetenschap en bewegen, sport.	ET 7.14

SUGGESTIE VAN LEERINHOUDEN:		SUGGESTIE VAN DIDACTISCHE AANPAK:	
<p><u>Conceptuele kennis:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Interactie tussen maatschappelijke domeinen (politiek, sociaal, economisch, cultureel) binnen sport, beweging en gezondheid</li> </ul>			
<p><u>Beheersingsniveau:</u> Begrijpen</p>			
		UITLEG VAN DE LINKEN MET DE BASISVORMING:	
		...	