



Ontdek 8 inspirerende TOPSPORTBEROEPEN

Voorwoord

Ontdek 8 inspirerende topsportberoepen

Inleiding

Beste leraar,

Met deze inspiratiefiches, speciaal ontwikkeld voor de derde graad van het lager onderwijs en de eerste graad van het secundair onderwijs, ontdekken leerlingen de uiteenlopende carrièremogelijkheden binnen de fascinerende topsportwereld. Acht professionals delen hun ervaringen en nemen je mee in hun specifieke beroepen binnen deze sector. De fiches brengen deze beroepen tot leven en laten leerlingen kennismaken met de verscheidene aspecten van elk beroep door middel van actieve werkvormen. Daarnaast worden de verschillende beroepen gekoppeld aan één van de acht studiedomeinen uit het secundair onderwijs, waardoor leerlingen inzicht krijgen in de structuur van het secundair onderwijs en de beschikbare keuzemogelijkheden. Bovendien bieden de fiches leerlingen de kans om hun eigen talenten en interesses te verkennen, wat hen kan helpen bij het maken van een toekomstige studiekeuze die bij hen past.



Colofon

Deze educatieve fiches over topsportberoepen maken deel uit van het educatief pakket over topsport, ontwikkeld door MOEV in opdracht van Sport Vlaanderen. Het pakket is bedoeld voor het lager onderwijs, met uitzondering van dit deel dat ook geschikt is voor de eerste graad secundair. Het heeft als doel kinderen kennis te laten maken met de rijke en diverse wereld van topsport, en hen de waardevolle lessen bij te brengen die deze wereld te bieden heeft. Het pakket werd vormgegeven door Circuze.

We bedanken Sport Vlaanderen en het Beroepenhuis voor hun waardevolle input, feedback en aanvullende materialen. Een speciale dank gaat uit naar alle professionals die enthousiast meewerkten aan het filmpje en de fiches op die manier extra waardevol maakten.

Inhoud

Ontdek 8 inspirerende topsportberoepen

Het materiaal bestaat uit acht fiches, die elk een specifiek beroep binnen de topsportwereld belichten. Het doel is om leerlingen te laten kennismaken met de diverse carrièremogelijkheden in topsport en hen tegelijkertijd te helpen hun eigen talenten, interesses en passende studiedomeinen te verkennen. Elke fiche start met het persoonlijke verhaal van een professional uit de topsportwereld, die een inkijk geeft in zijn of haar beroep. De volgende beroepen komen aan bod:

Coach/leraar L.O.



Greenkeeper



Sportcommentator



Sportfotograaf



Topsportkok/sportdiëtist



Topsportmanager



Sportpsycholoog



Sportwetenschapper



Aan de slag

Opbouw fiche

De fiches hebben een vaste structuur en bestaan uit vier delen, elk gekoppeld aan verschillende actieve werkvormen:

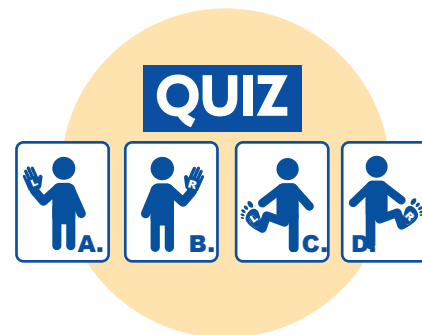
- 1. Filmpje:** In een kort filmpje vertelt een topsportprofessional over zijn of haar beroep. Het filmpje is gekoppeld aan drie actieve werkvormen die elk een ander aspect belichten:
 - a. Inhoud van het beroep:** Voor het bekijken van het filmpje brainstormen leerlingen over wat ze zelf al weten over dit beroep.
 - b. Belangrijke talenten:** Leerlingen denken na over welke talenten belangrijk zijn voor dit beroep en beoordelen zichzelf op deze talenten. De talenten zijn gebaseerd op de talentenkaart van het Beroepenhuis, die ook in de bijlage terug te vinden is.
 - c. Studiedomein:** Via de website Onderwijskiezer verkennen leerlingen één van de acht studiedomeinen die hen kunnen voorbereiden op het beroep van die fiche. Ze vullen een schema in om een helder overzicht te krijgen van de focus van het domein, de mogelijke studierichtingen, andere relevante beroepen die bij dit domein passen, en hun eigen interesses.
- 2. Touwdiscussie:** In dit onderdeel bespreken leerlingen een stelling die bredere maatschappelijke thema's rondom het beroep blootlegt. Met gerichte vragen worden ze gestimuleerd om verder na te denken over deze thema's en het beroep.
- 3. Stappenquiz:** Dit onderdeel bestaat uit vijf meerkeuzevragen. Deze vragen richten zich op specifieke kennis binnen het vakgebied van de fiche.
- 4. Opdracht:** In dit onderdeel gaan leerlingen zelf aan de slag om meer te leren over de inhoud van het beroep en zelf te ervaren welke taken daarbij komen kijken. Bij sommige fiches wordt ook een alternatieve suggestie aangeboden.



Filmpje



Touwdiscussie



Stappenquiz



Opdracht

Materialen

Presentatie

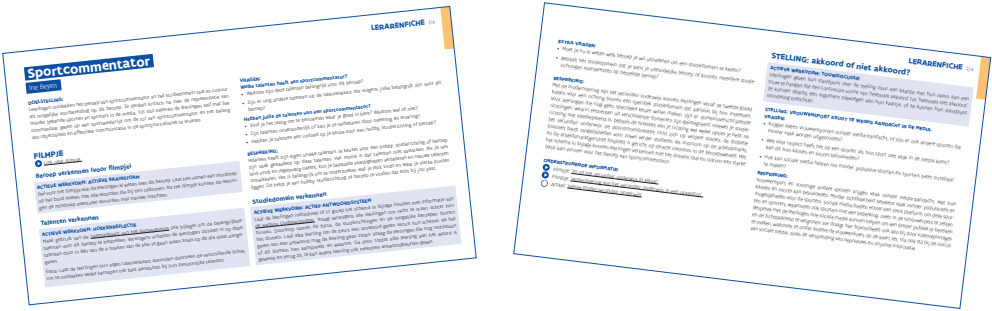
Het educatief materiaal bestaat uit een digitale presentatie per beroep, ondersteund door een lerarenfiche. De verschillende presentaties kunnen apart worden gedownload en zijn eenvoudig te gebruiken op een digitaal bord. Elke presentatie biedt een overzichtelijke samenvatting van de kernpunten, aangevuld met extra beelden en filmpjes om het beroep tot leven te brengen. Je kunt kiezen uit twee versies –één voor PowerPoint en één voor Google Slides– afhankelijk van de software die op jouw school wordt gebruikt.



Lerarenfiche

De lerarenfiche voorziet verdere begeleiding en suggesties om het lesmateriaal effectief te implementeren. Je kan de verschillende lerarenfiches terugvinden in dit document. Aan het einde van iedere presentatie vind je ook de specifieke lerarenfiche. De lerarenfiche bestaat uit volgende onderdelen:

- De doelstelling van de fiche
- Het filmpje met uitleg over de drie actieve werkvormen bij de verschillende onderdelen, aangevuld met mogelijke vragen, informatie en relevante bronnen voor de bespreking van deze onderdelen
- De stelling met uitleg over de actieve werkvorm, verdiepende vragen voor discussie en suggesties voor de bespreking ervan
- De quizvragen met uitleg over de actieve werkvorm, de juiste antwoorden met extra toelichting en eventueel aanvullende ondersteunende informatie
- De uitgewerkte opdracht, inclusief benodigde materialen en eventuele suggesties voor alternatieve opdrachten
- Aanvullende materialen of extra informatie om verder te werken rond het thema van de fiche of een besproken onderwerp



Materialen

Bijlagen

De bijlagen zijn extra materialen die nodig zijn om met de fiches aan de slag te gaan in de klas. Ze zijn onderverdeeld in een algemeen deel en specifieke bijlagen per fiche. Het algemene deel bestaat uit de talentenkaart van het Beroepenhuis en de tabel met studiedomeinen, die in alle presentaties worden gebruikt om de specifieke talenten en de mogelijke studiedomeinen gekoppeld aan deze beroepen te bespreken. Voor elke fiche zijn er daarnaast specifieke bijlagen beschikbaar die aansluiten bij de opdrachten. Alle bijlagen van de fiches zijn verzameld aan het einde van dit document, na de lerarenfiches. Bovendien vind je aan het einde van elke presentatie de bijlagen die specifiek bij die fiche horen.



Flexibiliteit fiche

De fiches zijn ontwikkeld voor de derde graad van het lager onderwijs en de eerste graad van het secundair onderwijs. Ze bieden de nodige flexibiliteit om zelf te kiezen welke onderdelen je behandelt en in welke volgorde, zodat je kunt inspelen op het specifieke niveau en de mogelijkheden in je klas. Gericht op klasleraren, moedigen de fiches een actieve benadering van de besproken beroepen aan. Bovendien bieden de verschillende actieve werkvormen en opdrachten een unieke kans om samen te werken met leerkrachten L.O., waardoor beweging en sport op een vakoverschrijdende manier in de lessen kan worden geïntegreerd.

OPDRACHT 2: CATEGORIEËNSPEL
Ga in de klas of op de speelplaats op zoek naar 15 afbeeldingen van voedingsmiddelen. Laat de afbeeldingen hangen maar onthoud het nummer dat bij de afbeelding staat. Plaats de juiste nummers bij de juiste categorieën in onderstaande tabel. Let op: sommige nummers kunnen bij meerdere categorieën horen.

		NUMMERS:
BOUWSTOF		UITLEG: Bouwstoffen zijn voedingsstoffen die een rol spelen bij het herstellen en opbouwen van spieren en weefsels na een fysieke inspanning. Dit zijn voedingsmiddelen die veel eiwitten bevatten zoals vlees, vis, melkproducten...
BRANDSTOF		UITLEG: Brandstoffen zijn voedingsstoffen die je lichaam de energie geven die het nodig heeft om optimaal te presteren tijdens het sporten en helpen bij het herstellen na de fysieke inspanning. Dit zijn voedingsmiddelen die veel koolhydraten bevatten zoals pasta, rijst, brood, fruit...
BRON VAN VETTEN		UITLEG: Gezonde vetten in de voeding spelen een rol bij verschillende belangrijke functies in ons lichaam. Ze leveren energie en vitamines, spelen een rol bij de hormoonproductie, regelen onze lichaamstemperatuur... Deze voedingsstoffen kan je terugvinden in vette vis, noten...
BESCHERMSTOF		UITLEG: Beschermstoffen zijn voedingsstoffen die het lichaam helpen beschermen tegen schade en ontstekingen als gevolg van intensieve fysieke activiteit. Deze vind je terug in groenten, fruit, noten...
VOCHT		UITLEG: Vocht houdt je gehydrateerd, reguleert je lichaamstemperatuur, helpt je bij het transporteren van voedingsstoffen enzovoort.
BRON VAN VETTEN		UITLEG: Ongezonde of verzadigde vetten leveren voedingsstoffen die je lichaam niet per se nodig heeft maar kunnen natuurlijk ook wel af en toe eens. Je vermijdt deze vetten wel beter als je in een belangrijke training- of wedstrijdperiode zit. Deze voedingsstoffen kan je terugvinden in vette vleeswaren, koekjes, gebak, fastfood...

Gezondheidsbeleid op school

Scholen vervullen een essentiële rol in het bevorderen, beschermen en behouden van de gezondheid van leerlingen. Deze fiches helpen je om het gezondheidsbeleid, dat van scholen wordt verwacht in het kader van leerlingenbegeleiding, effectief vorm te geven. Binnen het gezondheidsbeleid van jouw school kun je aan diverse thema's werken. Deze fiches richten zich voornamelijk op het thema 'beweging en lang stilzitten', aan de hand van diverse actieve werkvormen en opdrachten. Daarnaast komen in verschillende fiches ook de thema's 'gezondheid en milieu', 'voeding' en 'mentaal welbevinden' aan bod. Voor een compleet overzicht van de gezondheidsthema's waarmee je op school aan de slag kunt, evenals inspiratie en aanvullende materialen om hier rond te werken, kan je [deze website](#) raadplegen.

PREVENTIEMETHODIEKEN
VOOR MEER GEZONDHEID

Website Departement Zorg

Home

Over preventiemethodieken

Catalogus

Zoeken: Zoeken in alle preventiemethodieken

Home / Onderwijs / Basisonderwijs

ONDERWIJS

IN DE KIJKER: GEZONDE SCHOOL SESSIES

Jong geleerd is oud gedaan! Dit geldt ook voor een gezonde leefstijl. Ontdek de sleutel tot een gezondere klas én een gezondere leer- en leefomgeving met de online Gezonde School-sessies! In samenwerking met de [preventie-organisaties in Vlaanderen](#). Benieuwd? Bekijk de kalender en schrijf je in voor één of meerdere sessies. Voor wie: [leerkrachten basis- en secundair onderwijs](#).
[Schrijf je in!](#)

BASISONDERWIJS

Kriebelt het om te werken aan gezondheid in het basisonderwijs? Fantastisch! Met welke gezondheidsthema's kan je aan de slag? Hoe zorg je voor een ruimer gezondheidsbeleid? En waar en hoe start je daarmee? Je ontdekt het hier.

Zoeken in WegWijzer Onderwijs

Zoeken

Snel naar WegWijzer Onderwijs

- Secundair onderwijs
- Hoger onderwijs

Snel naar Basisonderwijs

- Alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gamen en gokken
- Beweging en lang stilzitten
- Gezondheid en milieu
- Lichaam, relaties en seksualiteit

Referentiekader Onderwijskwaliteit

Beleidsop leerlingenbegeleiding

Participatiedecreet

Onderwijsdoelen

Doelstellingen en eindtermen

In het kader van de modernisering van het secundair onderwijs bieden deze fiches leerlingen uit de derde graad van het lager onderwijs de kans om de structuur en keuzeopties binnen het secundair onderwijs te verkennen. Daarnaast helpen ze leerlingen van de eerste graad secundair onderwijs om zich te verdiepen in verschillende studiedomeinen en mogelijke richtingen, aan de hand van concrete beroepen. Hierdoor kunnen leerlingen hun specifieke interesses ontdekken ter voorbereiding op de studiekeuze die ze moeten maken in de tweede graad. Dit sluit aan bij de doelstelling van de oriënterende eerste graad, waar leerlingen de mogelijkheid hebben bepaalde keuzevakken te volgen, zonder dat deze keuzes bindend zijn voor hun vervolgopleiding in de tweede graad.

Daarnaast raakt het educatief materiaal aan verschillende eindtermen, die hieronder in een overzichtelijke tabel worden weergegeven. Dit biedt de mogelijkheid om de educatieve waarde van het materiaal te koppelen aan de leerdoelen van het curriculum. Zo laat het materiaal leerlingen niet alleen kennismaken met specifieke topsportberoepen, maar krijgt het ook betekenis binnen het bredere kader van het onderwijsprogramma. In de tabel wordt per fiche telkens de koppeling gemaakt met concrete eindtermen. Deze kan je aan de hand van de leerplannen zelf linken aan de specifieke leerplandoelstellingen. Het overzicht maakt geen specifieke koppeling met ontwikkelingsdoelen in het buitengewoon onderwijs vanwege de diversiteit ervan. Niettemin spelen de fiches, afhankelijk van het onderwijsniveau en de behandelde onderdelen, in op verschillende ontwikkelingsdoelen.



THEMA	DOELSTELLING	EINDTERMEN
ALGEMEEN	Dit materiaal heeft als doel leerlingen te inspireren door hen kennis te laten maken met diverse beroepen in de topsportwereld, een gezonde levensstijl te bevorderen via relevante gezondheidsthema's en hen te ondersteunen in hun zelfontwikkeling door het ontdekken van talenten, interesses en studiedomeinen.	Mens en maatschappij (1.1; 1.3; 5.1) Nederlands (2.5; 2.6; 4.1) ICT (6) Leren leren (3) Sociale vaardigheden (1.6)
SPORTWETENSCHAPPER	Leerlingen maken kennis met het beroep van sportwetenschapper en hun rol in de topsportwereld. Ze reflecteren over de talenten en interesses van een sportwetenschapper en hoe deze aansluiten bij het studiedomein STEM. Ze verkennen sportwetenschappelijke onderwerpen en principes zoals spiervezeltype en GPS-systeem door middel van kennisvragen en interactieve proefjes.	Mens en maatschappij (3.8) Wetenschappen en techniek (1.9; 1.19; 2.2; 2.5; 2.17; 2.18) Wiskunde (1.28; 2.1; 2.4; 2.12; 4.2; 4.3; 5.1; 5.3)
SPORTDIËTIST/TOP-SPORTKOK	Leerlingen verkennen het beroep van sportdiëtist en de link met het studiedomein voeding en horeca. Ze reflecteren over het belang van gezonde voeding voor topsporters maar staan ook stil bij mogelijke risico's van een te sterke focus op gewicht. Aan de hand van vragen en opdrachten leren ze de basisprincipes van sportvoeding. Tot slot krijgen ze de kans om zelf aan de slag te gaan met het maken van gezonde snacks.	Mens en maatschappij (2.5) Nederlands (3.1) Wetenschappen en techniek (1.17; 1.19) Wiskunde (1.6; 1.8; 1.11; 1.21; 1.26; 2.12; 4.2; 4.3; 5.3)
SPORTFOTOGRAAF	Leerlingen verkennen het beroep van sportfotograaf en de benodigde vaardigheden, met een link naar het studiedomein kunst en creatie. Ze reflecteren over de impact van fotografie op de perceptie van sport en maken kennis met specifieke fotografische termen en technieken. Deze kennis passen ze toe bij het maken van hun eigen sportfoto.	Muzische vorming (1.2; 1.3; 1.4; 1.5; 1.6; 5.2) ICT (5)
GREENKEEPER	Leerlingen leren het beroep van greenkeeper kennen en verkennen de relatie met het studiedomein land- en tuinbouw. Ze ontdekken de relatie tussen sport, duurzaamheid en biodiversiteit, en bekijken daarbij de belangrijke rol van de greenkeeper. Tot slot onderzoeken ze via praktische experimenten hoe bodemtypes, waterhuishouding en omgevingsfactoren de plantengroei beïnvloeden.	Mens en maatschappij (4.8) Wetenschappen en techniek (1.2; 1.6; 1.16; 1.22; 1.26)
SPORTCOMMENTATOR	Leerlingen ontdekken het beroep van sportcommentator en het studiedomein taal en cultuur als mogelijke voorbereiding op dit beroep. Ze denken kritisch na over de representatie van minder bekende sporten en sporters in de media. Tot slot oefenen de leerlingen zelf met live commentaar geven op een sportwedstrijd om de rol van sportcommentator en het belang van objectiviteit en effectieve communicatie in de sportjournalistiek te ervaren.	Mens en maatschappij (2.1; 2.5; 3.10; 5.1) Muzische vorming (3.6; 5.3; 5.4; 5.5) Nederlands (6.1; 6.3; 6.4; 6.5; 6.6; 6.7)
COACH/LERAAR L.O.	Leerlingen ontdekken het beroep van coach en maken kennis met het studiedomein sport als mogelijke voorbereiding op dit beroep. Ze leggen de link tussen het werk van een coach en dat van een leerkracht Lichamelijke Opvoeding (L.O.), en denken na over het belang van plezier en motivatie voor optimale prestaties. Vervolgens stappen ze zelf in de rol van coach door opdrachten uit te voeren of zelf een sportactiviteit voor te bereiden op basis van een zelfgekozen doel.	Lichamelijke opvoeding (1.30; 1.32; 2.1; 2.4; 3.4) Muzische vorming (3.5) Wetenschappen en techniek (1.19)
SPORTPSYCHOLOOG	Leerlingen maken kennis met het beroep van sportpsycholoog en verkennen het studiedomein maatschappij en welzijn als mogelijke voorbereiding op dit beroep. Ze leren over het belang van mentale gezondheid in topsport en oefenen hun sportpsychologische vaardigheden door zelf vragen en strategieën te bedenken.	Mens en maatschappij (1.2; 1.4; 1.5; 3.8) Nederlands (6.1; 6.2; 6.3; 6.4) Sociale vaardigheden (1.2; 1.3; 2)
TOPSPORTMANAGER	Leerlingen verkennen het beroep van topsportmanager en maken de link met het studiedomein economie en organisatie. Ze krijgen inzicht in het belang van strategische beleidsplanning en budgetbeheer voor het behalen van topsportresultaten en staan stil bij de maatschappelijke impact van goede topsportresultaten.	Mens en maatschappij (1.4; 1.5; 2.3; 2.6) Nederlands (2.3; 2.10) Wiskunde (2.11; 4.2; 4.3; 5.3) ICT (7) Sociale vaardigheden (2)

Coach en leraar L.O.

Charlotte Seaux

DOELSTELLING:

Leerlingen ontdekken het beroep van coach en maken kennis met het studiedomein sport als mogelijke voorbereiding op dit beroep. Ze leggen de link tussen het werk van een coach en dat van een leerkracht Lichamelijke Opvoeding (L.O.), en denken na over het belang van plezier en motivatie voor optimale prestaties. Vervolgens stappen ze zelf in de rol van coach door opdrachten uit te voeren of zelf een sportactiviteit voor te bereiden op basis van een zelfgekozen doel.

FILMPJE

 [Link naar filmpje](#)

Beroep verkennen (voor filmpje)

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEVE BRAINSTORM

Peil voor het filmpje wat de leerlingen al weten over dit beroep. Laat hen samen een mindmap op het bord maken met alle woorden die bij hen opkomen. Na het filmpje kunnen de leerlingen de mindmap eventueel aanvullen met nieuwe inzichten.

Talenten verkennen

ACTIEVE WERKVORM: HOEKENREFLECTIE

Maak gebruik van de [talentenkaart van het Beroepenhuis](#) (zie bijlage) om de belangrijkste talenten voor dit beroep te bespreken. Vervolgens schatten de leerlingen zichzelf in op deze talenten door in één van de 4 hoeken van de klas te gaan staan zoals op de dia staat aangegeven.

Extra: Laat de leerlingen hun eigen talentenkaart aanvullen doorheen de verschillende fiches om te ontdekken welke beroepen het best aansluiten bij hun persoonlijke talenten.

VRAGEN:

Welke talenten heeft een coach/leraar L.O.?

- Waarom zijn deze talenten belangrijk voor dit beroep?
- Zijn er nog andere talenten uit de talentenkaart die volgens jullie belangrijk zijn voor dit beroep?

Hebben jullie de talenten van een coach/leraar L.O.?

- Vind je het lastig om te benoemen waar je goed in bent? Waarom wel of niet?
- Zijn talenten onveranderlijk of kan je ze verbeteren door oefening en ervaring?
- Hebben je talenten een invloed op je keuze voor een hobby, studierichting of beroep?

BESPREKING:

Iedereen heeft zijn eigen unieke talenten. Je keuzes voor een hobby, studierichting of beroep zijn vaak gebaseerd op deze talenten. Het mooie is dat talenten niet vaststaan. Als je iets leuk vindt en regelmatig oefent, kun je bepaalde vaardigheden verbeteren en nieuwe talenten ontwikkelen. Het is belangrijk om te onderzoeken wat je leuk vindt en waar je sterke punten liggen. Dit helpt je een hobby, studierichting of beroep te vinden dat echt bij jou past.

Studiedomein verkennen

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEF ANTWOORDSYSTEEM

Laat de leerlingen individueel of in groep het schema in bijlage invullen met informatie van de website Onderwijskiezer. Vraag vervolgens alle leerlingen om recht te staan achter hun bureau. Doorloop samen de focus, de studierichtingen en de mogelijke beroepen binnen het domein. Laat elke leerling om de beurt een antwoord geven vanuit hun schema. Na het geven van een antwoord mag de leerling gaan zitten. Vraag de leerlingen die nog rechtstaan of dit domein hen aanspreekt en waarom. Ga door totdat elke leerling aan het woord is geweest en terug zit. Je kan iedere leerling ook meerdere antwoordbeurten geven.

EXTRA VRAGEN:

- Moet je nu al weten welk beroep je wil uitoefenen om een studiedomein te kiezen?
- Bepaalt het studiedomein dat je kiest je uiteindelijke beroep of kunnen meerdere studierichtingen voorbereiden op hetzelfde beroep?

BESPREKING:

Met de modernisering van het secundair onderwijs kunnen leerlingen vanaf de tweede graad kiezen voor een richting binnen een specifiek studiedomein dat aansluit bij hun interesses. Voor leerlingen die nog geen specifieke keuze willen maken, zijn er domeinoverschrijdende richtingen, waarin elementen uit verschillende domeinen zijn geïntegreerd. Hoewel je studierichting niet allesbepalend is, bepaalt de finaliteit van je richting wel welke opties je hebt na het secundair onderwijs: de doorstroomfinaliteit richt zich op verdere studies, de dubbele finaliteit biedt mogelijkheden voor zowel verder studeren als instroom op de arbeidsmarkt, en de arbeidsmarktgerichte finaliteit is gericht op directe instroom in de beroepswereld. Met het schema in bijlage kunnen leerlingen verkennen hoe het domein sport een sterke basis kan vormen voor het beroep van coach of L.O.-leraar.

ONDERSTEUNENDE INFORMATIE:

-  Filmpje: [‘Zo zit het secundair onderwijs in elkaar’](#)
-  Filmpje: [‘Modernisering van het secundair onderwijs in een notendop’](#)
-  Artikel: [‘Nieuw model secundair onderwijs’](#)

STELLING: akkoord of niet akkoord?**ACTIEVE WERKVORM: TOUWDISCUSSIE**

Leerlingen geven hun standpunt over de stelling door een kaartje met hun naam aan een touw te hangen dat een continuüm vormt van ‘helemaal akkoord’ tot ‘helemaal niet akkoord’. Ze kunnen daarbij een argument toevoegen aan hun kaartje, of ze kunnen hun standpunt mondeling toelichten.

STELLING: COACHES MOETEN VOORAL FOCUSSEN OP PRESTATIES.**VRAGEN:**

- Is het goed om alleen op prestaties te focussen? Wat is er naast prestaties nog belangrijk?
- Hoe kunnen coaches en leraren L.O. ervoor zorgen dat plezier en prestaties samen kunnen gaan in sport? Wat is het belang van een goede relatie tussen topsporters en hun coach?
- Hebben jullie ooit een leraar L.O. of coach gehad die door een leuke manier van lesgeven heeft geholpen om je talenten te ontdekken en te groeien in je sport? Wat vond je zo goed aan hun aanpak?

BESPREKING:

In topsport is het belangrijk om prestaties te verbeteren, maar een te sterke focus hierop kan soms het plezier van topsporters wegnemen en zorgen voor teveel druk. Het is daarom essentieel om een balans te vinden tussen plezier en prestaties. Een goede relatie tussen coaches en sporters bevordert niet alleen de motivatie, maar leidt ook tot betere prestaties. Coaches kunnen deze balans bereiken door leuke en uitdagende trainingen te bieden, waardoor topsporters zichzelf kunnen verbeteren maar ook kunnen genieten van het proces. Reflectie op persoonlijke ervaringen met coaches of leraren kan inzicht geven in hoe een positieve benadering kan bijdragen aan het ontdekken van talenten en groei in de sport.

QUIZ: test je kennis

ACTIEVE WERKVORM: STAPPENQUIZ

De leerlingen staan allemaal achterin de klas op een lijn. Ze krijgen 5 theoretische meerkeuzevragen en moeten antwoorden door één van hun ledematen in de lucht te steken (A = linkerarm, B = rechterarm, C = linkerbeen en D = rechterbeen). Bij een juist antwoord mogen ze een stap naar voor maar bij een verkeerd antwoord moeten ze opnieuw een stap naar achter. Het is de bedoeling dat ze zo ver mogelijk naar voor kunnen stappen.

Wat meet de term VO2 max?

- A. Je maximale snelheid
- B. Je maximale spierkracht
- C. Je maximale zuurstofopname tijdens een intensieve inspanning**
- D. Je maximale hartslag tijdens een intensieve inspanning

Antwoord: C, VO2 max meet hoeveel zuurstof je lichaam kan gebruiken tijdens intensieve training. Sportcoaches gebruiken deze informatie om je trainingsprogramma aan te passen. Als je VO2 max hoog is, betekent dit dat je uithoudingsvermogen goed is en kunnen coaches je trainingen intensiever maken. Als je VO2 max lager is, kunnen ze meer focus leggen op conditietraining en de inspanning geleidelijk lastiger maken om je uithoudingsvermogen te verbeteren.

Welke trainingsmethode wordt gebruikt om uithoudingsvermogen te verbeteren?

- A. Weerstandstraining
- B. Intervaltraining**
- C. Sprinttraining
- D. Mobiliteitstraining

Antwoord: B, intervaltraining is het meest geschikt omdat het het hart en de longen traint door periodes van lage intensiteit af te wisselen met periodes van hoge intensiteit. Wat de aerobe capaciteit verhoogt. Aerobe capaciteit is het vermogen van je lichaam om efficiënt zuurstof te gebruiken tijdens langdurige inspanning. Krachttraining bouwt spierkracht op maar heeft weinig invloed op het uithoudingsvermogen. Sprinttraining richt zich vooral op snelheid en mobiliteitstraining verbetert de flexibiliteit en helpt blessures voorkomen.

Wat is de beste manier om vooruitgang te boeken met je training?

- A. Altijd trainen op maximale intensiteit om snel resultaten te behalen.
- B. De intensiteit altijd laag houden om blessures te voorkomen.
- C. De intensiteit bepalen op basis van wat de sporter zelf wil.

D. De intensiteit aanpassen per trainingsperiode.

Antwoord: D, dit principe heet periodisering. Door de trainingsintensiteit af te wisselen op basis van de fitheid van de sporter en de doelen van het seizoen, kun je betere vooruitgang boeken zonder overtraining of blessures. Geplande rust- of herstelperiodes geven het lichaam de tijd om te herstellen, zodat de sporter op piekmomenten, zoals wedstrijden of toernooien, optimaal presteert.

Wat is belangrijk bij het stellen van een doel op lange termijn voor een topsporter?

- A. Het doel zo ambitieus mogelijk maken.
- B. Het doel algemeen laten zodat het kan worden aangepast.

C. Het doel opsplitsen in kleinere doelen.

- D. Het doel nog niet koppelen aan een specifieke einddatum.

Antwoord: C, het opdelen van een langetermijndoel in kleinere, haalbare doelen maakt het makkelijker om vooruitgang te meten en gemotiveerd te blijven. Het zorgt er ook voor dat het doel specifiek, realistischer en tijdsgebonden wordt gemaakt. Dit volgt het SMART-principe, dat stelt dat doelen Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden moeten zijn.

Welke spier buigt je arm tijdens het zwemmen?

- A. De biceps**
- B. De triceps
- C. De hamstrings
- D. De quadriceps

Antwoord: A, de biceps, gelegen aan de voorkant van de bovenarm, buigt de arm, terwijl de triceps, aan de achterkant van de bovenarm, de arm strekt. De quadriceps, aan de voorkant van het bovenbeen, zijn verantwoordelijk voor het strekken van het been, terwijl de hamstrings aan de achterkant het been buigen. Coaches moeten deze spierfuncties begrijpen om effectieve trainingsprogramma's te ontwikkelen die gericht zijn op het versterken van de juiste spiergroepen voor betere prestaties.

OPDRACHT: coach challenge spel

Locatie: klas

Materiaal: challenges (zie bijlage)

Uitleg:

Verdeel de leerlingen in teams van 4 tot 5 personen en geef hen de namen van 5 challenges: de Opwarmchallenge, de Sportkennischallenge, de Motiveerchallenge, de Vertrouwenschallenge en de Uitlegchallenge. Elk team schrijft deze namen op een blad en koppelt elke challenge aan een cijfer van 1 tot 5. Ze geven 5 punten aan de challenge waar ze denken het beste in te zijn en 1 punt aan de challenge waarover ze het meest twijfelen. Vervolgens kiest elk team een vertegenwoordiger voor elke challenge, die de uitdaging zal uitvoeren. Nadat de challenges zijn gekoppeld aan een cijfer en een persoon, strijden de teams tegen elkaar in de verschillende challenges. Als leraar beoordeel je welke groep de beste prestatie heeft geleverd en ken je aan elke groep een verschillend aantal punten toe (bijvoorbeeld van 1 tot 4). De teams vermenigvuldigen hun behaalde punten met het cijfer dat ze aan de challenge hebben gegeven. Aan het einde tellen ze al hun punten bij elkaar op. Het team met de meeste punten wint het Coach Challenge-spel.

Alternatief: maak je eigen sportactiviteit!

De leerlingen worden in groepjes verdeeld en bereiden gezamenlijk een sportactiviteit voor die ze vervolgens samen met de klas zullen uitvoeren. Ze moeten hierbij rekening houden met de volgende aspecten:

- Elk groepje formuleert een duidelijk lesdoel voor hun activiteit. Wat moeten de deelnemers leren of bereiken met deze activiteit? Bij het formuleren van dit doel houden de leerlingen rekening met het SMART-principe:
 1. Specifiek: Het doel moet duidelijk en concreet zijn.
 2. Meetbaar: Het doel moet meetbaar zijn, zodat je kunt vaststellen of het doel is bereikt
 3. Acceptabel: Het doel moet voor iedereen acceptabel zijn, zodat iedereen zich erin kan vinden.

4. Realistisch: Het doel moet haalbaar zijn, rekening houdend met het niveau en de vaardigheden van de deelnemers.
5. Tijdgebonden: Het doel moet binnen een bepaalde tijd behaald kunnen worden, zoals tijdens de lestijd.

- Elke activiteit mag maximaal 10 minuten duren. Zorg ervoor dat de uitleg kort en duidelijk is.
- Verdeel de taken binnen het groepje. Sommige leerlingen kunnen het materiaal klaarzetten tijdens de uitleg zodat de activiteit snel kan beginnen.
- Voorzie eventueel een variant van de activiteit. Zo kan de activiteit aangepast worden als het te vlot gaat of te moeilijk is voor de groep.

Na de activiteiten kunnen de groepjes reflecteren op hun ervaring door te bespreken wat ze leuk vonden, wat goed ging, en wat minder goed ging. Ze denken na over hoe ze het de volgende keer anders of beter kunnen doen.

Aanvullende materialen:

-  Ga verder aan de slag met [de talentenkaart](#), waarop de talenten uit deze fiches gebaseerd zijn, of speel [het Talentenspel van Het Beroepenhuis](#) om samen met de leerlingen hun talenten te ontdekken en verkennen.
-  Laat je leerlingen ontdekken welk domein het beste bij hen past door de [I Like-test op Onderwijskiezer](#) te gebruiken, of door [het digitale spel Kr8cht](#) te spelen. Dit spel biedt leerlingen uit de derde graad lager onderwijs inzicht in de 8 studiedomeinen en helpt hen deze te verbinden met hun eigen interesses.
-  Ga aan de slag met [deel 2 van het educatief pakket VIP2024 'Het leven van een jonge topsporter in 8 thema's'](#) om dieper in te gaan op belangrijke lessen die topsport ons kunnen bijbrengen.

Greenkeeper

Philippe Mallaerts

DOELSTELLING:

Leerlingen leren het beroep van greenkeeper kennen en verkennen de relatie met het studiedomein land- en tuinbouw. Ze ontdekken de relatie tussen sport, duurzaamheid en biodiversiteit, en bekijken daarbij de belangrijke rol van de greenkeeper. Tot slot onderzoeken ze via praktische experimenten hoe bodemtypes, waterhuishouding en omgevingsfactoren de plantengroei beïnvloeden.

FILMPJE

 [Link naar filmpje](#)

Beroep verkennen (voor filmpje)

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEVE BRAINSTORM

Peil voor het filmpje wat de leerlingen al weten over dit beroep. Laat hen samen een mindmap op het bord maken met alle woorden die bij hen opkomen. Na het filmpje kunnen de leerlingen de mindmap eventueel aanvullen met nieuwe inzichten.

Talenten verkennen

ACTIEVE WERKVORM: HOEKENREFLECTIE

Maak gebruik van de [talentenkaart van het Beroepenhuis](#) (zie bijlage) om de belangrijkste talenten voor dit beroep te bespreken. Vervolgens schatten de leerlingen zichzelf in op deze talenten door in één van de 4 hoeken van de klas te gaan staan zoals op de dia staat aangegeven.

Extra: Laat de leerlingen hun eigen talentenkaart aanvullen doorheen de verschillende fiches om te ontdekken welke beroepen het best aansluiten bij hun persoonlijke talenten.

VRAGEN:

Welke talenten heeft een greenkeeper?

- Waarom zijn deze talenten belangrijk voor dit beroep?
- Zijn er nog andere talenten uit de talentenkaart die volgens jullie belangrijk zijn voor dit beroep?

Hebben jullie de talenten van een greenkeeper?

- Vind je het lastig om te benoemen waar je goed in bent? Waarom wel of niet?
- Zijn talenten onveranderlijk of kan je ze verbeteren door oefening en ervaring?
- Hebben je talenten een invloed op je keuze voor een hobby, studierichting of beroep?

BESPREKING:

Iedereen heeft zijn eigen unieke talenten. Je keuzes voor een hobby, studierichting of beroep zijn vaak gebaseerd op deze talenten. Het mooie is dat talenten niet vaststaan. Als je iets leuk vindt en regelmatig oefent, kun je bepaalde vaardigheden verbeteren en nieuwe talenten ontwikkelen. Het is belangrijk om te onderzoeken wat je leuk vindt en waar je sterke punten liggen. Dit helpt je een hobby, studierichting of beroep te vinden dat echt bij jou past.

Studiedomein verkennen

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEF ANTWOORDSYSTEEM

Laat de leerlingen individueel of in groep het schema in bijlage invullen met informatie van [de website Onderwijskiezer](#). Vraag vervolgens alle leerlingen om recht te staan achter hun bureau. Doorloop samen de focus, de studierichtingen en de mogelijke beroepen binnen het domein. Laat elke leerling om de beurt een antwoord geven vanuit hun schema. Na het geven van een antwoord mag de leerling gaan zitten. Vraag de leerlingen die nog rechtstaan of dit domein hen aanspreekt en waarom. Ga door totdat elke leerling aan het woord is geweest en terug zit. Je kan iedere leerling ook meerdere antwoordbeurten geven.

EXTRA VRAGEN:

- Moet je nu al weten welk beroep je wil uitoefenen om een studiedomein te kiezen?
- Bepaalt het studiedomein dat je kiest je uiteindelijke beroep of kunnen meerdere studierichtingen voorbereiden op hetzelfde beroep?

BESPREKING:

Met de modernisering van het secundair onderwijs kunnen leerlingen vanaf de tweede graad kiezen voor een richting binnen een specifiek studiedomein dat aansluit bij hun interesses. Voor leerlingen die nog geen specifieke keuze willen maken, zijn er domeinoverschrijdende richtingen, waarin elementen uit verschillende domeinen zijn geïntegreerd. Hoewel je studierichting niet allesbepalend is, bepaalt de finaliteit van je richting wel welke opties je hebt na het secundair onderwijs: de doorstroomfinaliteit richt zich op verdere studies, de dubbele finaliteit biedt mogelijkheden voor zowel verder studeren als instroom op de arbeidsmarkt, en de arbeidsmarktgerichte finaliteit is gericht op directe instroom in de beroepswereld. Met het schema in bijlage kunnen leerlingen verkennen hoe het domein land- en tuinbouw een sterke basis kan vormen voor het beroep van greenkeeper.

ONDERSTEUNENDE INFORMATIE:

- ▶ Filmpje: [‘Zo zit het secundair onderwijs in elkaar’](#)
- ▶ Filmpje: [‘Modernisering van het secundair onderwijs in een notendop’](#)
- 🌐 Artikel: [‘Nieuw model secundair onderwijs’](#)

STELLING: akkoord of niet akkoord?**ACTIEVE WERKVORM: TOUWDISCUSSIE**

Leerlingen geven hun standpunt over de stelling door een kaartje met hun naam aan een touw te hangen dat een continuüm vormt van ‘helemaal akkoord’ tot ‘helemaal niet akkoord’. Ze kunnen daarbij een argument toevoegen aan hun kaartje, of ze kunnen hun standpunt mondeling toelichten.

STELLING: EEN SPORTVELD MOET ER ALTIJD PERFECT UITZIEN, OOK AL HEEFT DIT EEN NEGATIEVE IMPACT OP HET MILIEU.**VRAGEN:**

- Hoe kunnen greenkeepers ervoor zorgen dat een sportveld er goed uit ziet zonder de natuur te schaden?
- Schaden sportvelden de natuur, of kunnen ze juist een positieve bijdrage aan het milieu leveren?
- Hoe beïnvloeden klimaatveranderingen, zoals veel regen of droogte, het werk van greenkeepers? Wat kunnen ze doen om hiermee om te gaan?

BESPREKING:

Greenkeepers zorgen ervoor dat sportvelden goed onderhouden worden, met speciale aandacht voor het milieu door duurzame methoden toe te passen. Ze minimaliseren het gebruik van schadelijke chemische middelen en hergebruiken water, zoals in Melsbroek, waar water van de naastgelegen luchthaven wordt gebruikt voor het onderhoud van de golfterreinen. Daarnaast worden vaak vijvers aangelegd om water op te vangen dat kan worden ingezet tijdens periodes van extreme droogte. De interactie tussen sport en natuur is wederzijds: een gezonde omgeving is essentieel voor sporters, terwijl sportterreinen ook een positieve impact kunnen hebben op de natuur. Golfterreinen kunnen bijvoorbeeld bijdragen aan een grotere biodiversiteit door het aanplanten van inheemse planten en het creëren van diverse habitats, zoals natuurlijke zones, die een thuis bieden voor verschillende dieren en planten. Greenkeepers beseffen maar al te goed hoe belangrijk het is om rekening te houden met het milieu, omdat ze zelf de impact van de klimaatverandering op hun werk ervaren. Extreme hitte en wateroverlast maken het onderhoud van de velden moeilijker, waardoor het essentieel is dat ze duurzame methoden blijven toepassen en zorg dragen voor het milieu.

QUIZ: test je kennis

ACTIEVE WERKVORM: STAPPENQUIZ

De leerlingen staan allemaal achterin de klas op een lijn. Ze krijgen 5 theoretische meerkeuzevragen en moeten antwoorden door één van hun ledematen in de lucht te steken (A = linkerarm, B = rechterarm, C = linkerbeen en D = rechterbeen). Bij een juist antwoord mogen ze een stap naar voor maar bij een verkeerd antwoord moeten ze opnieuw een stap naar achter. Het is de bedoeling dat ze zo ver mogelijk naar voor kunnen stappen.

Wat is het beste moment om het gras te maaien?

- A. Als het net geregend heeft.
- B. In de vroege ochtend.
- C. Als het vriest.

D. Als het droog is.

Antwoord: D, het beste moment om gras te maaien is wanneer het droog is. Maaien op nat gras kan leiden tot oneffenheden en een verspreiding van ziektekiemen. Het is ook niet ideaal om in de vroege ochtend te maaien vanwege dauw, of wanneer het vriest, omdat bevroren gras breekbaar kan zijn en dit schade kan veroorzaken aan het gras en de maaier.

Welke techniek wordt gebruikt om water toe te voegen aan een grasveld wanneer het te droog is?

- A. Drainage
- B. Verticuteren
- C. Irrigatie**
- D. Verluchten

Antwoord: C, irrigatie gebeurt meestal door het gebruik van waterverstuivers of andere systemen die water gelijkmatig over het gras verspreiden. Drainage verwijst naar het afvoeren van overtollig water uit de bodem om te voorkomen dat het gras te nat wordt. Verticuteren is het verwijderen van vilt en mos uit de grasmatten en verluchten betekent dat je kleine gaatjes in de bodem maakt om de luchtcirculatie en opname van water en voedingsstoffen te verbeteren.

Wat gebeurt er tijdens het fotosyntheseproces bij planten?

- A. Planten nemen zuurstof op uit de lucht.
- B. Planten gebruiken kunstmest om te groeien.

C. Planten gebruiken zonlicht om suiker en zuurstof te maken.

- D. Planten geven water af aan de lucht.

Antwoord: C, tijdens het fotosyntheseproces gebruiken planten zonlicht om suiker en zuurstof te maken. Dit gebeurt doordat planten koolstofdioxide (CO₂) uit de lucht en water (H₂O) uit de bodem met behulp van zonne-energie omzetten in suiker, wat hen de nodige voedingsstoffen geeft. Tegelijkertijd produceren ze zuurstof (O₂), die vrijkomt in de lucht. Dit proces is essentieel voor de groei van planten en draagt bij aan het zuurstofniveau in onze atmosfeer.

 Filmpje: fotosyntheseproces

Hoe heet de stof die ervoor zorgt dat gras groen is?

- A. Caroteen
- B. Chlorofyl**
- C. Pesticide
- D. Herbicide

Antwoord: B, chlorofyl is het pigment dat gras zijn groene kleur geeft en speelt een belangrijke rol in het fotosyntheseproces van planten, waarbij zonlicht gebruikt wordt om voedingsstoffen te maken. Caroteen is een ander pigment dat zorgt voor oranje en gele kleuren in planten zoals in wortels. Pesticiden en herbiciden zijn chemische stoffen die worden gebruikt om ongedierte en onkruid te bestrijden, en hebben geen directe invloed op de kleur van gras.

Wat draagt niet bij aan een grotere biodiversiteit?

- A. Meer bloemen, bomen en struiken aanplanten.
- B. Vijvers aanleggen.
- C. Insectenhôtels of nestkastjes hangen.

D. Pesticiden gebruiken om onkruid te bestrijden.

Antwoord: D, het gebruik van pesticiden kan schadelijk zijn voor de biodiversiteit omdat het niet alleen onkruid bestrijdt, maar ook nuttige planten, insecten en andere organismen kan doden. Aan de andere kant dragen het aanplanten van bloemen, bomen en struiken, het aanleggen van vijvers, en het plaatsen van insectenhôtels of nestkastjes juist bij aan het verhogen van de biodiversiteit doordat ze een breed scala aan habitats en voedselbronnen bieden voor verschillende soorten.

OPDRACHT: groene experimenten

Locatie: klas en buiten

Materiaal: emmer, bokaal, vaatwasmiddel, koffietrechters, koffiefilters, voedingskleurstof, zand, compost, plantenspuit, plastic bakjes, watjes, waterkerszaadjes, schoendoos

Uitleg:

In deze opdrachten ontdekken leerlingen hoe verschillende bodemtypes en omgevingsfactoren, zoals licht en water, de groei van planten beïnvloeden. Dit is belangrijk voor greenkeepers, die de bodem en omstandigheden op sportvelden monitoren om ervoor te zorgen dat het gras optimaal groeit en het speelveld in topconditie blijft. In bijlage vind je het stappenplan voor de experimenten.

Experiment 1: Bodemtype

Leerlingen leren over de samenstelling van de bodem door te bepalen hoeveel zand, leem en klei erin zit. Dit doen ze door plakken aarde uit de grond te nemen en deze te mengen met water en vaatwasmiddel.

Experiment 2: Waterhuishouding

Leerlingen onderzoeken hoe verschillende bodemtypes water en voedingsstoffen vasthouden. Ze doen dit door gekleurd water door een koffiefilter met zand te laten sijpelen en de resultaten te vergelijken met een koffiefilter gevuld met een mengsel van zand en compost.

Experiment 3: Invloed van licht en water

Leerlingen onderzoeken hoe verschillende licht- en wateromstandigheden de groei van waterkerszaadjes beïnvloeden. In groepjes laten ze waterkerszaadjes groeien, waarbij elk groepje andere omstandigheden hanteert: licht en water, donker en water, licht zonder water, donker zonder water, beperkt licht via een gat in een schoendoos en water.

Alternatief: ontwerp je groene speelplaats

Net zoals golfterreinen kunnen speelplaatsen ook bijdragen aan de biodiversiteit. Leerlingen ontwerpen een groene speelplaats die biodiversiteit bevordert. Ze beginnen met het tekenen van een plattegrond van hun ideale speelplaats, waarbij ze verschillende elementen opnemen zoals bloemenbedden, struiken, bomen, en plekken voor wilde dieren (bijvoorbeeld een insectenhotel of een nestkast). Ze moeten ervoor zorgen dat hun ontwerp niet alleen aantrekkelijk is voor mensen, maar ook voor verschillende soorten planten en dieren. Vervolgens presenteren ze hun plan aan de klas en bespreken ze waarom hun keuzes bijdragen aan een rijke biodiversiteit en hoe dit het milieu ten goede komt.

Aanvullende materialen:

-  Ga verder aan de slag met [de talentenkaart](#), waarop de talenten uit deze fiches gebaseerd zijn, of speel [het Talentenspel van Het Beroepenhuis](#) om samen met de leerlingen hun talenten te ontdekken en verkennen.
-  Laat je leerlingen ontdekken welk domein het beste bij hen past door de [Like-test op Onderwijskiezer](#) te gebruiken, of door [het digitale spel Kr8cht](#) te spelen. Dit spel biedt leerlingen uit de derde graad lager onderwijs inzicht in de 8 studiedomeinen en helpt hen deze te verbinden met hun eigen interesses.
-  In [deel 1 van het educatief pakket VIP2024, 'De Spelen in 4 thema's'](#), kan je educatieve fiches terugvinden om op een actieve manier meer te leren over duurzaamheid en klimaat met telkens een knipoog naar de Spelen.
-  Op de [MOS-website](#) ontdek je nog meer educatieve materialen over de thema's duurzaamheid en biodiversiteit.
-  Verken de mogelijkheden om het schoolplein te transformeren tot een natuurlijke oase in [de inspiratiesessie 'Speelplaats met Toekomst'](#).

Sportcommentator

Ine Beyen

DOELSTELLING:

Leerlingen ontdekken het beroep van sportcommentator en het studiedomein taal en cultuur als mogelijke voorbereiding op dit beroep. Ze denken kritisch na over de representatie van minder bekende sporten en sporters in de media. Tot slot oefenen de leerlingen zelf met live commentaar geven op een sportwedstrijd om de rol van sportcommentator en het belang van objectiviteit en effectieve communicatie in de sportjournalistiek te ervaren.

FILMPJE

 [Link naar filmpje](#)

Beroep verkennen (voor filmpje)

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEVE BRAINSTORM

Peil voor het filmpje wat de leerlingen al weten over dit beroep. Laat hen samen een mindmap op het bord maken met alle woorden die bij hen opkomen. Na het filmpje kunnen de leerlingen de mindmap eventueel aanvullen met nieuwe inzichten.

Talenten verkennen

ACTIEVE WERKVORM: HOEKENREFLECTIE

Maak gebruik van de [talentenkaart van het Beroepenhuis](#) (zie bijlage) om de belangrijkste talenten voor dit beroep te bespreken. Vervolgens schatten de leerlingen zichzelf in op deze talenten door in één van de 4 hoeken van de klas te gaan staan zoals op de dia staat aangegeven.

Extra: Laat de leerlingen hun eigen talentenkaart aanvullen doorheen de verschillende fiches om te ontdekken welke beroepen het best aansluiten bij hun persoonlijke talenten.

VRAGEN:

Welke talenten heeft een sportcommentator?

- Waarom zijn deze talenten belangrijk voor dit beroep?
- Zijn er nog andere talenten uit de talentenkaart die volgens jullie belangrijk zijn voor dit beroep?

Hebben jullie de talenten van een sportcommentator?

- Vind je het lastig om te benoemen waar je goed in bent? Waarom wel of niet?
- Zijn talenten onveranderlijk of kan je ze verbeteren door oefening en ervaring?
- Hebben je talenten een invloed op je keuze voor een hobby, studierichting of beroep?

BESPREKING:

Iedereen heeft zijn eigen unieke talenten. Je keuzes voor een hobby, studierichting of beroep zijn vaak gebaseerd op deze talenten. Het mooie is dat talenten niet vaststaan. Als je iets leuk vindt en regelmatig oefent, kun je bepaalde vaardigheden verbeteren en nieuwe talenten ontwikkelen. Het is belangrijk om te onderzoeken wat je leuk vindt en waar je sterke punten liggen. Dit helpt je een hobby, studierichting of beroep te vinden dat echt bij jou past.

Studiedomein verkennen

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEF ANTWOORDSYSTEEM

Laat de leerlingen individueel of in groep het schema in bijlage invullen met informatie van [de website Onderwijskiezer](#). Vraag vervolgens alle leerlingen om recht te staan achter hun bureau. Doorloop samen de focus, de studierichtingen en de mogelijke beroepen binnen het domein. Laat elke leerling om de beurt een antwoord geven vanuit hun schema. Na het geven van een antwoord mag de leerling gaan zitten. Vraag de leerlingen die nog rechtstaan of dit domein hen aanspreekt en waarom. Ga door totdat elke leerling aan het woord is geweest en terug zit. Je kan iedere leerling ook meerdere antwoordbeurten geven.

EXTRA VRAGEN:

- Moet je nu al weten welk beroep je wil uitoefenen om een studiedomein te kiezen?
- Bepaalt het studiedomein dat je kiest je uiteindelijke beroep of kunnen meerdere studierichtingen voorbereiden op hetzelfde beroep?

BESPREKING:

Met de modernisering van het secundair onderwijs kunnen leerlingen vanaf de tweede graad kiezen voor een richting binnen een specifiek studiedomein dat aansluit bij hun interesses. Voor leerlingen die nog geen specifieke keuze willen maken, zijn er domeinoverschrijdende richtingen, waarin elementen uit verschillende domeinen zijn geïntegreerd. Hoewel je studierichting niet allesbepalend is, bepaalt de finaliteit van je richting wel welke opties je hebt na het secundair onderwijs: de doorstroomfinaliteit richt zich op verdere studies, de dubbele finaliteit biedt mogelijkheden voor zowel verder studeren als instroom op de arbeidsmarkt, en de arbeidsmarktgerichte finaliteit is gericht op directe instroom in de beroepswereld. Met het schema in bijlage kunnen leerlingen verkennen hoe het domein taal en cultuur een sterke basis kan vormen voor het beroep van sportcommentator.

ONDERSTEUNENDE INFORMATIE:

-  Filmpje: [‘Zo zit het secundair onderwijs in elkaar’](#)
-  Filmpje: [‘Modernisering van het secundair onderwijs in een notendop’](#)
-  Artikel: [‘Nieuw model secundair onderwijs’](#)

STELLING: akkoord of niet akkoord?**ACTIEVE WERKVORM: TOUWDISCUSSIE**

Leerlingen geven hun standpunt over de stelling door een kaartje met hun naam aan een touw te hangen dat een continuüm vormt van ‘helemaal akkoord’ tot ‘helemaal niet akkoord’. Ze kunnen daarbij een argument toevoegen aan hun kaartje, of ze kunnen hun standpunt mondeling toelichten.

STELLING: VROUWENSPOORT KRIJGT TE WEINIG AANDACHT IN DE MEDIA.**VRAGEN:**

- Krijgen alleen vrouwensporten minder media-aandacht, of zijn er ook andere sporten die minder vaak worden uitgezonden?
- Wat voor impact heeft het op een sporter als hun sport niet vaak in de media komt? Kan dit hun kansen en succes beïnvloeden?
- Hoe kan sociale media helpen om minder populaire sporten en sporters beter zichtbaar te maken?

BESPREKING:

Vrouwensport en sommige andere sporten krijgen vaak minder media-aandacht, wat hun kansen en succes kan beïnvloeden. Minder zichtbaarheid betekent vaak minder populariteit en mogelijkheden voor de sporters. Sociale media bieden echter een sterk platform om deze sporten en sporters, waaronder ook sporters met een beperking, meer in de schijnwerpers te zetten. Bespreek met de leerlingen hoe sociale media kunnen helpen om een breder publiek te bereiken en de zichtbaarheid te vergroten. Ine draagt hier bijvoorbeeld ook aan bij door videoreportages te maken, waarmee ze onder andere de vrouwenkoers op de kaart zet. Sta ook stil bij de risico's van sociale media, zoals de verspreiding van nepnieuws en onjuiste informatie.

QUIZ: test je kennis

ACTIEVE WERKVORM: STAPPENQUIZ

De leerlingen staan allemaal achterin de klas op een lijn. Ze krijgen 5 theoretische meerkeuzevragen en moeten antwoorden door één van hun ledematen in de lucht te steken (A = linkerarm, B = rechterarm, C = linkerbeen en D = rechterbeen). Bij een juist antwoord mogen ze een stap naar voor maar bij een verkeerd antwoord moeten ze opnieuw een stap naar achter. Het is de bedoeling dat ze zo ver mogelijk naar voor kunnen stappen.

Welke professional is gespecialiseerd in het controleren van de juistheid van nieuwsberichten?

- A. Een sportcommentator
- B. Een fact-checker**
- C. Een redacteur
- D. Een nieuwslezer

Antwoord: B, een fact-checker zorgt ervoor dat de informatie in nieuwsberichten klopt. Ze verifiëren feiten, controleren bronnen en raadplegen soms experts. Dit proces garandeert dat het nieuws betrouwbaar en correct is, zodat we niet misleid worden door onjuiste informatie.

Welke term beschrijft een gespecialiseerde woordenschat die door sportcommentatoren wordt gebruikt?

- A. Jargon**
- B. Dialect
- C. Metafoor
- D. Synoniem

Antwoord: A, jargon is een verzameling speciale woorden die mensen gebruiken in een bepaald beroep of vakgebied. Bij sportcommentatoren zijn dit specifieke termen en uitdrukkingen die horen bij een bepaalde sport. Bijvoorbeeld, als een commentator zegt dat de renner 'in de kopgroep zit', weten sportfans dat hij of zij bij de snelste renners is die vooraan in de race rijden. Een metafoor is een stijlfiguur die iets vergelijkt zonder 'als' te gebruiken. Bijvoorbeeld, als iemand zegt: 'De renner is een raket', betekent dit dat de renner heel snel is. Een dialect is een soort taal die mensen in een bepaalde regio gebruiken, en een synoniem is een woord met bijna dezelfde betekenis als een ander woord, zoals 'snel' en 'vlug'.

Wat is een citaat?

- A. Een korte beschrijving van de wedstrijd
- B. Een persoonlijke mening van de commentator
- C. Een letterlijke herhaling van een uitspraak van iemand anders**
- D. Een stiltemoment tijdens de verslaggeving

Antwoord: C, een citaat is de letterlijke weergave van de woorden die iemand heeft uitgesproken of geschreven. Het is bedoeld om de oorspronkelijke uitspraken precies weer te geven, zonder verandering of interpretatie.

Wat betekent 'framing' in de sportjournalistiek?

- A. Sportnieuws op een neutrale manier vertellen.
- B. Sportnieuws vanuit een bepaalde invalshoek vertellen.**
- C. Sportnieuws op een misleidende manier vertellen.
- D. De presentatie van sportnieuws door verschillende journalisten.

Antwoord: B, 'framing' betekent dat sportnieuws vanuit een bepaalde invalshoek wordt verteld, wat de kijker of lezer kan beïnvloeden. Iedere journalist bekijkt een verhaal door zijn eigen lens, en kiest andere woorden en beelden om een verhaal te vertellen. Door de verhalen of 'frames' van verschillende journalisten samen te brengen, ontstaat er een volledig beeld van de werkelijkheid. 'Framing' verschilt van nepnieuws, omdat bij nepnieuws de informatie opzettelijk wordt vervormd of slechts een klein deel van het verhaal wordt verteld, waardoor de werkelijke situatie niet naar waarheid wordt weergegeven.



Op deze website vind je meer informatie over wat 'framing' precies is en hoe het verschilt van nepnieuws.

Wat is een column?

- A. Een kort verslag van een sportevenement
- B. Een gedetailleerd onderzoeksrapport over een gebeurtenis
- C. Een persoonlijk artikel waarin een sportjournalist zijn of haar mening en inzichten deelt**
- D. Een dagelijkse samenvatting van sportnieuws

Antwoord: C, in de sportjournalistiek is een column een persoonlijk artikel waarin de journalist zijn of haar eigen meningen en inzichten over een sporter, gebeurtenis of onderwerp deelt. Het biedt ruimte voor subjectieve analyses en reflecties, wat het onderscheidt van objectieve nieuwsberichten. Iemand heeft bijvoorbeeld ook nog als columnist geschreven voor de sportkrant voor ze begon als sportcommentator.

OPDRACHT: ontpop je tot een echte sportcommentator!

Locatie: klas

Materiaal: /

Uitleg:

Bij het schrijven van een artikel kun je alles controleren en aanpassen voordat je het publiceert. Bij live verslaggeving moet alles echter direct goed zijn. Om dit te ervaren, laat je de leerlingen een sportwedstrijd in de klas bekijken met het geluid uitgeschakeld. Laat elke leerling om de beurt één minuut live commentaar geven. Bespreek daarna hoe het ging en of het moeilijk of makkelijk was.

Als extra uitdaging kan je een deel van de leerlingen om de beurt één minuut commentaar laten geven terwijl alleen zij het beeld zien, om te ervaren hoe het is om op de radio te commentariëren. Dit helpt de leerlingen begrijpen hoe sportcommentatoren hun verslag aanpassen aan de beschikbare media en hoe belangrijk helder en levendig beschrijven is wanneer de luisteraar geen visuele ondersteuning heeft.

Alternatief: sport op sociale media

In groepjes ontwikkelen de leerlingen een sociale media-strategie voor een minder bekende sport of sporter. Ze kiezen zelf hun platform en creëren content zoals video's, foto's, of teksten. Daarna presenteren ze wat ze hebben uitgewerkt. Na de presentaties beoordeelt de klas welke strategieën zij het beste vinden. Een belangrijk beoordelingsaspect is de balans tussen feiten en sensatie, aangezien sociale media een belangrijk medium kan zijn, maar sportjournalistiek nog altijd gericht is op het overbrengen van feiten.

Aanvullende materialen:

-  Ga verder aan de slag met [de talentenkaart](#), waarop de talenten uit deze fiches gebaseerd zijn, of speel [het Talentenspel van Het Beroepenhuis](#) om samen met de leerlingen hun talenten te ontdekken en verkennen.
-  Laat je leerlingen ontdekken welk domein het beste bij hen past door de [Like-test op Onderwijskiezer](#) te gebruiken, of door [het digitale spel Kr8cht](#) te spelen. Dit spel biedt leerlingen uit de derde graad lager onderwijs inzicht in de 8 studiedomeinen en helpt hen deze te verbinden met hun eigen interesses.
-  Wil je verder verdiepen in het thema nieuws? Bezoek dan zeker [de website 'Nieuws in de Klas'](#) voor meer informatie en lesmateriaal.

Sportfotograaf

Tomas Sisk

DOELSTELLING:

Leerlingen verkennen het beroep van sportfotograaf en de benodigde vaardigheden, met een link naar het studiedomein kunst en creatie. Ze reflecteren over de impact van fotografie op de perceptie van sport en maken kennis met specifieke fotografische termen en technieken. Deze kennis passen ze toe bij het maken van hun eigen sportfoto.

FILMPJE

 [Link naar filmpje](#)

Beroep verkennen (voor filmpje)

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEVE BRAINSTORM

Peil voor het filmpje wat de leerlingen al weten over dit beroep. Laat hen samen een mindmap op het bord maken met alle woorden die bij hen opkomen. Na het filmpje kunnen de leerlingen de mindmap eventueel aanvullen met nieuwe inzichten.

Talenten verkennen

ACTIEVE WERKVORM: HOEKENREFLECTIE

Maak gebruik van de [talentenkaart van het Beroepenhuis](#) (zie bijlage) om de belangrijkste talenten voor dit beroep te bespreken. Vervolgens schatten de leerlingen zichzelf in op deze talenten door in één van de 4 hoeken van de klas te gaan staan zoals op de dia staat aangegeven.

Extra: Laat de leerlingen hun eigen talentenkaart aanvullen doorheen de verschillende fiches om te ontdekken welke beroepen het best aansluiten bij hun persoonlijke talenten.

VRAGEN:

Welke talenten heeft een sportfotograaf?

- Waarom zijn deze talenten belangrijk voor dit beroep?
- Zijn er nog andere talenten uit de talentenkaart die volgens jullie belangrijk zijn voor dit beroep?

Hebben jullie de talenten van een sportfotograaf?

- Vind je het lastig om te benoemen waar je goed in bent? Waarom wel of niet?
- Zijn talenten onveranderlijk of kan je ze verbeteren door oefening en ervaring?
- Hebben je talenten een invloed op je keuze voor een hobby, studierichting of beroep?

BESPREKING:

Iedereen heeft zijn eigen unieke talenten. Je keuzes voor een hobby, studierichting of beroep zijn vaak gebaseerd op deze talenten. Het mooie is dat talenten niet vaststaan. Als je iets leuk vindt en regelmatig oefent, kun je bepaalde vaardigheden verbeteren en nieuwe talenten ontwikkelen. Het is belangrijk om te onderzoeken wat je leuk vindt en waar je sterke punten liggen. Dit helpt je een hobby, studierichting of beroep te vinden dat echt bij jou past.

Studiedomein verkennen

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEF ANTWOORDSYSTEEM

Laat de leerlingen individueel of in groep het schema in bijlage invullen met informatie van [de website Onderwijskiezer](#). Vraag vervolgens alle leerlingen om recht te staan achter hun bureau. Doorloop samen de focus, de studierichtingen en de mogelijke beroepen binnen het domein. Laat elke leerling om de beurt een antwoord geven vanuit hun schema. Na het geven van een antwoord mag de leerling gaan zitten. Vraag de leerlingen die nog rechtstaan of dit domein hen aanspreekt en waarom. Ga door totdat elke leerling aan het woord is geweest en terug zit. Je kan iedere leerling ook meerdere antwoordbeurten geven.

EXTRA VRAGEN:

- Moet je nu al weten welk beroep je wil uitoefenen om een studiedomein te kiezen?
- Bepaalt het studiedomein dat je kiest je uiteindelijke beroep of kunnen meerdere studierichtingen voorbereiden op hetzelfde beroep?

BESPREKING:

Met de modernisering van het secundair onderwijs kunnen leerlingen vanaf de tweede graad kiezen voor een richting binnen een specifiek studiedomein dat aansluit bij hun interesses. Voor leerlingen die nog geen specifieke keuze willen maken, zijn er domeinoverschrijdende richtingen, waarin elementen uit verschillende domeinen zijn geïntegreerd. Hoewel je studierichting niet allesbepalend is, bepaalt de finaliteit van je richting wel welke opties je hebt na het secundair onderwijs: de doorstroomfinaliteit richt zich op verdere studies, de dubbele finaliteit biedt mogelijkheden voor zowel verder studeren als instroom op de arbeidsmarkt, en de arbeidsmarktgerichte finaliteit is gericht op directe instroom in de beroepswereld. Met het schema in bijlage kunnen leerlingen verkennen hoe het domein kunst en creatie een sterke basis kan vormen voor het beroep van sportfotograaf.

ONDERSTEUNENDE INFORMATIE:

-  Filmpje: [‘Zo zit het secundair onderwijs in elkaar’](#)
-  Filmpje: [‘Modernisering van het secundair onderwijs in een notendop’](#)
-  Artikel: [‘Nieuw model secundair onderwijs’](#)

STELLING: akkoord of niet akkoord?**ACTIEVE WERKVORM: TOUWDISCUSSIE**

Leerlingen geven hun standpunt over de stelling door een kaartje met hun naam aan een touw te hangen dat een continuüm vormt van ‘helemaal akkoord’ tot ‘helemaal niet akkoord’. Ze kunnen daarbij een argument toevoegen aan hun kaartje, of ze kunnen hun standpunt mondeling toelichten.

STELLING: EEN FOTO TOONT DE WERKELIJKHEID ALTIJD BETER DAN TEKST.**VRAGEN:**

- Wat kunnen foto's vastleggen dat woorden minder goed kunnen overbrengen?
- Toont een foto altijd de volledige werkelijkheid of kunnen foto's ons ook misleiden? Waarom is het belangrijk om de context van een foto te hebben om het volledige verhaal te begrijpen?
- Waarom is het belangrijk om niet alleen de positieve en populaire sportmomenten in beeld te brengen? Hoe kunnen andere momenten, zoals de uitdagingen en tegenslagen, ook belangrijk zijn voor ons beeld van topsport?

BESPREKING:

Foto's kunnen emoties en nuances vastleggen die woorden vaak niet overbrengen, zoals de spanning van een cruciaal sportmoment, waardoor het beeld veel levendiger wordt. Toch kunnen foto's ook een vertekend beeld geven door bewerking, een specifiek perspectief of de keuze voor een bepaald moment. Het is belangrijk om ook de context van een foto te kennen om te voorkomen dat we een onvolledig verhaal krijgen. Bespreek met de leerlingen waarom het tonen van zowel de glorieuze overwinningen als de moeilijke momenten van sporters helpt om een eerlijk en compleet beeld van topsport te vormen, en hoe dit onze waardering voor hun weg naar de top versterkt. Sta eventueel stil bij hoe foto's op sociale media ook vaak een vertekend beeld geven door alleen de spannende en leuke momenten te tonen.

QUIZ: test je kennis

ACTIEVE WERKVORM: STAPPENQUIZ

De leerlingen staan allemaal achterin de klas op een lijn. Ze krijgen 5 theoretische meerkeuzevragen en moeten antwoorden door één van hun ledematen in de lucht te steken (A = linkerarm, B = rechterarm, C = linkerbeen en D = rechterbeen). Bij een juist antwoord mogen ze een stap naar voor maar bij een verkeerd antwoord moeten ze opnieuw een stap naar achter. Het is de bedoeling dat ze zo ver mogelijk naar voor kunnen stappen.

Welke instelling werd gebruikt bij het maken van deze foto?

A. Trage sluitertijd

- B. Snelle sluitertijd
- C. Grote diafragma-opening
- D. Kleine diafragma-opening

Antwoord: A, sluitertijd bepaalt hoe lang er licht op de camerasensor valt. Bij een trage sluitertijd blijft de camera langer open, waardoor bewegingen als vegen of strepen worden vastgelegd, wat leuk is voor sportfoto's met veel actie. Bij een snelle sluitertijd gaat de camera heel snel dicht, zodat bewegingen scherp en helder worden vastgelegd.

Wat is het effect van een grote diafragma-opening?

- A. De achtergrond wordt scherper.
- B. De achtergrond wordt minder scherp.**
- C. De kleuren worden feller.
- D. De kleuren worden minder fel.

Antwoord: B, je diafragma-opening is de opening in de camera-lens die bepaalt hoeveel licht er binnenkomt. Een grote diafragma-opening zorgt ervoor dat het onderwerp scherp is, terwijl de achtergrond onscherp wordt. Dit helpt om het onderwerp te benadrukken en afleiding van de achtergrond te verminderen. Een kleine diafragma-opening vergroot de scherptediepte van een foto, waardoor zowel het onderwerp als de achtergrond scherp in beeld blijven.

Wat is een belangrijke regel in de fotografie?

- A. De regel van tweeden
- B. De regel van derden**
- C. De regel van vierden
- D. De regel van vijfden

Antwoord: B, de regel van derden is een veelgebruikte fotografieregels die helpt om foto's aantrekkelijker te maken. Hierbij verdeel je het beeld in negen gelijke vakken door twee horizontale en twee verticale lijnen te trekken. Door het onderwerp op een van de snijpunten te plaatsen in plaats van in het midden, ontstaat een gebalanceerde en interessante compositie.

Wat wordt bedoeld met de term 'burst mode' in sportfotografie?

- A. Modus die automatisch scherpstelt.
- B. Modus voor het maken van zwart-witfoto's.
- C. Modus die de belichting automatisch aanpast.
- D. Modus voor het snel vastleggen van meerdere foto's achter elkaar.**

Antwoord: D, burst mode laat de camera meerdere foto's snel achter elkaar maken. Dit is handig voor het vastleggen van snelle bewegingen, zoals bij sportevenementen, waarbij je geen enkel moment wilt missen.

Wanneer gebruik je best een hoge ISO-waarde?

- A. Als je ver staat
- B. Als je dicht staat
- C. In een donkere kamer**
- D. Bij fel zonlicht

Antwoord: C, de ISO-instelling maakt het mogelijk om foto's te maken bij weinig licht zonder een flitser. Een hoge ISO-waarde verhoogt de gevoeligheid van de sensor voor licht, waardoor je ook in donkere omstandigheden goed belichte foto's kunt maken. Dit is handig tijdens avond- of indoor sportevenementen waar natuurlijk licht beperkt is.

OPDRACHT: vang het perfecte sportmoment!

Locatie: klas, sportzaal of speelplaats

Materiaal: gsm of camera

Uitleg:

Leerlingen gaan zelf aan de slag als sportfotograaf en maken foto's waarbij ze rekening houden met verschillende elementen:

- 1. Achtergrond:** Zoek een interessante achtergrond voor je sportfoto, zoals een schoolplein, sportzaal of speelveld. Zorg ervoor dat de achtergrond niet te druk is, zodat de sporter goed opvalt. Denk na over het perspectief: een foto vanaf beneden toont de lucht, terwijl een foto van bovenaf het grasveld zichtbaar maakt.
- 2. Kleur:** Let op de kleuren in je foto. Zorg ervoor dat de sporter goed zichtbaar is en niet opgaat in de achtergrond. Gebruik de standaardkleurmodus voor natuurlijke kleuren en experimenteer met filters of nabewerking om de sfeer van je foto te verbeteren.
- 3. Licht:** Zorg dat je voldoende licht hebt. Natuurlijke lichtbronnen zoals de zon geven vaak het beste resultaat. Vermijd om een foto te nemen tegen licht zoals voor het raam. Als je toch in een donkere ruimte een foto wil maken, schakel dan de flits in. Tik op het scherm van de camera. De camera stelt dan automatisch scherp en past de belichting aan.
- 4. Actie:** Probeer een actie of beweging te fotograferen. Houdt de opnameknop ingedrukt om meerdere foto's snel achter elkaar te maken. Dit is handig om actiebeelden vast te leggen. Als je smartphone dit ondersteunt, gebruik dan de 'pro' of 'handmatige' modus om de sluitertijd aan te passen. Kortere sluitertijden bevriezen de actie terwijl langere sluitertijden bewegingen onscherp kunnen maken.
- 5. Compositie:** Gebruik de regel van derden om je foto interessanter te maken. Plaats de sporter niet in het midden maar iets meer naar de zijkant. Dit geeft een mooiere verdeling van de foto. Schakel de rasterlijnen in via de instellingen van je camera. Plaats het onderwerp van je foto op een van de snijpunten van deze lijnen.

6. Emoties: Probeer de emoties van de sporter vast te leggen. Dit kan een lach, een geconcentreerde blik, een juichmoment, een teleurstelling... zijn. Emoties maken de foto persoonlijker en krachtiger.

Nadien kunnen de foto's worden tentoongesteld en voorgesteld aan de klas. Er kan eventueel een kleine wedstrijd aan verbonden worden waarbij iedereen moet stemmen op de foto die hij of zij het best vindt.

Alternatief: verhalen in beeld

Zoek in de krant naar foto's bij sportartikels die een bepaald verhaal vertellen, zoals deze iconische surffoto van de Olympische Spelen in Parijs. Hang verschillende sportfoto's aan de muren van de klas en laat leerlingen rondlopen om elke afbeelding te bekijken. Laat ze nadenken over wat er op elke foto gebeurt, welke emoties zichtbaar zijn en welk verhaal erachter zit. Bespreek daarna het werkelijke verhaal achter elke foto en laat de leerlingen reflecteren op hun eigen interpretaties. Vraag ze ook na te denken over welke foto ze zelf zouden maken bij de verschillende verhalen.

Aanvullende materialen:

-  Ga verder aan de slag met de talentenkaart, waarop de talenten uit deze fiches gebaseerd zijn, of speel het Talentenspel van Het Beroepenhuis om samen met de leerlingen hun talenten te ontdekken en verkennen.
-  Laat je leerlingen ontdekken welk domein het beste bij hen past door de I Like-test op Onderwijskiezer te gebruiken, of door het digitale spel Kr8cht te spelen. Dit spel biedt leerlingen uit de derde graad lager onderwijs inzicht in de 8 studiedomeinen en helpt hen deze te verbinden met hun eigen interesses.

Sportdiëtist en topsportkok

Ien Vitse

DOELSTELLING:

Leerlingen verkennen het beroep van sportdiëtist en de link met het studiedomein voeding en horeca. Ze reflecteren over het belang van gezonde voeding voor topsporters maar staan ook stil bij mogelijke risico's van een te sterke focus op gewicht. Aan de hand van vragen en opdrachten leren ze de basisprincipes van sportvoeding. Tot slot krijgen ze de kans om zelf aan de slag te gaan met het maken van gezonde snacks.

FILMPJE

 [Link naar filmpje](#)

Beroep verkennen (voor filmpje)

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEVE BRAINSTORM

Peil voor het filmpje wat de leerlingen al weten over dit beroep. Laat hen samen een mindmap op het bord maken met alle woorden die bij hen opkomen. Na het filmpje kunnen de leerlingen de mindmap eventueel aanvullen met nieuwe inzichten.

Talenten verkennen

ACTIEVE WERKVORM: HOEKENREFLECTIE

Maak gebruik van de [talentenkaart van het Beroepenhuis](#) (zie bijlage) om de belangrijkste talenten voor dit beroep te bespreken. Vervolgens schatten de leerlingen zichzelf in op deze talenten door in één van de 4 hoeken van de klas te gaan staan zoals op de dia staat aangegeven.

Extra: Laat de leerlingen hun eigen talentenkaart aanvullen doorheen de verschillende fiches om te ontdekken welke beroepen het best aansluiten bij hun persoonlijke talenten.

VRAGEN:

Welke talenten heeft een sportdiëtist/topsportkok?

- Waarom zijn deze talenten belangrijk voor dit beroep?
- Zijn er nog andere talenten uit de talentenkaart die volgens jullie belangrijk zijn voor dit beroep?

Hebben jullie de talenten van een sportdiëtist/topsportkok?

- Vind je het lastig om te benoemen waar je goed in bent? Waarom wel of niet?
- Zijn talenten onveranderlijk of kan je ze verbeteren door oefening en ervaring?
- Hebben je talenten een invloed op je keuze voor een hobby, studierichting of beroep?

BESPREKING:

Iedereen heeft zijn eigen unieke talenten. Je keuzes voor een hobby, studierichting of beroep zijn vaak gebaseerd op deze talenten. Het mooie is dat talenten niet vaststaan. Als je iets leuk vindt en regelmatig oefent, kun je bepaalde vaardigheden verbeteren en nieuwe talenten ontwikkelen. Het is belangrijk om te onderzoeken wat je leuk vindt en waar je sterke punten liggen. Dit helpt je een hobby, studierichting of beroep te vinden dat echt bij jou past.

Studiedomein verkennen

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEF ANTWOORDSYSTEEM

Laat de leerlingen individueel of in groep het schema in bijlage invullen met informatie van [de website Onderwijskiezer](#). Vraag vervolgens alle leerlingen om recht te staan achter hun bureau. Doorloop samen de focus, de studierichtingen en de mogelijke beroepen binnen het domein. Laat elke leerling om de beurt een antwoord geven vanuit hun schema. Na het geven van een antwoord mag de leerling gaan zitten. Vraag de leerlingen die nog rechtstaan of dit domein hen aanspreekt en waarom. Ga door totdat elke leerling aan het woord is geweest en terug zit. Je kan iedere leerling ook meerdere antwoordbeurten geven.

EXTRA VRAGEN:

- Moet je nu al weten welk beroep je wil uitoefenen om een studiedomein te kiezen?
- Bepaalt het studiedomein dat je kiest je uiteindelijke beroep of kunnen meerdere studierichtingen voorbereiden op hetzelfde beroep?

BESPREKING:

Met de modernisering van het secundair onderwijs kunnen leerlingen vanaf de tweede graad kiezen voor een richting binnen een specifiek studiedomein dat aansluit bij hun interesses. Voor leerlingen die nog geen specifieke keuze willen maken, zijn er domeinoverschrijdende richtingen, waarin elementen uit verschillende domeinen zijn geïntegreerd. Hoewel je studierichting niet allesbepalend is, bepaalt de finaliteit van je richting wel welke opties je hebt na het secundair onderwijs: de doorstroomfinaliteit richt zich op verdere studies, de dubbele finaliteit biedt mogelijkheden voor zowel verder studeren als instroom op de arbeidsmarkt, en de arbeidsmarktgerichte finaliteit is gericht op directe instroom in de beroepswereld. Met het schema in bijlage kunnen leerlingen verkennen hoe het domein voeding en horeca een sterke basis kan vormen voor het beroep van topsportkok of sportdiëtist.

ONDERSTEUNENDE INFORMATIE:

-  Filmpje: [‘Zo zit het secundair onderwijs in elkaar’](#)
-  Filmpje: [‘Modernisering van het secundair onderwijs in een notendop’](#)
-  Artikel: [‘Nieuw model secundair onderwijs’](#)

STELLING: akkoord of niet akkoord?**ACTIEVE WERKVORM: TOUWDISCUSSIE**

Leerlingen geven hun standpunt over de stelling door een kaartje met hun naam aan een touw te hangen dat een continuüm vormt van ‘helemaal akkoord’ tot ‘helemaal niet akkoord’. Ze kunnen daarbij een argument toevoegen aan hun kaartje, of ze kunnen hun standpunt mondeling toelichten.

STELLING: TOPSPORTERS MOETEN GEZOND ETEN OM OP GEWICHT TE BLIJVEN. VRAGEN:

- Is gezonde voeding voor topsporters alleen belangrijk om op gewicht te blijven? Hoe kan een te grote focus op gewicht de prestaties van topsporters negatief beïnvloeden? Wat is de invloed van sociale media op de focus op uiterlijk en gewicht, zowel in de sportwereld als in ons dagelijkse leven?
- Waarom is gewicht en uiterlijk zo belangrijk in sommige sporten? Kunnen sporters met verschillende lichaamstypes ook succesvol zijn, zelfs als ze afwijken van de ‘norm’ van hun sport?
- Zijn gewichtsklassen eerlijk of zorgen ze voor een ongezonde focus op afvallen of bijkomen? Moeten sporters altijd proberen hun gewicht binnen een bepaalde klasse te houden, zelfs als dat hun gezondheid kan schaden? Wat zijn de risico’s van snel afvallen of bijkomen?

BESPREKING:

Topsporters letten op hun voeding om hun prestaties te optimaliseren, maar de focus op gewicht kan schadelijk zijn. Gezonde voeding is cruciaal voor energie, herstel en algehele gezondheid, niet alleen om op gewicht te blijven. Een te grote nadruk op gewicht kan ervoor zorgen dat topsporters een ongezonde relatie met voeding ontwikkelen wat hun prestaties negatief kan beïnvloeden. In bepaalde sporten, zoals gymnastiek en dans, ligt de nadruk op uiterlijk, wat kan leiden tot ongezonde situaties, mede door de invloed van sociale media. Toch is dit doorheen de jaren ook al veranderd, zo worden gymnasten bij de gymnastiekfederatie nooit meer gewogen maar ligt de focus op hoe ze zich voelen. Niet iedere topsporter moet hetzelfde lichaamstype

hebben. Zo zijn er ook veel sporten, zoals rugby, waar diversiteit in lichaamstype juist belangrijk is. Gewichtsklassen in sporten zoals boksen en judo kunnen ertoe leiden dat atleten snel moeten afvallen of aankomen in korte tijd. Dit kan gezondheidsrisico's met zich meebrengen, waardoor het belangrijk is dat ze zich hiervoor laten bijstaan door een sportdiëtist. Het is dus heel belangrijk dat topsporters gezond eten maar dat dit niet alleen wordt gekoppeld aan hun gewicht. Goede begeleiding kan hen helpen gezonde eetgewoontes te ontwikkelen die hun prestaties bevorderen.



Op de [website van 'Sportieq'](#) kan je meer informatie terugvinden over het kiezen van de juiste gewichtsklasse en hoe je dit gewicht op een duurzame en gezonde manier kan bereiken.

QUIZ: test je kennis

ACTIEVE WERKVORM: STAPPENQUIZ

De leerlingen staan allemaal achterin de klas op een lijn. Ze krijgen 5 theoretische meerkeuzevragen en moeten antwoorden door één van hun ledematen in de lucht te steken (A = linkerarm, B = rechterarm, C = linkerbeen en D = rechterbeen). Bij een juist antwoord mogen ze een stap naar voor maar bij een verkeerd antwoord moeten ze opnieuw een stap naar achter. Het is de bedoeling dat ze zo ver mogelijk naar voor kunnen stappen.

Welke van de volgende voedingsmiddelen is de beste bron van ijzer voor sporters?

- A. Zalm
- B. Spinazie**
- C. Brood
- D. Fruitsap

Antwoord: B, spinazie is een uitstekende bron van plantaardig ijzer, wat vooral nuttig is voor vegetariërs, aangezien vlees vaak de belangrijkste bron van ijzer is. Ook peulvruchten zijn rijk aan ijzer. Ijzer helpt bij het transport van zuurstof naar de spieren. Sporters hebben vaak meer ijzer nodig om te voldoen aan de hogere eisen van intensieve training.

Welk voedingsmiddel is een goede bron van gezonde vetten?

- A. Yoghurt
- B. Mango
- C. Rijst
- D. Avocado**

Antwoord: D, avocado bevat gezonde onverzadigde vetten. Deze vetten leveren energie en vitamines en spelen een belangrijke rol bij de hormoonproductie en het regelen van de lichaamstemperatuur. Yoghurt is vooral een goede bron van eiwitten, die belangrijk zijn voor spierherstel. Mango en rijst zijn voornamelijk rijk aan koolhydraten, die snelle energie leveren. Gezonde vetten vind je ook in noten, olijfolie en zalm!

Welke sportdrink is het meest geschikt tijdens een lange intensieve training?

- A. Isotone drank**
- B. Hypertone drank
- C. Hypotone drank
- D. Water

Antwoord: A, isotone dranken zijn perfect voor lange, intensieve trainingen omdat ze snel vocht en mineralen aanvullen en goed door het lichaam worden opgenomen. Hypertone dranken zijn minder geschikt, omdat ze te veel deeltjes bevatten en niet snel genoeg worden opgenomen, wat kan leiden tot maagklachten. Hypotone dranken, zoals water, hydrateren wel, maar missen de extra mineralen die nodig zijn voor energie en herstel.

Wat eten topsporters best na een zware krachttraining?

- A. Pannenkoeken met siroop
- B. Spaghetti met tomatensaus
- C. Omelet met groenten en volkorenbrood**
- D. Pizza

Antwoord: C, na een zware krachttraining is het belangrijk om zowel eiwitten als koolhydraten binnen te krijgen voor spierherstel en energieaanvulling. Een omelet met groenten en volkorenbrood biedt een goede combinatie van beide. Pannenkoeken met siroop en spaghetti met tomatensaus zijn rijk aan koolhydraten, ideaal voor energie voor een training, maar missen eiwitten voor herstel. Pizza bevat vaak veel vetten en is minder geschikt voor herstel.

Wat doen marathonlopers de dagen voor hun marathon?

- A. Ze eten meer vetten
- B. Ze eten meer eiwitten
- C. Ze eten meer koolhydraten**
- D. Ze drinken meer water

Antwoord: C, marathonlopers nemen extra koolhydraten in de dagen voorafgaand aan een wedstrijd om hun energievoorraad te vergroten, een techniek die bekendstaat als koolhydraatstapeling. Dit helpt hen om voldoende energie te hebben tijdens de lange race, zodat hun spieren genoeg brandstof krijgen voor optimale prestaties. Koolhydraten zitten in voedingsmiddelen zoals pasta, rijst, brood, aardappelen en fruit.

OPDRACHT: de voedingsescaperoom

Locatie: klas

Materiaal: puzzels en opdrachten (zie bijlage), fruit, satéstokjes, recepten en ingrediënten (zie bijlage)

Uitleg:

Gymnaste Nina staat dit weekend voor een belangrijke wedstrijd en wil zich optimaal voorbereiden om haar beste prestatie neer te zetten. Hiervoor vraagt ze voedingsadvies aan Ien. De leerlingen helpen Ien de juiste informatie te verzamelen om het perfecte advies te kunnen geven. Hiervoor volbrengen ze de 5 opdrachten die in de klas verspreid liggen. Voor elke opdracht die ze succesvol afronden, wordt een letter onthuld op de dia op het bord. In de PowerPoint-versie kun je klikken op de witte vakjes om de inhoud te onthullen. In de Google Slides-versie ga je steeds een dia verder totdat het volledige woord op het bord zichtbaar is. Deze letters vormen samen een geheim woord, dat verwijst naar een voorwerp in de klas. Dit voorwerp zal hen naar het juiste advies leiden.

- 1. Fruitcreatie maken:** Hang de foto van de fruitcreatie die de leerlingen moeten namaken op in de klas. Zet een mand met het benodigde fruit, satéstokjes en een mesje ergens anders in de klas. Voeg het eerste opdrachtkaartje toe aan de mand.
- 2. Categorieënspeel:** De tweede opdracht, samen met het invulblad voor de categorieën en bijbehorende uitleg, ligt of hangt ergens in de klas. Verstop de 15 genummerde afbeeldingen van verschillende voedingsmiddelen in de klas of op de speelplaats. De leerlingen zoeken de afbeeldingen en schrijven het juiste nummer bij de juiste categorie op het invulblad.
- 3. Energiebehoefte berekenen:** Voor de derde opdracht berekenen de leerlingen Nina's energiebehoefte op een specifieke trainingsdag aan de hand van een formule die ergens in de klas verstopt ligt. Voor deze berekening hebben ze ook andere informatie nodig die je in de klas hebt verspreid: een overzichtsblad waarop ze de juiste MET-waarde kunnen vinden, Nina's trainingsschema van de week met bijhorende uren en een kalender die aangeeft voor welke trainingsdag ze de berekening moeten maken.
- 4. Bordenpuzzel:** Hang voor de vierde opdracht het blad op met 3 lege borden (waaruit de puzzelstukken geknipt zijn). Verstop de puzzelstukken van de verschillende onderdelen – brandstof, bouwstof en beschermstof – waarmee de leerlingen de borden moeten samenstellen voor een trainingsdag met lage, matige of hoge intensiteit.

- 5. Raadsels en puzzels:** Verspreid de 3 raadsels en puzzels over voeding door de klas. De leerlingen proberen deze op te lossen en tot een goed einde te brengen. Zorg ervoor dat de 2 afbeeldingen voor de opdracht 'zoek de 10 verschillen' op een andere plaats hangen zodat leerlingen deze niet rechtstreeks kunnen vergelijken.

De letters die op het bord verschijnen vormen het woord 'stoel'. Hang het advies onder één van de stoelen in de klas waar de leerlingen het perfecte advies kunnen vinden. Om te voorkomen dat ze het eerder vinden, kun je het onder je eigen stoel hangen. Je kunt er ook voor kiezen om zelf een ander woord te maken en de boodschap op een andere plek te verstoppen.

Differentiatie: maak je eigen sportsnacks!

De leerlingen gaan zelf aan de slag met enkele eenvoudige receptjes van Ien en maken hun eigen sportdrink, sportreep of bananenpannenkoekjes. De recepten zijn te vinden in bijlage.

Aanvullende materialen:

-  Ga verder aan de slag met [de talentenkaart](#), waarop de talenten uit deze fiches gebaseerd zijn, of speel [het Talentenspel van Het Beroepenhuis](#) om samen met de leerlingen hun talenten te ontdekken en verkennen.
-  Laat je leerlingen ontdekken welk domein het beste bij hen past door de [I Like-test op Onderwijskiezer](#) te gebruiken, of door [het digitale spel Kr8cht](#) te spelen. Dit spel biedt leerlingen uit de derde graad lager onderwijs inzicht in de 8 studiedomeinen en helpt hen deze te verbinden met hun eigen interesses.
-  Wil je meer leren over gezonde voeding? Duik dan in [de fiche 'Voeding' uit deel 2 van het educatief pakket VIP2024](#), 'Het leven van een jonge topsporter in 8 thema's'. Je maakt kennis met de voedingsdriehoek en vindt hierin ook recepten en extra inspiratie voor het maken van gezonde gerechten in je klas.

Topsportmanager

Annelies Dom

DOELSTELLING:

Leerlingen verkennen het beroep van topsportmanager en maken de link met het studiedomein economie en organisatie. Ze krijgen inzicht in het belang van strategische beleidsplanning en budgetbeheer voor het behalen van topsportresultaten en staan stil bij de maatschappelijke impact van goede topsportresultaten.

FILMPJE

 [Link naar filmpje](#)

Beroep verkennen (voor filmpje)

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEVE BRAINSTORM

Peil voor het filmpje wat de leerlingen al weten over dit beroep. Laat hen samen een mindmap op het bord maken met alle woorden die bij hen opkomen. Na het filmpje kunnen de leerlingen de mindmap eventueel aanvullen met nieuwe inzichten.

Talenten verkennen

ACTIEVE WERKVORM: HOEKENREFLECTIE

Maak gebruik van de [talentenkaart van het Beroepenhuis](#) (zie bijlage) om de belangrijkste talenten voor dit beroep te bespreken. Vervolgens schatten de leerlingen zichzelf in op deze talenten door in één van de 4 hoeken van de klas te gaan staan zoals op de dia staat aangegeven.

Extra: Laat de leerlingen hun eigen talentenkaart aanvullen doorheen de verschillende fiches om te ontdekken welke beroepen het best aansluiten bij hun persoonlijke talenten.

VRAGEN:

Welke talenten heeft een topsportmanager?

- Waarom zijn deze talenten belangrijk voor dit beroep?
- Zijn er nog andere talenten uit de talentenkaart die volgens jullie belangrijk zijn voor dit beroep?

Hebben jullie de talenten van een topsportmanager?

- Vind je het lastig om te benoemen waar je goed in bent? Waarom wel of niet?
- Zijn talenten onveranderlijk of kan je ze verbeteren door oefening en ervaring?
- Hebben je talenten een invloed op je keuze voor een hobby, studierichting of beroep?

BESPREKING:

Iedereen heeft zijn eigen unieke talenten. Je keuzes voor een hobby, studierichting of beroep zijn vaak gebaseerd op deze talenten. Het mooie is dat talenten niet vaststaan. Als je iets leuk vindt en regelmatig oefent, kun je bepaalde vaardigheden verbeteren en nieuwe talenten ontwikkelen. Het is belangrijk om te onderzoeken wat je leuk vindt en waar je sterke punten liggen. Dit helpt je een hobby, studierichting of beroep te vinden dat echt bij jou past.

Studiedomein verkennen

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEF ANTWOORDSYSTEEM

Laat de leerlingen individueel of in groep het schema in bijlage invullen met informatie van [de website Onderwijskiezer](#). Vraag vervolgens alle leerlingen om recht te staan achter hun bureau. Doorloop samen de focus, de studierichtingen en de mogelijke beroepen binnen het domein. Laat elke leerling om de beurt een antwoord geven vanuit hun schema. Na het geven van een antwoord mag de leerling gaan zitten. Vraag de leerlingen die nog rechtstaan of dit domein hen aanspreekt en waarom. Ga door totdat elke leerling aan het woord is geweest en terug zit. Je kan iedere leerling ook meerdere antwoordbeurten geven.

EXTRA VRAGEN:

- Moet je nu al weten welk beroep je wil uitoefenen om een studiedomein te kiezen?
- Bepaalt het studiedomein dat je kiest je uiteindelijke beroep of kunnen meerdere studierichtingen voorbereiden op hetzelfde beroep?

BESPREKING:

Met de modernisering van het secundair onderwijs kunnen leerlingen vanaf de tweede graad kiezen voor een richting binnen een specifiek studiedomein dat aansluit bij hun interesses. Voor leerlingen die nog geen specifieke keuze willen maken, zijn er domeinoverschrijdende richtingen, waarin elementen uit verschillende domeinen zijn geïntegreerd. Hoewel je studierichting niet allesbepalend is, bepaalt de finaliteit van je richting wel welke opties je hebt na het secundair onderwijs: de doorstroomfinaliteit richt zich op verdere studies, de dubbele finaliteit biedt mogelijkheden voor zowel verder studeren als instroom op de arbeidsmarkt, en de arbeidsmarktgerichte finaliteit is gericht op directe instroom in de beroepswereld. Met het schema in bijlage kunnen leerlingen verkennen hoe het domein economie en organisatie een sterke basis kan vormen voor het beroep van topsportmanager.

ONDERSTEUNENDE INFORMATIE:

-  Filmpje: [‘Zo zit het secundair onderwijs in elkaar’](#)
-  Filmpje: [‘Modernisering van het secundair onderwijs in een notendop’](#)
-  Artikel: [‘Nieuw model secundair onderwijs’](#)

STELLING: akkoord of niet akkoord?**ACTIEVE WERKVORM: TOUWDISCUSSIE**

Leerlingen geven hun standpunt over de stelling door een kaartje met hun naam aan een touw te hangen dat een continuüm vormt van ‘helemaal akkoord’ tot ‘helemaal niet akkoord’. Ze kunnen daarbij een argument toevoegen aan hun kaartje, of ze kunnen hun standpunt mondeling toelichten.

STELLING: HET SUCCES VAN EEN TOPSPORTMANAGER WORDT BEPAALD DOOR DE RESULTATEN VAN DE TOPSPORTERS.**VRAGEN:**

- Wat is de rol van topsportmanagers bij het behalen van goede topsportresultaten? Op welke manier kunnen topsportmanagers zorgen voor de juiste ondersteuning en omkadering voor topsporters? Bepalen alleen de resultaten het succes van een topsportmanager, of zijn er ook andere belangrijke factoren die meespelen?
- Wat zijn mogelijke uitdagingen voor topsportmanagers om alles goed te organiseren? Hoe beslissen topsportmanagers waar ze het beschikbare budget best aan kunnen uitgeven? Hoe kunnen topsportmanagers rekening houden met de verschillende behoeften van iedereen?
- Waarom zijn goede topsportresultaten belangrijk? Hoe kunnen goede topsportresultaten de sportfederatie zelf helpen? Hoe zorgen topsportprestaties voor een gevoel van trots? Hoe kunnen goede topsportresultaten anderen inspireren om hun dromen waar te maken?

BESPREKING:

Topsportmanagers spelen een belangrijke rol in het behalen van goede topsportresultaten. Ze zorgen ervoor dat topsporters optimaal kunnen trainen door goede faciliteiten te voorzien en een sterk team van coaches, voedingsdeskundigen, psychologen, artsen... uit te bouwen. Daarnaast ontwikkelen ze programma's voor jonge topsporters om hen op lange termijn te helpen groeien en goede resultaten te behalen. Het succes van een topsportmanager hangt niet alleen van de resultaten af maar ook het welzijn van de topsporters is van belang. Een mogelijke

uitdaging voor topsportmanagers is een beperkt budget, waardoor ze moeten kiezen waar ze in investeren, terwijl ze ook de verschillende behoeften van hun team in gedachten moeten houden. Goede topsportresultaten zijn belangrijk omdat ze niet alleen de sportfederatie versterken, maar ook een gevoel van trots creëren binnen de gemeenschap. Ze kunnen anderen tonen wat je kan bereiken door hard te werken. Dit helpt niet alleen de topsporters, maar ook de federaties en de samenleving als geheel te groeien en te bloeien.

QUIZ: test je kennis

ACTIEVE WERKVORM: STAPPENQUIZ

De leerlingen staan allemaal achterin de klas op een lijn. Ze krijgen 5 theoretische meerkeuzevragen en moeten antwoorden door één van hun ledematen in de lucht te steken (A = linkerarm, B = rechterarm, C = linkerbeen en D = rechterbeen). Bij een juist antwoord mogen ze een stap naar voor maar bij een verkeerd antwoord moeten ze opnieuw een stap naar achter. Het is de bedoeling dat ze zo ver mogelijk naar voor kunnen stappen.

Om de hoeveel jaar moeten sportfederaties een nieuw beleidsplan maken met hun doelstellingen en strategieën?

- A. Elk jaar
- B. Elke 2 jaar
- C. Elke 4 jaar**
- D. Elke 10 jaar

Antwoord: C, een belangrijke taak van een topsportmanager is het opstellen en bijstellen van een beleidsplan, dat om de 4 jaar wordt vernieuwd. Dit plan helpt hen de strategie voor de komende jaren te bepalen, met speciale aandacht voor de Olympische en Paralympische Spelen, die ook om de 4 jaar plaatsvinden. Het document beschrijft de werking van hun organisatie en bundelt de doelen en acties voor de komende jaren. Bij het opstellen van dit plan nemen ze de tijd om terug te kijken op hun prestaties en vooruit te kijken naar toekomstige doelstellingen. Op deze manier kunnen ze gericht werken aan goede resultaten door stil te staan bij wat goed ging in het verleden en te ontdekken waar nog ruimte is voor verbetering.

Wat is de beste manier om een beleidsplan uit te werken?

- A. Je maakt een overzicht van wat goed gaat en wat minder goed gaat en beslist op basis hiervan welke aspecten je het eerst wil aanpakken om de werking te verbeteren.**
- B. Je begint van 0 en maakt een ideaalplan van wat jij graag wil bereiken in 4 jaar.
- C. Je bekijkt het toekomstplan van andere sportfederaties en past dit aan voor jouw federatie.
- D. Je vraagt je collega's om een doel op te stellen en bundelt dit samen tot 1 plan.

Antwoord: A, je maakt een overzicht van wat goed gaat en wat beter kan, en beslist dan wat je eerst wil verbeteren. Dit geeft je een duidelijk startpunt voor het verbeteren van de sportclub. Opties B, C en D zijn minder gestructureerd en negeren vaak de specifieke behoeften van de federatie. Bovendien is het moeilijk om alle doelstellingen van iedereen in één plan te integreren.

Wat zijn subsidies?

- A. Prijzen die sporters winnen bij een wedstrijd.
- B. Geld van supporters aan sportfederaties om de sportfederatie te steunen.
- C. Geld dat topsporters betalen aan de sportfederatie om te kunnen trainen.

D. Geld dat sportfederaties van de overheid krijgen.

Antwoord: D, subsidies zijn geldbedragen van de overheid die sportfederaties ontvangen. Om deze te krijgen, moeten federaties laten zien wat ze willen bereiken en hoe ze dit willen doen. Dit staat beschreven in hun beleidsplan. Ook moeten ze laten zien wat ze al hebben bereikt in de voorgaande jaren met het ontvangen geld.

Hoe kunnen topsportmanagers het best anderen overtuigen van hun beleidsplan?

- A. Ingewikkelde woorden gebruiken om indruk te maken.
- B. Feiten en cijfers gebruiken om hun standpunt te onderbouwen.**
- C. Boos zijn om de anderen af te schrikken.
- D. Niet luisteren naar de anderen maar bij hun standpunt blijven.

Antwoord: B, door feiten en cijfers te gebruiken kunnen topsportmanagers bewijzen waarom hun plan belangrijk is. Dit helpt anderen te overtuigen van de noodzaak en effectiviteit ervan. Emoties tonen en star vasthouden aan standpunten kunnen het juist moeilijker maken om steun te krijgen en kan ervoor zorgen dat je minder serieus genomen wordt.

Wat doe je als je van meerdere atleten dezelfde klacht krijgt over een coach?

- A. Je gaat in gesprek met de topsporters en biedt een luisterend oor maar wacht nog af.
- B. Je spreekt de coach aan op zijn of haar gedrag en denkt na over mogelijke oplossingen.**
- C. Je neemt een afwachtende houding aan en doet niets want 80% van de problemen lost zichzelf op.
- D. De atleten moeten beschermd worden dus je beslist om de coach direct te ontslaan.

Antwoord: B, hierdoor streef je eerst naar een positieve oplossing en bevorder je de samenwerking binnen het team. Dit is de beste eerste optie omdat direct ontslag zonder overleg de samenwerking kan schaden en afwachten problemen mogelijk niet oplost. Hoewel het belangrijk is om naar de sporters te luisteren, is het essentieel om ook tot een oplossing te komen door met de coach te praten.

OPDRACHT: werk je eigen beleidsplan uit!

Locatie: klas

Materiaal: kaartjes federaties, opdrachtenkaartjes, overzicht investeringen (zie bijlage), casussen

Uitleg:

Leerlingen ontdekken het werk van een topsportmanager door in groepjes een beleidsplan en budgetvoorstel op te stellen voor verschillende sportfederaties.

1. **Federatie kiezen:** Er komt elk om de beurt één persoon van de groep naar de leraar die willekeurig een kaartje (zie bijlage) trekt om te bepalen welke federatie ze zijn.
2. **Subsidies:** Om hun doelstellingen te behalen, hebben federaties financiële steun nodig, zoals subsidies van de overheid. Iedere groep krijgt de kans om in één minuut hun federatie voor te stellen aan de overheid (leraar) om te laten zien waarom ze financiële steun verdienen voor hun topsportwerking. De leraar verdeelt op basis van deze presentatie volgende fictieve budgetten over de 5 verschillende federaties: 50 000 euro, 40 000 euro, 30 000 euro, 20 000 euro en 10 000 euro.
3. **Investerings bespreken:** Elke groep krijgt een overzicht met mogelijke investeringen en de kosten hierbij (zie bijlage). Dit zijn bijvoorbeeld trainingsfaciliteiten, sportuitrusting, trainingsstages, opleidingen, wetenschappelijk onderzoek ... De groepjes bespreken gezamenlijk, op basis van hun budget, welke opties ze kiezen om de gewenste topsportresultaten te bereiken. Binnen iedere groep worden de rollen verdeeld zodat rekening wordt gehouden met verschillende perspectieven:
 - a. Coach: Denkt na over wat nodig is voor goede trainingen.
 - b. Atleet: Denkt na over wat nodig is om optimaal te presteren.
 - c. Bestuur federatie: Denkt na over de opbrengst van de investeringen op lange termijn voor de federatie zelf.
 - d. Medische en paramedische teamleden: Dokters, kinesisten, diëtisten, psychologen... die zorgen voor de gezondheid en het welzijn van de atleten. Ze monitoren de fysieke en mentale toestand zodat atleten in optimale conditie kunnen blijven presteren.

- e. Topsportmanager: Leidt de discussie en zorgt dat iedereen aan bod komt. Deze doet zelf concrete voorstellen op basis van het budget en probeert hierbij zoveel mogelijk rekening te houden met de voorkeuren van iedereen.

4. **Extra budget:** Tijdens de onderhandelingen zal de leraar elk groepje één keer onderbreken. Elk groepje kiest dan een opdracht die kan leiden tot extra budget of onverwachte kosten, waardoor hun budget kan verminderen.
5. **Beleidsplan uitschrijven:** Nadat de groepjes hun investeringen hebben gekozen op basis van hun budget, gaan ze hun beleidsplan kort uitwerken in een PowerPointpresentatie of op een poster. Hierin moeten ze het volgende opnemen:
 - a. Titel van hun sportfederatie
 - b. Een overzicht van de investeringen die ze hebben gekozen
 - c. Argumenten waarom ze voor deze investeringen hebben gekozen
 - d. Doelstellingen die ze willen bereiken met hun beleidsplan
6. **Beleidsplan presenteren:** Elke groep presenteert hun beleidsplan aan de klas. Ze leggen uit waarom ze bepaalde keuzes hebben gemaakt en wat ze hopen te bereiken.
7. **Klassikale bespreking:** Bespreek hoe moeilijk/makkelijk het was om met hun budget bepaalde keuzes te maken en hierbij rekening te houden met de verschillende partijen.

Alternatief: budget battle

Als topsportmanager moet je vaak beslissen hoe je een beperkt budget het beste kunt inzetten om topsporters optimaal te ondersteunen. Verdeel de klas in duo's, waarbij de ene persoon optie A van elke casus verdedigt en de andere persoon optie B, door gebruik te maken van overtuigende argumenten. Na iedere casus schuiven ze door naar een andere partner, als een soort speeddate. De casussen vind je terug in bijlage.

Je kunt ook 2 leerlingen vooraan in de klas laten onderhandelen, terwijl de rest van de klas toekijkt. Na de onderhandeling kan de klas zich achter de leerling positioneren die zij het meest overtuigend vonden.

Aanvullende materialen:

-  Ga verder aan de slag met [de talentenkaart](#), waarop de talenten uit deze fiches gebaseerd zijn, of speel [het Talentenspel van Het Beroepenhuis](#) om samen met de leerlingen hun talenten te ontdekken en verkennen.
-  Laat je leerlingen ontdekken welk domein het beste bij hen past door de [Like-test op Onderwijskiezer](#) te gebruiken, of door [het digitale spel Kr8cht](#) te spelen. Dit spel biedt leerlingen uit de derde graad lager onderwijs inzicht in de 8 studiedomeinen en helpt hen deze te verbinden met hun eigen interesses.

Sportpsycholoog

Eline Berings

DOELSTELLING:

Leerlingen maken kennis met het beroep van sportpsycholoog en verkennen het studiedomein maatschappij en welzijn als mogelijke voorbereiding op dit beroep. Ze leren over het belang van mentale gezondheid in topsport en oefenen hun sportpsychologische vaardigheden door zelf vragen en strategieën te bedenken.

FILMPJE

 [Link naar filmpje](#)

Beroep verkennen (voor filmpje)

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEVE BRAINSTORM

Peil voor het filmpje wat de leerlingen al weten over dit beroep. Laat hen samen een mindmap op het bord maken met alle woorden die bij hen opkomen. Na het filmpje kunnen de leerlingen de mindmap eventueel aanvullen met nieuwe inzichten.

Talenten verkennen

ACTIEVE WERKVORM: HOEKENREFLECTIE

Maak gebruik van de [talentenkaart van het Beroepenhuis](#) (zie bijlage) om de belangrijkste talenten voor dit beroep te bespreken. Vervolgens schatten de leerlingen zichzelf in op deze talenten door in één van de 4 hoeken van de klas te gaan staan zoals op de dia staat aangegeven.

Extra: Laat de leerlingen hun eigen talentenkaart aanvullen doorheen de verschillende fiches om te ontdekken welke beroepen het best aansluiten bij hun persoonlijke talenten.

VRAGEN:

Welke talenten heeft een sportpsycholoog?

- Waarom zijn deze talenten belangrijk voor dit beroep?
- Zijn er nog andere talenten uit de talentenkaart die volgens jullie belangrijk zijn voor dit beroep?

Hebben jullie de talenten van een sportpsycholoog?

- Vind je het lastig om te benoemen waar je goed in bent? Waarom wel of niet?
- Zijn talenten onveranderlijk of kan je ze verbeteren door oefening en ervaring?
- Hebben je talenten een invloed op je keuze voor een hobby, studierichting of beroep?

BESPREKING:

Iedereen heeft zijn eigen unieke talenten. Je keuzes voor een hobby, studierichting of beroep zijn vaak gebaseerd op deze talenten. Het mooie is dat talenten niet vaststaan. Als je iets leuk vindt en regelmatig oefent, kun je bepaalde vaardigheden verbeteren en nieuwe talenten ontwikkelen. Het is belangrijk om te onderzoeken wat je leuk vindt en waar je sterke punten liggen. Dit helpt je een hobby, studierichting of beroep te vinden dat echt bij jou past.

Studiedomein verkennen

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEF ANTWOORDSYSTEEM

Laat de leerlingen individueel of in groep het schema in bijlage invullen met informatie van [de website Onderwijskiezer](#). Vraag vervolgens alle leerlingen om recht te staan achter hun bureau. Doorloop samen de focus, de studierichtingen en de mogelijke beroepen binnen het domein. Laat elke leerling om de beurt een antwoord geven vanuit hun schema. Na het geven van een antwoord mag de leerling gaan zitten. Vraag de leerlingen die nog rechtstaan of dit domein hen aanspreekt en waarom. Ga door totdat elke leerling aan het woord is geweest en terug zit. Je kan iedere leerling ook meerdere antwoordbeurten geven.

EXTRA VRAGEN:

- Moet je nu al weten welk beroep je wil uitoefenen om een studiedomein te kiezen?
- Bepaalt het studiedomein dat je kiest je uiteindelijke beroep of kunnen meerdere studierichtingen voorbereiden op hetzelfde beroep?

BESPREKING:

Met de modernisering van het secundair onderwijs kunnen leerlingen vanaf de tweede graad kiezen voor een richting binnen een specifiek studiedomein dat aansluit bij hun interesses. Voor leerlingen die nog geen specifieke keuze willen maken, zijn er domeinoverschrijdende richtingen, waarin elementen uit verschillende domeinen zijn geïntegreerd. Hoewel je studierichting niet allesbepalend is, bepaalt de finaliteit van je richting wel welke opties je hebt na het secundair onderwijs: de doorstroomfinaliteit richt zich op verdere studies, de dubbele finaliteit biedt mogelijkheden voor zowel verder studeren als instroom op de arbeidsmarkt, en de arbeidsmarktgerichte finaliteit is gericht op directe instroom in de beroepswereld. Met het schema in bijlage kunnen leerlingen verkennen hoe het domein maatschappij en welzijn een sterke basis kan vormen voor het beroep van sportpsycholoog.

ONDERSTEUNENDE INFORMATIE:

Filmpje: [‘Zo zit het secundair onderwijs in elkaar’](#)



Filmpje: [‘Modernisering van het secundair onderwijs in een notendop’](#)



Artikel: [‘Nieuw model secundair onderwijs’](#)

STELLING: akkoord of niet akkoord?**ACTIEVE WERKVORM: TOUWDISCUSSIE**

Leerlingen geven hun standpunt over de stelling door een kaartje met hun naam aan een touw te hangen dat een continuüm vormt van ‘helemaal akkoord’ tot ‘helemaal niet akkoord’. Ze kunnen daarbij een argument toevoegen aan hun kaartje, of ze kunnen hun standpunt mondeling toelichten.

STELLING: ELK TOPSPORTTEAM ZOU EEN SPORTPSYCHOLOOG MOETEN HEBBEN.**VRAGEN:**

- Waarom vinden jullie de rol van een sportpsycholoog (niet) belangrijk?
- Turnster Simone Biles besloot tijdens de Olympische Spelen in Tokio om niet meer mee te doen aan de laatste wedstrijden omdat ze zich mentaal niet goed voelde, ook al was ze één van de topfavorieten. Wat vinden jullie van haar keuze om te stoppen? Waarom is het volgens jullie belangrijk om ook goed voor je mentale gezondheid te zorgen, zelfs als je een topsporter bent?
- Vroeger was er veel minder aandacht voor het mentale aspect in topsport als nu, vinden jullie het goed dat hier nu meer aandacht voor is?

BESPREKING:

Bespreek hoe sportpsychologen atleten helpen om om te gaan met stress en druk. Gebruik Simone Biles' beslissing tijdens de Olympische Spelen als voorbeeld om te benadrukken hoe belangrijk het is om ook voor je mentale gezondheid te zorgen. Leg uit dat hoewel er vroeger minder aandacht was voor mentale aspecten, sportpsychologen nu een belangrijke functie hebben binnen het topsportteam. De focus is hierbij ook verschoven van het oplossen van problemen naar het verbeteren van prestaties. Met technieken zoals ademhalingsoefeningen en visualisatie kunnen ze topsporters helpen mentaal in topvorm te blijven, zodat ze ook fysiek het beste uit zichzelf kunnen halen.

QUIZ: test je kennis

ACTIEVE WERKVORM: STAPPENQUIZ

De leerlingen staan allemaal achterin de klas op een lijn. Ze krijgen 5 theoretische meerkeuzevragen en moeten antwoorden door één van hun ledematen in de lucht te steken (A = linkerarm, B = rechterarm, C = linkerbeen en D = rechterbeen). Bij een juist antwoord mogen ze een stap naar voor maar bij een verkeerd antwoord moeten ze opnieuw een stap naar achter. Het is de bedoeling dat ze zo ver mogelijk naar voor kunnen stappen.

Welke lichaamstaal gebruikt een sportpsycholoog beter niet?

A. Gekruiste armen

- B. Oogcontact
- C. Af en toe knikken
- D. Naar voren leunen

Antwoord: A, het is belangrijk dat de lichaamstaal van een sportpsycholoog positieve signalen uitstraalt om vertrouwen op te bouwen. Oogcontact en een lichte voorwaartse houding tonen echte interesse, waardoor de sporter zich meer op zijn gemak voelt. Dit versterkt de communicatie en de relatie. Gekruiste armen kunnen daarentegen afstandelijk en ongeïnteresseerd overkomen.

Welke vraag stelt een sportpsycholoog beter niet?

- A. Wat is je gevoel na de vorige wedstrijd?
- B. Wat had je anders moeten doen?**
- C. Waarom ben je niet tevreden met je prestatie?
- D. Wat zorgt ervoor dat je zoveel druk ervaart?

Antwoord: B, een sportpsycholoog stelt vragen om sporters te helpen reflecteren op hun emoties, prestaties en mogelijke oplossingen. Vragen zoals "Wat had je anders moeten doen?" kunnen als een oordeel overkomen en de indruk wekken dat de sporter een fout heeft gemaakt, wat de verantwoordelijkheid voor een slechte prestatie bij hem of haar legt. Het is echter belangrijker voor de psycholoog om samen met de sporter te onderzoeken wat de mogelijke oorzaken van een mindere prestatie zijn en welke strategieën er zijn om deze te verbeteren.

Wat helpt een topsporter het best om gemotiveerd te blijven?

- A. Zichzelf vergelijken met andere topsporters om beter te worden.
- B. Beloningen voor goede prestaties.
- C. Altijd focussen op het verbeteren van zwakke punten.

D. Kleine, haalbare doelen stellen.

Antwoord: D, kleine, haalbare doelen stellen houdt de motivatie hoog omdat elke stap vooruit als een succes voelt. Vergelijken met anderen heeft weinig zin, omdat sporters alleen invloed hebben op hun eigen prestaties. Beloningen bieden vaak alleen tijdelijke motivatie, terwijl langdurige motivatie van binnenuit moet komen. Altijd focussen op zwakke punten kan demotiverend zijn, vooral als het leidt tot een gevoel van falen zonder vooruitgang.

Welke techniek helpt topsporters om zich mentaal voor te bereiden door situaties in hun hoofd na te bootsen?

- A. Positieve zelfspraak
- B. Doelen stellen

C. Visualisatie

- D. Zelfregulatie

Antwoord: C, visualisatie is een techniek waarbij sporters zich mentaal een prestatie in detail voorstellen, inclusief de bijbehorende emoties en omstandigheden. Dit helpt hen om zich beter voor te bereiden op de daadwerkelijke uitvoering. Positieve zelfspraak houdt in dat je jezelf aanmoedigt met bemoedigende en positieve gedachten. Zelfregulatie betekent dat je in staat bent om je emoties en gedachten onder controle te houden, zodat je beter kunt presteren, bijvoorbeeld door ademhalingsoefeningen te gebruiken om jezelf te kalmeren.

Wanneer presteer je het best?

- A. Als je niets van stress hebt.
- B. Als je stressniveau laag is.
- C. Als je stressniveau gemiddeld is.**
- D. Als je stressniveau hoog is.

Antwoord: C, een gemiddeld stressniveau houdt je alert en gemotiveerd. Te weinig stress kan leiden tot verveling en te weinig uitdaging om het beste van jezelf te geven terwijl te veel stress zorgt voor angst en een te hoge druk. Een sportpsycholoog kan technieken toepassen zoals doelen stellen om je uit te dagen en een gezonde druk te creëren, maar ook ademhalingsoefeningen, visualisatie en mindfulness om je stressniveau te verlagen.

OPDRACHT: sportpsycholoog in actie!

Locatie: klas

Materiaal: sjablonen met casussen (zie bijlage)

Uitleg:

Leerlingen werken in groepjes als sportpsychologen door zich te verdiepen in 5 verschillende casussen van topsporters die hulp zoeken bij een sportpsycholoog. Elk groepje start met een casus en schuift na enkele minuten door naar de volgende. Bij elke casus ligt voor elk groepje een blad met 2 tekstballonnen: één voor de topsporter, waarin de reden staat waarom hij of zij hulp zoekt, en één voor de sportpsycholoog, waarin het groepje mogelijke vragen of strategieën kan noteren.

Het doel is om na te denken over hoe ze de topsporter kunnen ondersteunen bij het verbeteren van zijn of haar prestaties. Een goede vraag helpt de sporter om zijn of haar gevoelens te uiten en biedt inzicht in hun ervaringen. Een effectieve strategie biedt praktische handvatten om met deze gevoelens om te gaan en de prestaties te verbeteren.

Na afloop bespreek je klassikaal welke vragen en strategieën nuttig kunnen zijn en waarom. In bijlage vind je een overzicht met belangrijke aspecten van goede vragen en mogelijke strategieën voor elke casus.

Aanvullende materialen:

-  Ga verder aan de slag met [de talentenkaart](#), waarop de talenten uit deze fiches gebaseerd zijn, of speel [het Talentenspel van Het Beroepenhuis](#) om samen met de leerlingen hun talenten te ontdekken en verkennen.
-  Laat je leerlingen ontdekken welk domein het beste bij hen past door de [Like-test op Onderwijskiezer](#) te gebruiken, of door [het digitale spel Kr8cht](#) te spelen. Dit spel biedt leerlingen uit de derde graad lager onderwijs inzicht in de 8 studiedomeinen en helpt hen deze te verbinden met hun eigen interesses.
-  In [deel 1 van het VIP2024-pakket](#), 'De Spelen in 4 thema's', vind je educatieve fiches over mentaal welbevinden met een link naar de Spelen. [Deel 2](#), 'Het leven van een jonge topsporter', bevat een fiche over competitie, waarin prestatiedruk, omgaan met winst en verlies, en voorbereidingstechnieken zoals visualisatie aan bod komen.

Sportwetenschapper

Arne jaspers

DOELSTELLING:

Leerlingen maken kennis met het beroep van sportwetenschapper en hun rol in de topsportwereld. Ze reflecteren over de talenten en interesses van een sportwetenschapper en hoe deze aansluiten bij het studiedomein STEM. Ze verkennen sportwetenschappelijke onderwerpen en principes zoals spiervezeltype en GPS-systeem door middel van kennisvragen en interactieve proefjes.

FILMPJE

 [Link naar filmpje](#)

Beroep verkennen (voor filmpje)

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEVE BRAINSTORM

Peil voor het filmpje wat de leerlingen al weten over dit beroep. Laat hen samen een mindmap op het bord maken met alle woorden die bij hen opkomen. Na het filmpje kunnen de leerlingen de mindmap eventueel aanvullen met nieuwe inzichten.

Talenten verkennen

ACTIEVE WERKVORM: HOEKENREFLECTIE

Maak gebruik van de [talentenkaart van het Beroepenhuis](#) (zie bijlage) om de belangrijkste talenten voor dit beroep te bespreken. Vervolgens schatten de leerlingen zichzelf in op deze talenten door in één van de 4 hoeken van de klas te gaan staan zoals op de dia staat aangegeven.

Extra: Laat de leerlingen hun eigen talentenkaart aanvullen doorheen de verschillende fiches om te ontdekken welke beroepen het best aansluiten bij hun persoonlijke talenten.

VRAGEN:

Welke talenten heeft een sportwetenschapper?

- Waarom zijn deze talenten belangrijk voor dit beroep?
- Zijn er nog andere talenten uit de talentenkaart die volgens jullie belangrijk zijn voor dit beroep?

Hebben jullie de talenten van een sportwetenschapper?

- Vind je het lastig om te benoemen waar je goed in bent? Waarom wel of niet?
- Zijn talenten onveranderlijk of kan je ze verbeteren door oefening en ervaring?
- Hebben je talenten een invloed op je keuze voor een hobby, studierichting of beroep?

BESPREKING:

Iedereen heeft zijn eigen unieke talenten. Je keuzes voor een hobby, studierichting of beroep zijn vaak gebaseerd op deze talenten. Het mooie is dat talenten niet vaststaan. Als je iets leuk vindt en regelmatig oefent, kun je bepaalde vaardigheden verbeteren en nieuwe talenten ontwikkelen. Het is belangrijk om te onderzoeken wat je leuk vindt en waar je sterke punten liggen. Dit helpt je een hobby, studierichting of beroep te vinden dat echt bij jou past.

Studiedomein verkennen

ACTIEVE WERKVORM: ACTIEF ANTWOORDSYSTEEM

Laat de leerlingen individueel of in groep het schema in bijlage invullen met informatie van [de website Onderwijskiezer](#). Vraag vervolgens alle leerlingen om recht te staan achter hun bureau. Doorloop samen de focus, de studierichtingen en de mogelijke beroepen binnen het domein. Laat elke leerling om de beurt een antwoord geven vanuit hun schema. Na het geven van een antwoord mag de leerling gaan zitten. Vraag de leerlingen die nog rechtstaan of dit domein hen aanspreekt en waarom. Ga door totdat elke leerling aan het woord is geweest en terug zit. Je kan iedere leerling ook meerdere antwoordbeurten geven.

EXTRA VRAGEN:

- Moet je nu al weten welk beroep je wil uitoefenen om een studiedomein te kiezen?
- Bepaalt het studiedomein dat je kiest je uiteindelijke beroep of kunnen meerdere studierichtingen voorbereiden op hetzelfde beroep?

BESPREKING:

Met de modernisering van het secundair onderwijs kunnen leerlingen vanaf de tweede graad kiezen voor een richting binnen een specifiek studiedomein dat aansluit bij hun interesses. Voor leerlingen die nog geen specifieke keuze willen maken, zijn er domeinoverschrijdende richtingen, waarin elementen uit verschillende domeinen zijn geïntegreerd. Hoewel je studierichting niet allesbepalend is, bepaalt de finaliteit van je richting wel welke opties je hebt na het secundair onderwijs: de doorstroomfinaliteit richt zich op verdere studies, de dubbele finaliteit biedt mogelijkheden voor zowel verder studeren als instroom op de arbeidsmarkt, en de arbeidsmarktgerichte finaliteit is gericht op directe instroom in de beroepswereld. Met het schema in bijlage kunnen leerlingen verkennen hoe het domein STEM een sterke basis kan vormen voor het beroep van sportwetenschapper.

ONDERSTEUNENDE INFORMATIE:

-  Filmpje: [‘Zo zit het secundair onderwijs in elkaar’](#)
-  Filmpje: [‘Modernisering van het secundair onderwijs in een notendop’](#)
-  Artikel: [‘Nieuw model secundair onderwijs’](#)

STELLING: akkoord of niet akkoord?**ACTIEVE WERKVORM: TOUWDISCUSSIE**

Leerlingen geven hun standpunt over de stelling door een kaartje met hun naam aan een touw te hangen dat een continuüm vormt van ‘helemaal akkoord’ tot ‘helemaal niet akkoord’. Ze kunnen daarbij een argument toevoegen aan hun kaartje, of ze kunnen hun standpunt mondeling toelichten.

STELLING: NIEUWE ONTDEKKINGEN IN DE SPORTWETENSCHAP KUNNEN TOPSPORTERS ONEERLIJKE VOORDELEN GEVEN.**VRAGEN:**

- Welke technologieën worden gebruikt door topsporters? Wat vinden jullie van het gebruik van deze technologieën in de sport? Zorgen nieuwe technologieën enkel voor oneerlijke voordelen of hebben ze ook positieve gevolgen?
- Waarom is het belangrijk dat sportwetenschappers nieuwe dingen blijven ontdekken? Hoe hebben technologie en wetenschap de manier veranderd waarop topsporters trainen?
- Zijn er regels nodig om te bepalen welke technologieën en hulpmiddelen wel en niet gebruikt mogen worden? Wat vinden jullie van het gebruik van middelen zoals doping om de prestaties van atleten te verbeteren?

BESPREKING:

Geef voorbeelden van technologieën zoals GPS-systemen voor prestatietracking, video-analyse voor techniekverbetering, en geavanceerde sportkleding. Bespreek technologieën die worden gebruikt om wedstrijden eerlijk te houden zoals de VAR in het voetbal. Introduceer [het verhaal van atleet John Heymans](#), die zich met de hulp van Chat GPT kwalificeerde voor de Spelen in Parijs 2024, als voorbeeld van hoe technologie de sport beïnvloedt of bekijk het onderstaande filmpje. Dit is in het Engels maar kan een waardevolle taalles zijn. Bespreek tot slot de risico's van doping, zoals gezondheidsproblemen en oneerlijke voordelen.

-  [‘The impact of technology on sports training and performance’](#)

QUIZ: test je kennis

ACTIEVE WERKVORM: STAPPENQUIZ

De leerlingen staan allemaal achterin de klas op een lijn. Ze krijgen 5 theoretische meerkeuzevragen en moeten antwoorden door één van hun ledematen in de lucht te steken (A = linkerarm, B = rechterarm, C = linkerbeen en D = rechterbeen). Bij een juist antwoord mogen ze een stap naar voor maar bij een verkeerd antwoord moeten ze opnieuw een stap naar achter. Het is de bedoeling dat ze zo ver mogelijk naar voor kunnen stappen.

De spieren van de mens bestaan uit rode en witte spiervezels, welke uitspraak is juist?

A. Iedereen heeft meer rode dan witte spiervezels.

B. Iedereen heeft meer witte dan rode spiervezels.

C. De verhouding tussen rode en witte spiervezels is bij iedereen anders.

D. Iedereen heeft evenveel rode als witte spiervezels.

Antwoord: C, elke persoon heeft een unieke verhouding van rode en witte spiervezels. Rode spiervezels, ook wel langzame spiervezels genoemd, zijn ideaal voor langdurige activiteiten zoals hardlopen. Ze gebruiken veel zuurstof om energie te produceren, waardoor ze langere tijd actief blijven zonder snel vermoeid te raken. Witte spiervezels, of snelle spiervezels, zijn daarentegen beter geschikt voor korte, krachtige inspanningen zoals sprinten. Ze leveren snel energie, maar raken ook sneller uitgeput. De verhouding tussen deze spiervezels bepaalt in welke sporten je het meest uitblinkt.

 In dit filmpje van de 'Universiteit van Vlaanderen' geeft sportwetenschapper Eline Lievens meer uitleg over verschillende spiervezeltypes en hoe deze bepalen welke sport het best bij je past en hoe je dit kan meten.

Wanneer is een meetinstrument betrouwbaar?

A. Het meetinstrument geeft altijd dezelfde resultaten onder dezelfde omstandigheden.

B. Het meetinstrument is eenvoudig te begrijpen voor iedereen.

C. Het meetinstrument kan verschillende soorten gegevens verzamelen.

D. Het meetinstrument kan altijd en overal gebruikt worden.

Antwoord: A, betrouwbaarheid betekent dat een meetinstrument altijd dezelfde resultaten geeft als je het meerdere keren onder dezelfde omstandigheden gebruikt. Dit is belangrijk voor sportwetenschappers omdat ze zeker willen zijn dat hun gegevens kloppen. Daarom gebruiken ze sommige meetinstrumenten zoals bepaalde sporthorloges niet, omdat deze niet altijd precies zijn. In plaats daarvan kiezen ze voor betrouwbaardere tools zoals speciale hartslagmeters of GPS-apparaten om nauwkeurige informatie te krijgen.

 In dit artikel lees je waarom sporthorloges nog niet de plaats van een coach kunnen innemen maar hoe ze wel kunnen gebruikt worden door coaches om gegevens te verzamelen.

Wat kan niet gemeten worden met een GPS-systeem?

A. De loopsnelheid

B. De locatie

C. De afstand

D. De hartslag

Antwoord: D, GPS-technologie kan informatie geven over de afstand die atleten afleggen, hun locatie en de snelheid maar het kan geen hartslag meten. Sportwetenschappers gebruiken de gegevens van de GPS om bewegingspatronen en de belasting van atleten te analyseren zodat ze de training hierop kunnen afstellen en blessures kunnen voorkomen.

Wat gebruiken wetenschappers om spieractiviteit te meten tijdens een loopanalyse?

A. Elektroden

B. Bewegingstrackers

C. Temperatuursensoren

D. Hartslagmeters

Antwoord: A, elektroden meten de elektrische signalen die spieren afgeven wanneer ze samentrekken. Deze signalen worden door de elektroden opgevangen en helpen wetenschappers te begrijpen hoe actief de spieren zijn. Bewegingstrackers zoals sporthorloges volgen hoeveel je beweegt, maar geven geen informatie over spieractiviteit, temperatuursensoren meten alleen je lichaamstemperatuur en hartslagmeters geven alleen informatie over je hartslag.

Waarom gaan veel sporters op hoogtestage?

A. Om meer spiermassa op te bouwen.

B. Om meer rode bloedcellen aan te maken.

C. Om hun flexibiliteit te verbeteren.

D. Om beter te leren omgaan met warmte.

Antwoord: B, duursporters, zoals hardlopers en wielrenners, trainen vaak op grote hoogte in de bergen, waar de lucht dunner is en er minder zuurstof beschikbaar is. Dit dwingt het lichaam om harder te werken om zuurstof naar de spieren te transporteren, wat resulteert in de aanmaak van meer rode bloedcellen die zuurstof in het lichaam vervoeren. Wanneer deze sporters vervolgens weer op zeeniveau trainen, kunnen ze betere prestaties leveren. Daarnaast maken sportwetenschappers soms gebruik van speciale kamers die de omstandigheden in de bergen nabootsen, zodat atleten in een gecontroleerde omgeving kunnen trainen zonder naar de bergen te hoeven gaan.

OPDRACHT: ontdek en onderzoek!

Locatie: klas

Materiaal: uitleg opdrachten (zie bijlage), fiets, gsm of sporthorloge, lat

Uitleg:

Leerlingen maken kennis met verschillende sportwetenschappelijke principes door middel van interactieve opdrachtjes. In bijlage kan je voor ieder proefje extra uitleg en informatie vinden.

- 1. Spiervezeltypes:** Leerlingen bepalen welk spiervezeltype het belangrijkste is voor verschillende sporten door hun eigen sport te koppelen aan het juiste type (wit, rood of gemengd).
- 2. GPS-systeem:** Leerlingen lopen 5 minuten en meten hun afstand met een sporthorloge of app. Vervolgens berekenen ze hun gemiddelde snelheid in km/uur. Als alternatief kunnen ze een parcours op school volgen, waarbij ze punten moeten aantikken. Ze meten de afstand en tijd, en berekenen daarna hun gemiddelde snelheid.
- 3. Hartslagmeting:** Leerlingen meten eerst hun hartslag in rust, met hun hand op hun pols of hals of met een sporthorloge. Daarna wandelen ze een minuut door de klas en meten hun hartslag opnieuw. Dit herhalen ze ook na een minuut joggen en een minuut hardlopen. Ze zetten de verschillende hartslagen in een grafiek en zien zo visueel hoe hun hartslag stijgt bij toenemende intensiteit.
- 4. Fietsversnellingen:** Leerlingen vergelijken verschillende versnellingen op een fiets. Ze zetten de fiets op z'n kop en draaien de trapper één keer rond. Ze tellen hoeveel keer het wiel draait in een zware en een lichte versnelling. Daarna bespreken ze wanneer je het beste welke versnelling kunt gebruiken en waarom.
- 5. Evenwicht:** Leerlingen staan rechtop met hun voeten op schouderbreedte en buigen voorover. Daarna herhalen ze de oefening met hun hielen en rug tegen de muur. Ze bespreken hoe het evenwicht werkt en hoe de muur hun stabiliteit beïnvloedt.
- 6. Reactietijd:** Leerlingen meten hun reactiesnelheid in duo's met een proefje met een liniaal. Eén leerling houdt de liniaal aan de bovenkant vast en laat deze vallen, terwijl de andere

leerling zijn hand onderaan klaarhoudt om de liniaal te vangen. Ze bepalen hun reactiesnelheid door te kijken waar de liniaal wordt vastgehouden bij het opvangen. Na de eerste poging herhalen ze de test om te zien of hun reactietijd verbetert.

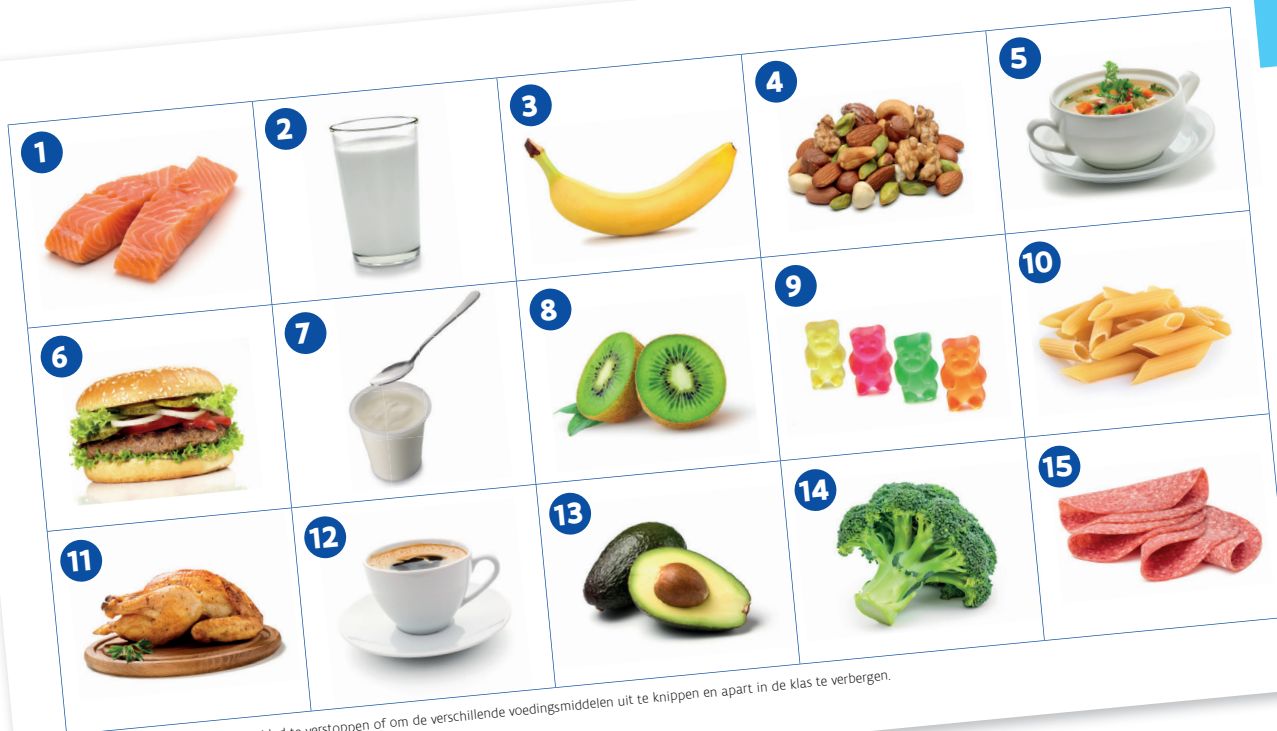
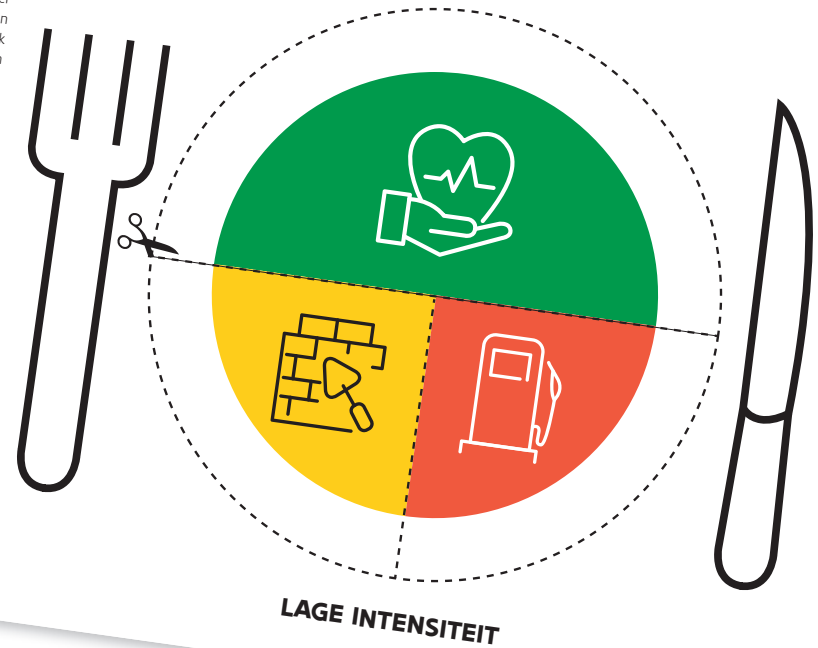
Aanvullende materialen:

-  Ga verder aan de slag met [de talentenkaart](#), waarop de talenten uit deze fiches gebaseerd zijn, of speel [het Talentenspel van Het Beroepenhuis](#) om samen met de leerlingen hun talenten te ontdekken en verkennen.
-  Laat je leerlingen ontdekken welk domein het beste bij hen past door de [I Like-test op Onderwijskiezer](#) te gebruiken, of door [het digitale spel Kr8cht](#) te spelen. Dit spel biedt leerlingen uit de derde graad lager onderwijs inzicht in de 8 studiedomeinen en helpt hen deze te verbinden met hun eigen interesses.
-  Wil je ontdekken welke beroepen je met STEM kunt uitoefenen en hoe techniek en technologie de wereld verbeteren? Bekijk dan [de filmpjes van #STEMhelden](#).
-  In [deel 1 van het educatief pakket VIP2024, 'De Spelen in 4 Thema's'](#), vind je een educatieve fiche over technologie en innovatie. Deze fiche biedt actieve werkvormen om het thema verder te verkennen, met een leuke link naar de Spelen.

Bijlagen

OPDRACHT 4: BORDENPUZZEL

Ga in de klas op zoek naar de ontbrekende puzzelstukken om de lege borden hieronder weer compleet te maken. Plaats de juiste puzzelstukken op het juiste bord. Elk bord is anders, afhankelijk van de voedingsmiddelen die je nodig hebt op een dag met lage, matige of hoge intensiteit. Noteer voor elk deel de grootte van het gedeelte van het bord in de vorm van een breuk.



*Je kunt kiezen om het volledige blad te verstoppen of om de verschillende voedingsmiddelen uit te knippen en apart in de klas te verbergen.

BIJLAGE Coach challenge spel

1. DE OPWARMCHALLENGE

Een coach moet weten hoe je een topsporter goed opwarmt voor een training of wedstrijd. In deze challenge komt één teamlid van elk team naar voren om het spel 'Ik speel een match en ik warm op' te spelen. Elke speler toont om de beurt een opwarmoefening. De volgende speler herhaalt alle voorgaande oefeningen en voegt er één nieuwe aan toe. Wanneer iemand geen oefening meer weet of de oefeningen in de verkeerde volgorde uitvoert, valt hij of zij af. Het spel gaat door tot er nog één speler overblijft.

2. DE SPORTKENNISCHALLENGE

Als coach is het cruciaal om kennis te hebben van verschillende sporten. In deze challenge krijgt één speler van elk team een kaartje met de naam van een sport op zijn of haar voorhoofd geplakt. Ze proberen zo snel mogelijk te raden welke sport ze zijn door elk om de beurt een ja/nee-vraag te stellen aan hun team.

3. DE MOTIVEERCHALLENGE

Een goede coach moet zijn team kunnen motiveren, vooral na moeilijke momenten. In deze challenge kiest elk team één speler die gedurende één minuut een inspirerende motivatiespeech geeft. Het doel van deze speech is om de spelers te motiveren voor de volgende wedstrijd en hen weer moed te geven na de laatste 3 verloren wedstrijden. De coach moet de spelers herinneren aan hun sterke punten en hen aansporen om het beste uit zichzelf te halen.

4. DE VERTROUWENCHALLENGE

Een coach moet het vertrouwen van zijn of haar topsporters winnen. Bij deze challenge begeleidt een teamlid een geblinddoekte teamgenoot door een miniparcours in de klas. De begeleider mag alleen zijn of haar stem gebruiken. Het parcours kan bijvoorbeeld bestaan uit: onder een bank kruipen, rond een stoel lopen, een rode balpen uit een volle pennenzak halen en hiermee 'STOP' schrijven op een papier een beetje verder in de klas.

5. DE UITLEGCHALLENGE

In deze challenge krijgt één speler van elk team 2 minuten de tijd om een zelfgekozen sport uit te leggen aan de klas, waarbij ze ervan uitgaan dat de klas geen kennis heeft van deze sport. De uitdaging is om de uitleg zo helder en begrijpelijk mogelijk te maken, zodat zelfs iemand zonder voorkennis de basisprincipes van de sport kan begrijpen.

BIJLAGE Voedingsscaperoom: opdrachten

OPDRACHT 1: FRUITCREATIE MAKEN

Ga in de klas op zoek naar een foto van een fruitcreatie. Maak deze fruitcreatie zo goed mogelijk na met de fruitsoorten in deze mand.



*Je kunt van tevoren één fruitcreatie kiezen die de leerlingen moeten namaken, alle fruitcreaties verstopten zodat ze zelf kunnen kiezen, of ze de opdracht geven om ze allemaal na te maken.

OPDRACHT 2: CATEGORIEËNSPEL

Ga in de klas of op de speelplaats op zoek naar 15 afbeeldingen van voedingsmiddelen. Laat de afbeeldingen hangen maar onthoud het nummer dat bij de afbeelding staat. Plaats de juiste nummers bij de juiste categorieën in onderstaande tabel. Let op: sommige nummers kunnen bij meerdere categorieën horen.

BOUWSTOF		UITLEG: Bouwstoffen zijn voedingsstoffen die een rol spelen bij het herstellen en opbouwen van spieren en weefsels na een fysieke inspanning. Dit zijn voedingsmiddelen die veel eiwitten bevatten zoals vlees, vis, melkproducten...	NUMMERS:
BRANDSTOF		UITLEG: Brandstoffen zijn voedingsstoffen die je lichaam de energie geven die het nodig heeft om optimaal te presteren tijdens het sporten en helpen bij herstel na de fysieke inspanning. Dit zijn voedingsmiddelen die veel koolhydraten bevatten zoals pasta, rijst, brood, fruit...	
BRON VAN VETTEN		UITLEG: Gezonde vetten in de voeding spelen een rol bij verschillende belangrijke functies in ons lichaam. Ze leveren energie en vitamines, spelen een rol bij de hormoonproductie, regelen onze lichaamstemperatuur... Deze voedingsstoffen kan je terugvinden in vette vis, noten...	
BESCHERMSTOF		UITLEG: Beschermstoffen zijn voedingsstoffen die het lichaam helpen beschermen tegen schade en ontstekingen als gevolg van intensieve fysieke activiteit. Deze vind je terug in groenten, fruit, noten...	
VOCHT		UITLEG: Vocht houdt je gehydrateerd, reguleert je lichaamstemperatuur, helpt je bij het transporteren van voedingsstoffen enzovoort.	
BRON VAN VETTEN		UITLEG: Ongezonde of 'verzadigde' vetten leveren voedingsstoffen die je lichaam niet per se nodig heeft maar kunnen natuurlijk ook wel af en toe eens. Je vermijdt deze vetten wel beter als je in een belangrijke training- of wedstrijdperiode zit. Deze voedingsstoffen kan je terugvinden in vette vleeswaren, koekjes, gebak, fastfood...	



*Je kunt kiezen om het volledige blad te verstoppfen of om de verschillende voedingsmiddelen uit te knippen en apart in de klas te verbergen.

OPDRACHT 3: ENERGIEBEHOEFTE BEREKENEN

Topsporters zoals Nina trainen hard en hebben voldoende voedingsstoffen nodig om goed te presteren. Het is heel belangrijk dat ze genoeg eten om de energie die ze tijdens hun trainingen verbruiken weer aan te vullen. Dit helpt ook bij het herstel van hun spieren.

Voor topsporters kan het soms lastig zijn om zelf in te schatten hoeveel energie ze op een trainingsdag nodig hebben. Diëtisten zoals Ien kunnen hen daarbij helpen door precies te berekenen wat ze nodig hebben. Hoewel deze informatie voor topsporters een goed hulpmiddel kan zijn, is het ook belangrijk om niet alleen op cijfers te vertrouwen, omdat de benodigde energie per dag kan verschillen. Dit hangt af van verschillende factoren, zoals de intensiteit van de training.

Topsporters moeten vooral goed naar hun lichaam luisteren om te weten wat ze moeten eten. Je lichaam geeft signalen over wat je nodig hebt. Als je bijvoorbeeld moe bent of minder energie hebt tijdens een training, is dat een teken dat je misschien extra voeding nodig hebt.

Nu gaan jullie testen hoe goed jullie wiskundige kennis is! Probeer zelf te berekenen hoeveel calorieën Nina op een trainingsdag moet eten. We weten dat ze zonder training ongeveer 1800 calorieën per dag nodig heeft en dat ze 58 kg weegt. Je mag een rekenmachine gebruiken. Zoek in de klas naar de volgende informatie om deze berekening te maken:

- Zoek de formule die je helpt om te berekenen hoeveel energie (calorieën) je nodig hebt op een trainingsdag.
- Zoek in de klas naar de weekplanning van Nina om te zien hoeveel Nina traint op de verschillende dagen van de week.
- Zoek naar een datum in de klas zodat jullie weten voor welke dag jullie moeten berekenen hoeveel energie Nina nodig heeft.
- Zoek het blad met MET-waardes. Deze waardes geven aan hoe intensief verschillende sporten zijn. Je hebt deze informatie nodig om te berekenen hoeveel energie Nina op haar trainingsdag nodig heeft.



FORMULE:

$$\text{Energiebehoefte op trainingsdag} = \text{energiebehoefte op niet-trainingsdag} + \left[\frac{(\text{MET-waarde} \times 3,5 \times \text{gewicht in kg})}{200} \right] \times \text{aantal minuten training}$$



TRAININGSWEEK NINA

MAANDAG	15u30 - 18u30
DINSDAG	7u45 - 10u15 15u30 - 18u30
WOENSDAG	12u30 - 15u30
DONDERDAG	15u30 - 18u30
VRIJDAG	8u40 - 10u 16u - 18u
ZATERDAG	13u - 16u
ZONDAG	rustdag

MET-WAARDES



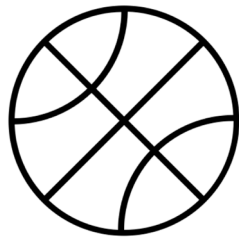
7 MET



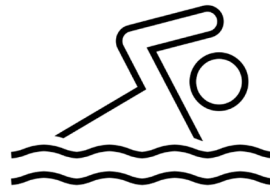
12 MET



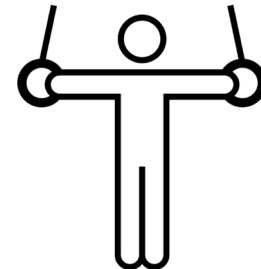
9 MET



7 MET



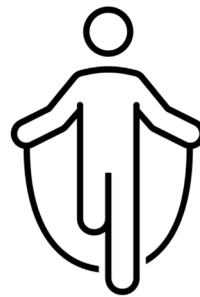
10 MET



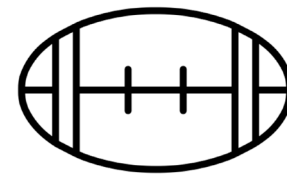
4 MET



3 MET



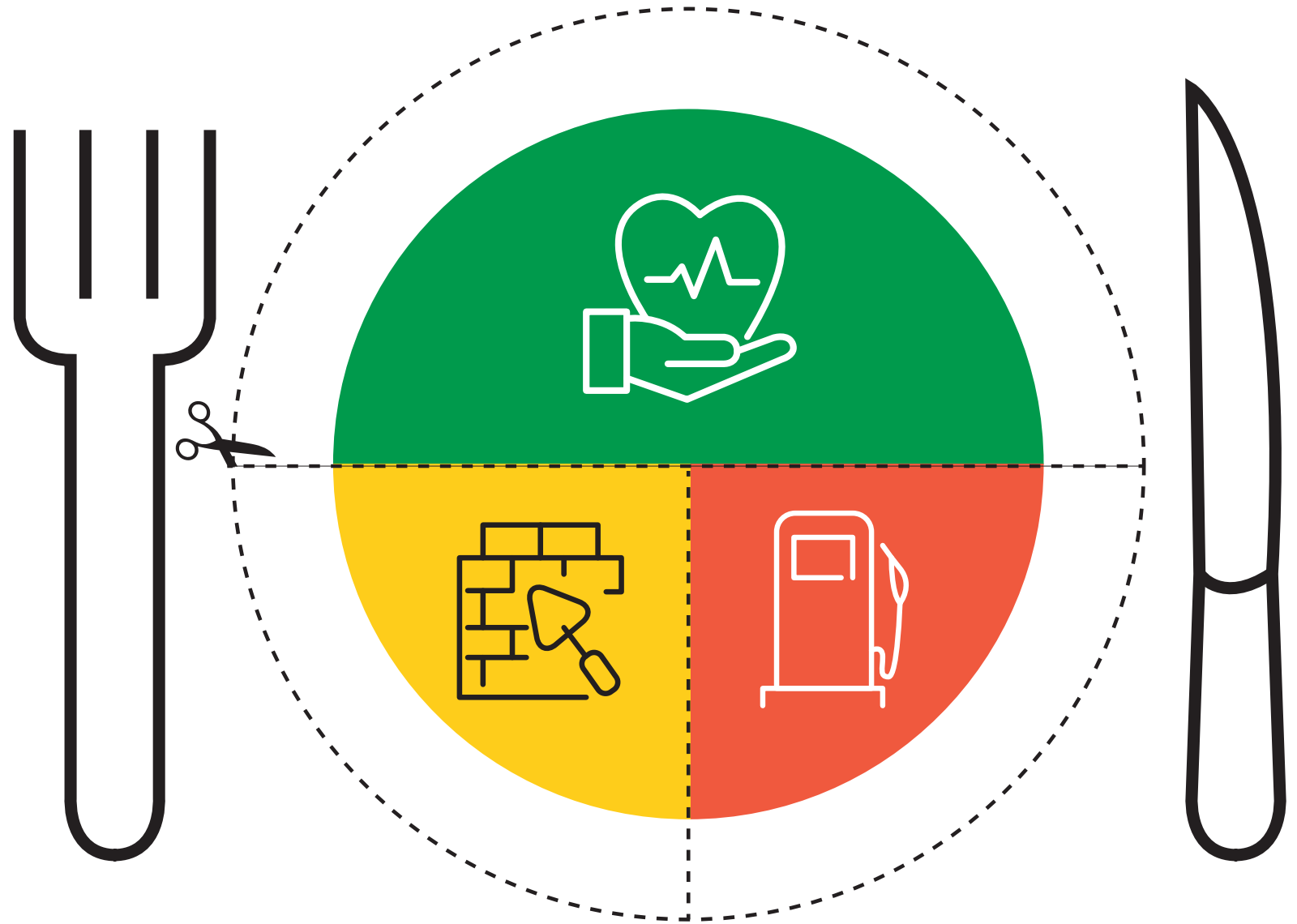
10 MET



8 MET

OPDRACHT 4: BORDENPUZZEL

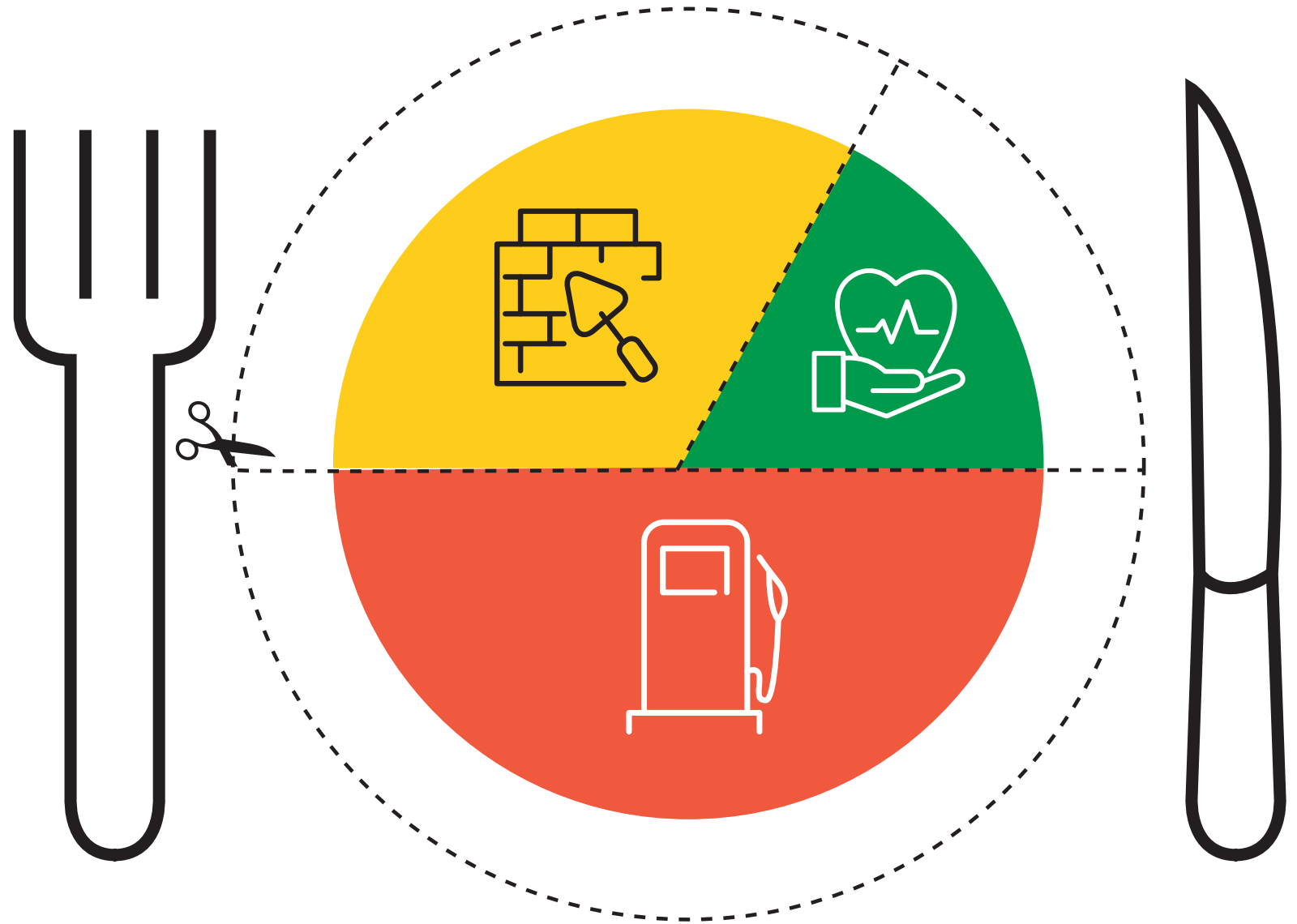
Ga in de klas op zoek naar de ontbrekende puzzelstukken om de lege borden hieronder weer compleet te maken. Plaats de juiste puzzelstukken op het juiste bord. Elk bord is anders, afhankelijk van de voedingsmiddelen die je nodig hebt op een dag met lage, matige of hoge intensiteit. Noteer voor elk deel de grootte van het gedeelte van het bord in de vorm van een breuk.



LAGE INTENSITEIT



MATIGE INTENSITEIT



HOGHE INTENSITEIT

OPDRACHT 5: RAADSELS EN PUZZELS

Ga op zoek naar 3 raadsels in de klas en los deze op.

1. Zoek alle woorden in de woordzoeker en duid deze aan.
Let op: Woorden kunnen ook van rechts naar links of schuin staan.
2. Los de rebus op en vind de geheime boodschap.
3. Zoek de 10 verschillen tussen de 2 fruittekeningen die op verschillende plekken in de klas hangen. Let op: Je moet beide tekeningen op hun plaats laten hangen: Onthoud goed wat er op de ene tekening staat en loop dan naar de andere om deze te vergelijken.



WOORDZOEKER

O	I	S	A	A	K	A	D	N	I	P	V	H	S	R	L	Q	A
N	T	K	Q	H	A	V	E	R	M	O	U	T	V	S	V	P	P
N	T	O	U	I	B	Q	U	P	L	E	P	P	A	A	A	J	O
G	E	J	J	V	E	I	L	O	F	J	I	L	O	A	T	Q	J
F	H	C	N	N	E	T	O	N	R	Z	O	G	P	K	S	T	L
V	G	H	K	S	L	N	M	E	L	K	E	O	Y	D	A	X	Y
F	A	X	L	X	V	T	W	H	V	E	H	Z	W	N	P	L	D
G	P	C	M	I	O	E	I	H	T	O	O	M	S	T	N	M	H
Y	S	A	O	N	G	V	R	G	K	G	P	C	Z	I	E	C	V
Z	X	M	I	U	I	P	R	I	C	Z	Z	V	O	A	R	I	P
U	I	J	H	E	R	B	M	I	J	A	S	D	H	U	O	U	B
R	N	B	V	G	P	G	S	I	L	S	A	E	R	H	K	U	C
D	V	F	G	B	T	L	E	M	K	C	T	I	O	O	L	A	G
Q	B	A	N	A	A	N	X	T	O	H	U	E	V	N	O	T	H
P	G	K	O	Q	B	D	V	V	T	K	Q	R	E	Q	V	Z	S
F	G	T	X	X	I	I	A	U	I	E	B	E	M	N	D	B	F
Y	F	Z	S	R	E	J	W	P	X	L	L	N	B	M	Y	P	L
F	M	E	T	A	A	M	O	T	N	S	A	P	E	O	S	F	A

- APPEL
 - COURGETTE
 - KAAS
 - NOTEN
 - RIJST
- SPAGHETTI
 - VOLKORENPASTA
 - AVOCADO
 - EIEREN
 - KIP
- OLIJFOLIE
 - SMOOTHIE
 - TOMAAT
 - ZALM
 - BANAAN
- HAVERMOUT
 - MELK
 - PINDAKAAS
 - SOEP
 - TONIJN

REBUS



ZOEK DE 10 VERSCHILLEN



ADVIES VAN IEN

Eet gevarieerd: Zorg voor een gezonde mix van groenten, fruit, koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten maar het belangrijkste is dat je goed naar je lichaam luistert.

Voor de wedstrijd: Drink voldoende water en zorg voor een stevig en gezond ontbijt zodat je voldoende energie hebt voor de wedstrijd (bijvoorbeeld haver-mout met fruit of bananenpannenkoekjes).

Tijdens de wedstrijd: Neem snacks mee om je energie tijdens de wedstrijd aan te vullen, zoals een mueslireep.

Na de wedstrijd: Zorg voor een maaltijd of snack met veel eiwitten en koolhydraten om je lichaam goed te laten herstellen.

BIJLAGE Voedingsscaperoom: oplossingen

CATEGORIEËNSPEL

Bouwstof	Nummers: 1, 2, 7, 11
Brandstof	Nummers: 3, 8, 9, 10
Bron van vetten (onverzadigd)	Nummers: 1, 4, 13
Beschermstof	Nummers: 3, 4, 5, 8, 13, 14
Vocht	Nummers: 5, 12
Bron van vetten (verzadigd)	Nummers: 6, 15

Als het te lang duurt, kun je de leerlingen tips geven over welke voedingsmiddelen in meerdere categorieën passen. Hoewel alle voedingsmiddelen meerdere stoffen bevatten, zijn ze ingedeeld op basis van de stof die ze het meest bevatten. Zo zouden noten bijvoorbeeld ook nog bij bouwstof kunnen worden geplaatst maar het overzicht werd beperkt gehouden om het niet te ingewikkeld te maken. Voedingsmiddelen zijn bovendien niet altijd zwart-wit: snoep lijkt misschien ongezond, maar kan sporters snel energie geven door de snelle suikers die het bevat terwijl groenten bijvoorbeeld belangrijk zijn maar niet echt energie geven.

CATEGORIEËNSPEL

Energiebehoefte op trainingsdag = energiebehoefte op niet-trainingsdag + ((MET-waarde X 3,5 X gewicht in kg) / 200) X aantal minuten training

= 1800 + ((4 X 3,5 X 58 kg) / 200) X 200 minuten = 2612 calorieën

• **MET-waarde = 4**

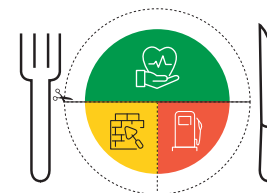
• **Lichaamsgewicht = 58 kg**

• **Duur training = 3 uur en 20 minuten = 200 minuten**

BORDENPUZZEL

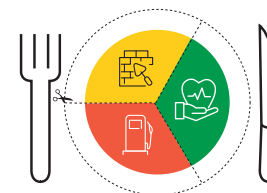
Lage intensiteit:

- Beschermstof: 2/4 of 1/2
- Bouwstof: 1/4
- Brandstof: 1/4



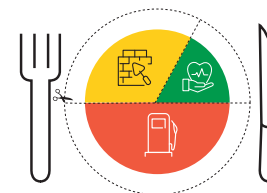
Matige intensiteit:

- Beschermstof: 1/3
- Bouwstof: 1/3
- Brandstof: 1/3



Hoge intensiteit:

- Beschermstof: 1/6
- Bouwstof: 2/6 of 1/3
- Brandstof: 3/6 of 1/2



WOORDZOEKER

O	I	S	A	A	K	A	D	N	I	P	V	H	S	R	L	Q	A
N	T	K	Q	H	A	V	E	R	M	O	U	T	V	S	V	P	P
N	T	O	U	I	B	Q	U	P	L	E	P	P	A	A	A	J	O
G	E	J	J	V	E	I	L	O	F	J	I	L	O	A	T	Q	J
F	H	C	N	N	E	T	O	N	R	Z	O	G	P	K	S	T	L
V	G	H	K	S	L	N	M	E	L	K	E	O	Y	D	A	X	Y
F	A	X	L	X	V	T	W	H	V	E	H	Z	W	N	P	L	D
G	P	C	M	I	O	E	I	H	T	O	O	M	S	T	N	M	H
Y	S	A	O	N	G	V	R	G	K	G	P	C	Z	I	E	C	V
Z	X	M	I	U	I	P	R	I	C	Z	Z	V	O	A	R	I	P
U	I	J	H	E	R	B	M	I	J	A	S	D	H	U	O	U	B
R	N	B	V	G	P	G	S	I	L	S	A	E	R	H	K	U	C
D	V	F	G	B	T	L	E	M	K	C	T	I	O	O	L	A	G
Q	B	A	N	A	A	N	X	T	O	H	U	E	V	N	O	T	H
P	G	K	O	Q	B	D	V	V	T	K	Q	R	E	Q	V	Z	S
F	G	T	X	X	I	I	A	U	I	E	B	E	M	N	D	B	F
Y	F	Z	S	R	E	J	W	P	X	L	L	N	B	M	Y	P	L
F	M	E	T	A	A	M	O	T	N	S	A	P	E	O	S	F	A

REBUS

‘Eet gezond en voel je goed!’

ZOEK DE 10 VERSCHILLEN



BIJLAGE Maak je eigen sportsnacks!

SPORTDRANK

Ingrediënten:

- Water
- Siroop

Bereidingswijze:

- Koop grenadine: De smaak maakt geen verschil. Bekijk de voedingswaardetabel en ga op zoek naar het koolhydraatgehalte per 100 ml siroop.
- Bereken hoeveel milliliter siroop je nodig hebt om aan 30 gram koolhydraten te komen. Let op! Elk merk of elke smaak kunnen een ander koolhydraatgehalte bevatten. Bereken dit dus voor elke fles opnieuw.
 - Vb. 100 ml siroop = 73 gram koolhydraten
 - $100/73$ ml siroop = 1 gram koolhydraten
 - $100/73 \times 30$ ml siroop = 30 g koolhydraten
 - Los je siroop op in 500 ml water.
 - Voeg 0,5-1 g zout toe per 500 ml.



APFEL STRUDEL SPORTREEP

Ingrediënten:

- 250 gr appelmoes
- 300 gr bloem
- 200 gr kristalsuiker
- 60 gr magere melk
- 1/4e theelepel kaneel
- 1 zakje bakpoeder
- 70 gr rozijnen
- 200 gr appel (ongeveer 2 stuks)
- 60 gr cornflakes

Bereidingswijze:

- Weeg alle ingrediënten, behalve de rozijnen, de verse appel en de cornflakes, af in een kom en meng tot een glad beslag.
- Schil de appel en snijd in kleine blokjes van 0,5 cm op 0,5 cm.
- Meng de appelblokjes en de rozijnen onder het beslag en giet over in een rechthoekig, met bakpapier bekleed bakblik.
- Verkrumel de cornflakes in je handen en strooi dit gelijkmatig over de cake. Duw lichtjes aan zodat de cornflakes er niet te los op ligt, maar een beetje in het deeg kan bakken.
- Bak de Apfel Strudel Cake 25 minuten in een oven van 180 graden.
- Snijd de cake in stukjes zodat het sportrepen worden.



BANANENPANNENKOEKEN

Ingrediënten (4 personen):

- 2 bananen
- 150 g havermout
- 2 eieren
- 200 ml melk



Bereidingswijze:

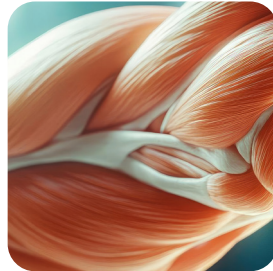
- Doe de melk, havermout en bananen in een maatbeker en maal het geheel goed fijn of plet de bananen en roer de havermout en melk erdoor.
- Voeg de eieren toe en meng dit door het beslag.
- Doe een beetje boter of olie in een koekenpan.
- Doe 3 à 4 lepels beslag in de pan voor 3 à 4 pannenkoekjes. Draai om en bak de andere kant.
- Maak op dezelfde manier met de rest van het beslag meer pannenkoekjes.
- Serveer eventueel met honing of versneden ander fruit.

Bron: <https://www.leukerecepten.nl/recepten/bananen-pannenkoeken/>

BIJLAGE Ontdek en onderzoek!

OPDRACHT 1: SPIERVEZELTYPES

De verhouding tussen de verschillende spiervezeltypes bij een persoon kan helpen bepalen voor welke sporten hij of zij meest aanleg heeft. Duursporten zoals wielrennen en triatlon vereisen voornamelijk rode spiervezels, die zijn gericht op uithoudingsvermogen. Explosieve sporten zoals sprinten en gewichtheffen maken gebruik van witte spiervezels, die meer gericht zijn op kracht en snelheid. Daarnaast zijn er sporten zoals rugby, waar een gemengd spiervezeltype belangrijk is, omdat zowel explosieve kracht als uithoudingsvermogen vereist zijn.



OPDRACHT 2: GPS-SYSTEEM

Het meten van afstand en snelheid met GPS-technologie wordt vaak gebruikt om te zien hoeveel afstand een speler heeft afgelegd tijdens een training of match, welk parcours werd afgelegd en wat zijn of haar gemiddelde snelheid was. Dit kan nuttige informatie opleveren over de intensiteit van de match of training, de looplijnen van de spelers... Sportwetenschappers moeten gegevens effectief kunnen verwerken om berekeningen te maken, zoals het bepalen van de gemiddelde snelheid op basis van afstand en tijd.



OPDRACHT 3: HARTSLAGMETING

De hartslag van topsporters tijdens een training kan belangrijke informatie opleveren voor sportwetenschappers. Door deze hartslag te meten, weten sportwetenschappers hoe intensief trainingsschema's mogen of moeten zijn om de prestaties van de topsporters te verbeteren en blessures of overbelasting te voorkomen.



OPDRACHT 4: FIETSVERSNELLINGEN

Versnellingen op een fiets hebben een belangrijke invloed gehad op het verbeteren van de prestaties van wielrenners. Wanneer je trapt, zet je kracht op de pedalen, die via tandwielen naar het achterwiel gaat. In een zware versnelling draait het achterwiel vaker per trap, maar dit vereist ook meer kracht. Hierdoor ga je sneller. Een lichtere versnelling is dan weer handig als je bergop fietst, omdat je minder kracht moet zetten.



OPDRACHT 5: EVENWICHT

Wanneer je voorover buigt met je hielen en rug tegen de muur, merk je dat dit moeilijker gaat omdat je je zwaartepunt niet naar achteren kunt verplaatsen. Dit laat zien hoe belangrijk lichaamshouding is voor evenwicht, wat ook in verschillende sporten van groot belang is. Neem bijvoorbeeld turnsters zoals Nina Derwael. Zij moeten hun zwaartepunt –het punt waar de zwaartekracht op hun lichaam werkt– boven de evenwichtsbalk houden om niet te vallen. Sportwetenschappers kunnen de lichaamshouding van sporters aan de hand van video's analyseren om te kijken hoe ze hun techniek nog verder kunnen verbeteren.



OPDRACHT 6: REACTIETIJD

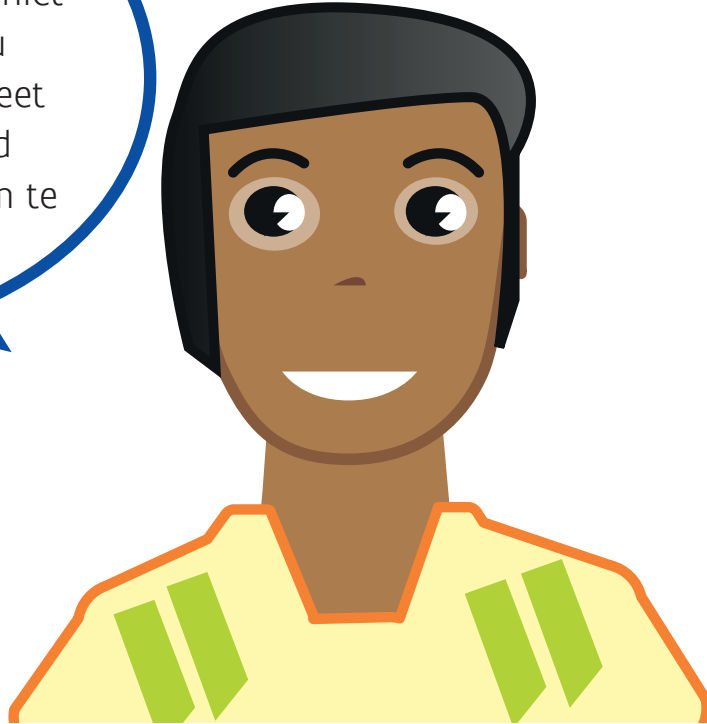
Reactietijd is een belangrijk onderwerp in de sportwetenschap. Het is de tijd die je nodig hebt om te reageren op prikkels zoals iets dat je ziet of hoort. Wanneer je zo'n prikkel waarneemt, sturen je zintuigen de informatie naar je hersenen, die razendsnel bepalen wat je moet doen en een signaal naar je spieren sturen. Dit is belangrijk in verschillende sporten zoals tennis, waarbij je snel moet reageren om bij de bal te geraken. Door regelmatig te oefenen, worden je zenuwen en hersenen sneller, waardoor je beter en sneller kunt reageren. Met verschillende tests kunnen sportwetenschappers meten of topsporters hun reactietijd hebben verbeterd, wat helpt om te begrijpen hoe training hun prestaties beïnvloedt.



BIJLAGE Sportpsycholoog in actie: casussen

CASUS 1:

“Na mijn laatste wedstrijd voel ik me echt onzeker. Ik heb niet goed gepresteerd en nu twijfel ik aan mezelf. Ik weet niet meer of ik wel goed genoeg ben om in dit team te spelen.”



CASUS 2:

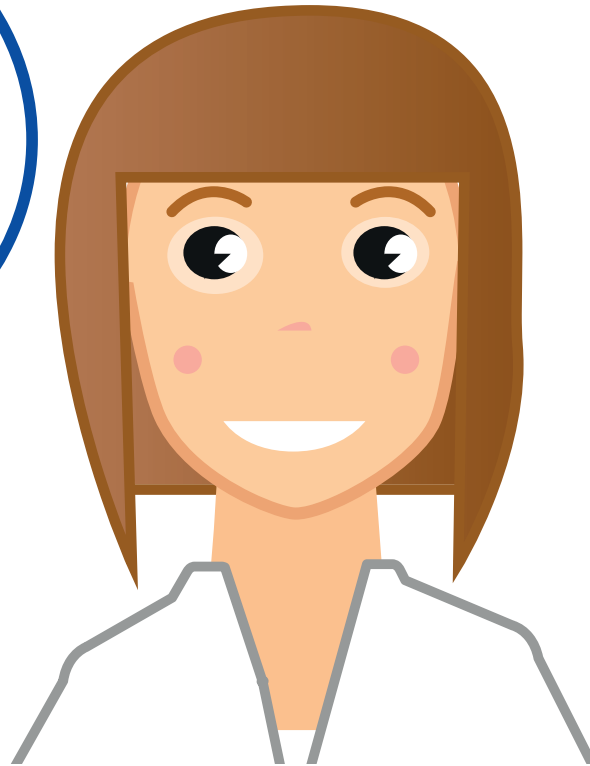
“Ik voel zoveel druk van mijn coach en mijn ouders om te presteren dat ik vaak blokkeer tijdens wedstrijden. Hierdoor lukt het me niet om het beste van mezelf te geven.”



...

CASUS 3:

“Na mijn blessure heb ik moeite om mezelf gemotiveerd te houden om te blijven trainen. Het lijkt een enorme uitdaging om weer op mijn oude niveau te komen, en ik voel me soms ontmoedigd.”



CASUS 4:

“Ik vind dat ik behoorlijk goed presteer, maar ik heb het gevoel dat ik nog beter kan. Het lukt me niet om mezelf tot dat uiterste punt te brengen.”



...

CASUS 5:

“Tijdens wedstrijden kan ik me nooit goed concentreren. Ik geraak vaak afgeleid en dat heeft een invloed op mijn prestaties.”



...

BIJLAGE Sportpsycholoog in actie: mogelijke focuspunten

CASUSSEN	MOGELIJKE VRAGEN	MOGELIJKE STRATEGIEËN
CASUS 1: gebrek aan zelfvertrouwen	• Waarom twijfel je aan jezelf? • Zijn er ook dingen die wel goed gingen tijdens de vorige wedstrijd? • Welke talenten maken dat je in dit team thuishoort?	• Leg de focus op de sterke punten en groeikansen van de topsporter i.p.v. te focussen op de slechte prestatie. • Moedig de topsporter aan om positieve zelfspraak te gebruiken zoals 'Ik kan het!' om zichzelf te motiveren en zelfvertrouwen op te bouwen.
CASUS 2: prestatiedruk	• Welke specifieke verwachtingen van je coach of ouders zorgen ervoor dat je druk voelt? • Welke gedachten en gevoelens heb je als je blokkeert? • Welk doel wil je zelf graag bereiken, los van de verwachtingen van anderen? • Wat zou je kunnen helpen om te focussen op de wedstrijd en niet te denken aan de verwachtingen van anderen?	• Laat de topsporter persoonlijke doelen opstellen die niet afhankelijk zijn van anderen. • Leer de topsporter ontspanningstechnieken zoals ademhalingsoefeningen, mindfulness...
CASUS 3: motivatieproblemen	• Wat frustreert je het meest aan je huidige situatie? • Heb je sinds het begin van je blessure al verbetering gezien? Welke kleine doelen heb je tot nu toe al behaald? • Hoe zou je je trainingen leuker kunnen maken? • Naar welk specifiek doel wil je toewerken?	• Laat de topsporter focussen op het plezier dat hij of zij haalt uit zijn of haar sport. • Maak samen een motivatieplan met kleine doelstellingen om de vooruitgang te visualiseren.

BIJLAGE Sportpsycholoog in actie: mogelijke focuspunten

CASUS 4: prestatieverbetering	• Zijn er bepaalde dingen die je tegenhouden om tot het uiterste te gaan? • Welke gedachte zou je kunnen helpen om alles uit jezelf te halen tijdens trainingen of wedstrijden? • Waar zie je nog ruimte voor verbetering? • Wat lijkt jou een realistisch maar uitdagend doel en hoe zou het voelen om dit te behalen?	• Laat de topsporter een uitdagend maar haalbaar doel stellen. • Gebruik visualisatie om successen en doelen voor de geest te halen.
CASUS 5: concentratieproblemen	• Wat zijn de belangrijkste afleidingen voor jou tijdens wedstrijden? Zijn het je gedachten of wat er om je heen gebeurt? • Wat zou je kunnen doen om je aandacht volledig op de wedstrijd te richten en afleidingen te verminderen? • Welke technieken of strategieën heb je al geprobeerd om je concentratie te verbeteren, en hebben deze geholpen?	• Identificeer afleidingen en laat de topsporter nadenken over hoe hij of zij hiermee zou kunnen omgaan. • Creëer een routine of denk na over een strategie om concentratie te verhogen voor de wedstrijd zoals visualisatie, ademhalingsoefeningen, oordopjes gebruiken om achtergrondgeluiden te verminderen...

BIJLAGE Groene experimenten

EXPERIMENT 1: BODEMTYPE

- Maak 3 putten van ongeveer 30 cm diep en verzamel een plak grond van elke put.
- Meng de 3 plakken grond in een emmer.
- Doe een deel van de gemengde grond in een bokaal van 1 liter en vul de bokaal met water.
- Voeg 2 milliliter vaatwasmiddel toe aan de bokaal.
- Sluit de bokaal en schud krachtig.
- Laat de bokaal 24 uur staan. Na 30 minuten zullen de zandkorrels op de bodem zakken. Na ongeveer 2 uur zal de leem bezonken zijn. Na 24 uur zullen de kleideeltjes de bovenste laag vormen.
- Observeer de lagen in de bokaal.

Uitkomst: Met dit experiment kun je bepalen uit welke componenten het bodemtype bestaat. De aarde bestaat namelijk uit verschillende deeltjes, namelijk zand-, leem- en kleideeltjes. Na 24 uur zul je deze 3 lagen duidelijk kunnen onderscheiden in de bokaal.

Je zult zien dat de onderste laag zand is, gevolgd door leem en bovenaan klei. Dit gebeurt omdat zanddeeltjes het grootst en zwaarst zijn, waardoor ze het snelst naar de bodem zakken. De leemdeeltjes zijn kleiner en lichter dan zand, waardoor ze langzamer bezinken en zich tussen de zandkorrels nestelen. Bovenop de leemlaag bevinden zich de kleideeltjes, die de kleinste deeltjes zijn en de meeste tijd in suspensie blijven voordat ze bezinken. Dit proces geeft je een helder overzicht van de bodemstructuur en de onderlinge verhoudingen van de verschillende deeltjes in de aarde.

EXPERIMENT 2: WATERHUISHOUDING

- Zet 2 koffietrechters met koffiefilters in waterkannen.
- Vul 1 trechter met ongeveer 3 lepels zand en de andere trechter met een mengsel van 50% zand en 50% compost.
- Vul 2 glazen met 100 ml water en voeg vervolgens 8 druppels voedingskleurstof toe aan elk glas.
- Giet tegelijkertijd en langzaam het gekleurde water in beide trechters, zodat het water gelijkmatig wordt verdeeld.
- Observeer hoeveel water door elke trechter sijpelt. Let op de kleur van het water.

Uitkomst: Het compost-zand-mengsel zal meer water vasthouden en de voedingskleurstof beter absorberen dan het zuivere zand. In een zandbodem zal organisch materiaal ervoor zorgen dat de zanddeeltjes beter bij elkaar worden gehouden waardoor water en voedingsstoffen beter worden vastgehouden. In leem- en kleibodems vormt het organisch materiaal dan weer een soort spons waardoor overtollig water kan worden afgevoerd (drainage) zodat er geen wateroverlast is.

EXPERIMENT 3: INVLOED VAN LICHT EN WATER

- Verdeel de leerlingen in groepjes en geef elk groepje een plastic bakje en watjes. Waterkerszaadjes groeien snel en zijn dus geschikt voor dit experiment maar dit kan vergeleken worden met de groei van gras.
- Ieder groepje zal de waterkerszaadjes laten groeien maar onder andere omstandigheden.
 - Licht en water: Leg waterkerszaadjes op watjes in een bakje. Zet het bakje op een goed verlichte plaats en houd de watjes vochtig door 2 keer per dag te besproeien met een plantenspuit.
 - Donker en water: Leg waterkerszaadjes op watjes in een bakje. Zet het bakje in een donkere ruimte en houd de watjes vochtig door 2 keer per dag te besproeien met een plantenspuit.
 - Licht en geen water: Leg waterkerszaadjes op watjes in een bakje. Zet het bakje op een goed verlichte plaats en geef alleen water bij het zaaien.
 - Geen licht en geen water: Leg waterkerszaadjes op watjes in een bakje. Zet het bakje in een donkere ruimte en geef alleen water bij het zaaien.
 - Beperkt licht via een gat in een schoendoos: Leg waterkerszaadjes op watten in een bakje. Plaats het bakje onder een schoendoos waarin je aan één zijde een gat hebt gemaakt. Hierdoor krijgen de zaadjes slechts beperkte toegang tot licht.
- Na een week vergelijken de groepjes de groei van de waterkerszaadjes in de verschillende omstandigheden.

Uitkomst: De blaadjes van een plant zijn eigenlijk echte mini-fabriekjes. Net zoals andere fabrieken hebben zij energie nodig om te werken. De energie die planten nodig hebben om te groeien, halen ze uit licht en water dat ze via het fotosyntheseproces zelf omzetten in voedingsstoffen. Leerlingen zullen dus zien dat licht en water de beste omstandigheden zijn om planten te laten groeien.

BIJLAGE Werk je eigen beleidsplan uit!

FEDERATIES

				
Schaatsfederatie	Tennisfederatie	Judofederatie	Voetbalfederatie	Atletiekfederatie

EXTRA BUDGET

+ 10 000 euro	Iedereen van je groep gaat 10 keer met de buik op de grond gaan liggen en springt daarna terug recht.
+ 5 000 euro	Iedereen van je groep doet 20 squats.
+ 1 000 euro	Iedereen van je groep springt 30 keer met de armen en benen open en toe.
- 5 000 euro	Iedereen van je groep loopt gedurende 1 minuut zo snel mogelijk ter plaatse.
- 1 000 euro	Iedereen van je groep strekt de armen naast zich uit en draait 20 kleine cirkels voorwaarts en 20 kleine cirkels achterwaarts.

MOGELIJKE INVESTERINGEN

10 000 euro	Eigen fitnessruimte: Dit maakt het drukke leven van topsporters makkelijker, omdat ze zich voor hun krachttraining niet moeten verplaatsen maar alle trainingen op dezelfde locatie zijn.
9 000 euro	Technologische hulpmiddelen voor prestatiemeting: Dit zijn apparaten en programma's die topsporters helpen om hun prestaties te meten. Voorbeelden zijn hartslagmeters, GPS-systemen en camera's om hun techniek te filmen en te bekijken. Door deze gegevens te verzamelen, kunnen coaches en topsporters hun training beter aanpassen aan wat elke sporter nodig heeft en wat hun doelen zijn.
8 000 euro	Buitenlandse trainingsstage: Dit biedt topsporters de kans om in een andere omgeving te trainen en dingen bij te leren van internationale coaches en topsporters.
7 000 euro	Reclame en promotie: Dit helpt om de sport bekender te maken. Leuke posters, sociale media-advertenties en evenementen trekken meer jonge sporters aan. Ook kunnen sponsors gevonden worden die financiële steun bieden, zodat topsporters meer middelen hebben om goed te trainen.
6 000 euro	Ontwikkelingsprogramma jonge topsporters: Dit programma bestaat uit speciale trainingen en goede coaches voor jonge topsporters, zodat ze zichzelf verder kunnen ontwikkelen en meer kans hebben om de top te bereiken. Ook is er studiebegeleiding, zodat ze school en sport goed kunnen combineren.
5 000 euro	Wetenschappelijk onderzoek: Dit biedt nieuwe inzichten in trainingsmethodes en technologieën die een positieve invloed hebben op de prestaties van topsporters. Topsporters en coaches kunnen deze informatie gebruiken om hun prestaties verder te verbeteren.
4 000 euro	Talentdetectieprogramma: Dit is een speciaal programma dat gericht is op het ontdekken van nieuwe talenten die uitblinken in hun sport en zich mogelijk kunnen ontwikkelen tot topsporters.
3 000 euro	Sportmedische begeleiding: Dit bestaat uit medische tests om de gezondheid van topsporters te checken en opvolging bij blessures, zodat ze snel terug in topvorm zijn.
3 000 euro	Mentale begeleiding: Dit biedt topsporters mentale ondersteuning, zodat ze beter kunnen omgaan met druk en stress tijdens wedstrijden en trainingen. Dit is belangrijk voor hun prestaties.
3 000 euro	Voedingsbegeleiding: Dit helpt topsporters om hun voeding te verbeteren, zodat ze de juiste voedingsstoffen opnemen om goed te kunnen presteren en herstellen.
2 000 euro	Opleiding coaches: Dit verbetert de kwaliteit van coaching door trainers nieuwe trainingsmethoden en strategieën te leren. Zo kunnen ze hun topsporters beter begeleiden.
1 000 euro	Nieuwe kledij en materialen: Dit zorgt ervoor dat topsporters goed kunnen trainen, zelfs thuis. De juiste kledij helpt hen om comfortabel te blijven bij verschillende temperaturen, waardoor ze blessures kunnen voorkomen.

BIJLAGE Budget battle

Battle 1:

- A. Ontwikkelingsprogramma voor jonge topsporters opzetten om hun talenten te ontdekken en te verbeteren.
- B. Een trainingsstage in het buitenland organiseren voor volwassen topsporters.

Battle 2:

- A. Mentale begeleiding aanbieden om topsporters te helpen omgaan met druk en stress tijdens wedstrijden.
- B. Een voedingscoach inschakelen die sporters helpt om hun dieet te verbeteren voor betere prestaties.

Battle 3:

- A. Geld investeren in materiaal en infrastructuur, zoals fitnesstoestellen en trainingsvelden, zodat topsporters onder de beste omstandigheden kunnen trainen.
- B. Geld besteden aan wetenschappelijk onderzoek om nieuwe kennis te krijgen over de beste manieren om topsporters te trainen en hun prestaties te verbeteren.

Battle 4:

- A. Technologische hulpmiddelen aankopen om prestaties te meten en op basis hiervan specifieker te kunnen trainen.
- B. Vorming voor coaches organiseren zodat zij de nieuwste trainingsmethoden en technieken leren om hun sporters beter te begeleiden.

TALENTENKAART

© Het Beroepenhuis

NAAM: _____

HOE INVULLEN?

ik weet het niet

ik kan het nog niet, maar wil er in groeien

ik kan het een beetje

ik kan het goed

ik kan het heel goed, dit is mijn toptalent

HANDIG
Ik werk vlot met mijn handen en gereedschappen.

ACTIEF
Ik beweeg graag en werk liefst rechstaand.

RUIMTELIJK INZICHT
Ik kan goed puzzelen en afmetingen inschatten.

WISKUNDIG
Ik ben graag met cijfers bezig.

COMMUNICATIEF
Ik spreek en luister graag en wissel vaak ideeën uit.

LEERGIERIG
Ik leer graag nieuwe dingen bij. Ik onderzoek graag hoe iets in elkaar zit.

TALIG
Ik ben graag bezig met woorden.

CREATIEF
Ik heb veel ideeën en fantasie. Ik maak graag mooie dingen.

NAUWKEURIG
Ik werk precies en heb oog voor detail.

PROBLEEMOPLOSSEND
Ik bedenk oplossingen bij moeilijke situaties.

KRITISCH
Ik controleer of alles goed verloopt, ook achteraf.

ZELFKENNIS
Ik weet wie ik ben en wat ik wil bereiken.

TALENTENKAART

© Het Beroepenhuis

NAAM: _____

HOE INVULLEN?

ik weet het niet

ik kan het nog niet, maar wil er in groeien

ik kan het een beetje

ik kan het goed

ik kan het heel goed, dit is mijn toptalent

HANDIG
Ik werk vlot met mijn handen en gereedschappen.

ACTIEF
Ik beweeg graag en werk liefst rechstaand.

RUIMTELIJK INZICHT
Ik kan goed puzzelen en afmetingen inschatten.

WISKUNDIG
Ik ben graag met cijfers bezig.

COMMUNICATIEF
Ik spreek en luister graag en wissel vaak ideeën uit.

LEERGIERIG
Ik leer graag nieuwe dingen bij. Ik onderzoek graag hoe iets in elkaar zit.

TALIG
Ik ben graag bezig met woorden.

CREATIEF
Ik heb veel ideeën en fantasie. Ik maak graag mooie dingen.

NAUWKEURIG
Ik werk precies en heb oog voor detail.

PROBLEEMOPLOSSEND
Ik bedenk oplossingen bij moeilijke situaties.

KRITISCH
Ik controleer of alles goed verloopt, ook achteraf.

ZELFKENNIS
Ik weet wie ik ben en wat ik wil bereiken.

1

TALENTENKAART

© Het Beroepenhuis



HOE INVULLEN?

NAAM: _____



ik weet het niet



ik kan het nog niet,
maar wil er in
groeien



ik kan het
een beetje



ik kan het
goed



ik kan het heel goed,
dit is mijn toptalent

HANDIG
Ik werk vlot met mijn
handen en gereedschappen.



ACTIEF
Ik beweeg graag en
werk liefst rechtstaand.



RUIMTELIJK INZICHT
Ik kan goed puzzelen
en afmetingen inschatten.



WISKUNDIG
Ik ben graag met cijfers bezig.



COMMUNICATIEF
Ik spreek en luister graag
en wissel vaak ideeën uit.



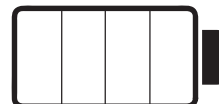
LEERGIERIG
Ik leer graag nieuwe dingen bij.
Ik onderzoek graag hoe iets
in elkaar zit.



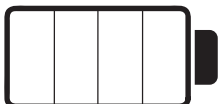
TALIG
Ik ben graag bezig
met woorden.



CREATIEF
Ik heb veel ideeën en fantasie.
Ik maak graag mooie dingen.



NAUWKEURIG
Ik werk precies en
heb oog voor detail.



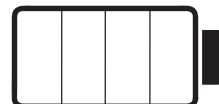
PROBLEEMOPLOSSEND
Ik bedenk oplossingen
bij moeilijke situaties.



KRITISCH
Ik controleer of alles goed
verloopt, ook achteraf.



ZELFKENNIS
Ik weet wie ik ben
en wat ik wil bereiken.



TALENTENKAART

© Het Beroepenhuis



HOE INVULLEN?



ik weet het niet



ik kan het nog niet,
maar wil er in
groeien



ik kan het
een beetje

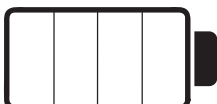


ik kan het
goed



ik kan het heel goed,
dit is mijn toptalent

ZELFSTANDIG
Ik kan alleen iets maken
of doen.



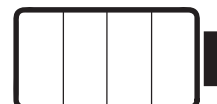
INITIATIEF NEMEN
Ik durf beslissingen nemen
en tot actie overgaan.



DOORZETTINGSVERMOGEN
Ik hou vol tot iets af is,
ook al lukt het niet meteen.



PLANMATIG
Ik kan taken stap voor stap
plannen en uitvoeren.



FLEXIBEL
Ik kan omgaan met verandering.



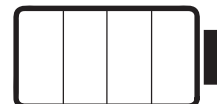
TECHNISCH INZICHT
Ik begrijp goed hoe dingen
werken en in elkaar zitten.



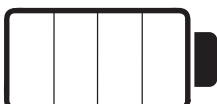
VEILIG
Ik werk voorzichtig
en kan gevaar inschatten.



ZORGZAAM
Ik draag zorg voor het milieu,
mensen en materiaal.



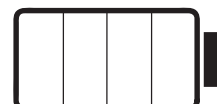
SOCIAAL
Ik doe graag dingen samen
met anderen.



LEIDERSCHAP
Ik neem vaak de leiding
in een groep.



DIGITAAL INZICHT
Ik ben goed met
technologie en media.

BIJLAGE Schema studiedomeinen

INVULLEN VAN SCHEMA

- Beschrijf **de focus** van het studiedomein en wat je er leert.
- Noem **3 mogelijke studierichtingen** die je kan volgen binnen dit studiedomein, rekening houdend met de volgende richtlijnen:
 - Kies 1 studierichting per finaliteit die je kan volgen vanaf de tweede graad:
 - Doorstroomfinaliteit (D):** Gericht op theorie en voorbereiding op verdere studies. *(Let op: In de tweede graad zijn er binnen de studiedomeinen sport en taal en cultuur geen richtingen met een doorstroomfinaliteit. Kies hier een richting uit de derde graad.)*
 - Dubbele finaliteit (D + A):** Combinatie van theorie en praktijk, ter voorbereiding op verdere studies of de arbeidsmarkt.
 - Arbeidsmarktfinaliteit (A):** Gericht op praktijk en voorbereiding op de arbeidsmarkt.
 - Selecteer telkens 1 studierichting die een goede voorbereiding biedt voor het beroep uit de fiche. Duid deze richting aan met een kleur.
 - Extra: Vermeld in de laatste rij ook 3 domeinoverschrijdende richtingen. *(Let op: Domeinoverschrijdende richtingen zijn alleen beschikbaar binnen de doorstroomfinaliteit en bereiden voor op verdere studies in het hoger onderwijs.)*
- Noem **3 andere beroepen** die goed passen bij dit studiedomein.
- Beoordeel of dit studiedomein **iets voor jou** zou zijn door een aantal sterren in het laatste vakje in te kleuren (1 ster betekent 'helemaal niets voor mij' en 5 sterren betekent 'volledig voor mij').

GEBRUIK VAN VOORBEELDSHEMA

Bespreek het schema aan de hand van de actieve werkvorm in de lerarenfiche en met behulp van het ingevulde voorbeeldschema. Dit voorbeeldschema dient als kapstok voor de bespreking van de studiedomeinen, maar biedt geen volledig overzicht. Voor een compleet overzicht van alle mogelijke studierichtingen per studiedomein kan je [de website van Onderwijskiezer](#) raadplegen. De vetgedrukte studierichting biedt een mogelijke voorbereiding op het beroep uit de fiche, maar dit is zeker niet de enige optie. Een beroep kan namelijk aan meerdere studierichtingen en zelfs aan verschillende studiedomeinen worden gekoppeld. Zo vormt het studiedomein STEM een sterke basis voor het beroep van sportwetenschapper, maar ook het studiedomein sport sluit hier goed bij aan. Bovendien heb je na je secundair onderwijs de vrijheid om een andere richting te kiezen. Je studiekeuze in het secundair onderwijs geeft je vooral een goede start, maar je kunt altijd nieuwe wegen inslaan in het hoger onderwijs.

AFSLUITENDE OPDRACHT

Nadat de leerlingen het volledige schema hebben ingevuld, maken ze een persoonlijk 'toekomstbeeld' met behulp van de extra bijlage. Ze vullen de denkballonnen aan met hun interesses en talenten, gebaseerd op hun talentenkaart. Daarnaast noteren ze de studiedomeinen die hen aanspreken, eventueel gespecificeerd met studierichtingen, en de beroepen die hen interessant lijken. Moedig leerlingen aan om hun ingevulde toekomstbeeld samen met hun ouders of vrienden te bespreken.

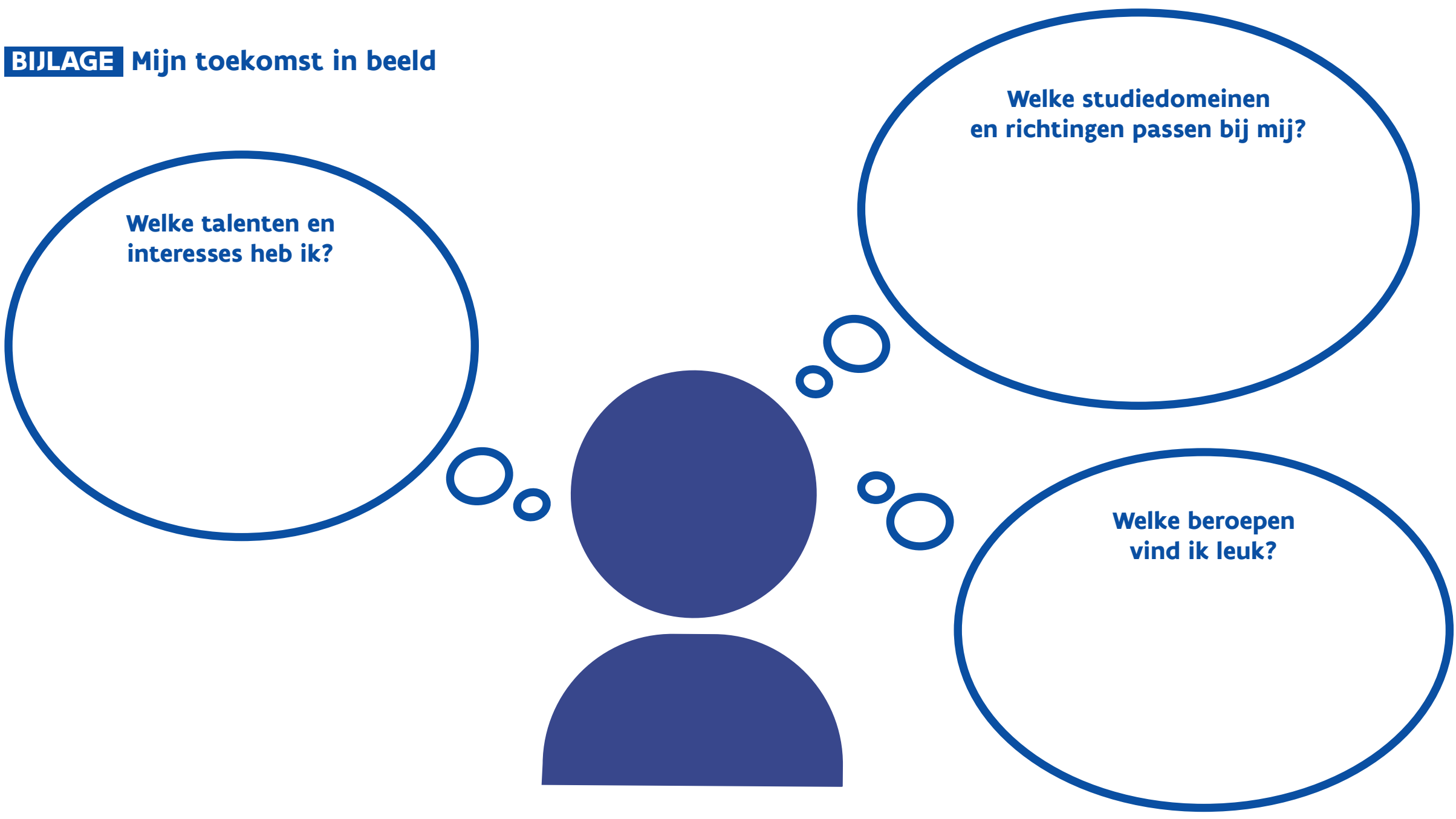


DOMEINOVERSCHRIJDEND	Studiedomein	Focus	Studierichtingen	Beroepen	Past dit bij jou?
	STEM 		D: D + A: A:	SPORTWETENSCHAPPER	☆☆☆☆☆
	MAATSCHAPPIJ EN WELZIJN 		D: D + A: A:	SPORTPSYCHOLOOG	☆☆☆☆☆
	VOEDING EN HORECA 		D: D + A: A:	TOPSPORTKOK/SPORTDIËTIST	☆☆☆☆☆
	LAND- EN TUINBOUW 		D: D + A: A:	GREENKEEPER	☆☆☆☆☆
	TAAL EN CULTUUR 		D (vanaf derde graad): D + A: A:	SPORTCOMMENTATOR	☆☆☆☆☆
	SPORT 		D (vanaf derde graad): D + A: A:	COACH/LERAAR L.O.	☆☆☆☆☆
	KUNST EN CREATIE 		D: D + A: A:	SPORTFOTOGRAAF	☆☆☆☆☆
	ECONOMIE EN ORGANISATIE 		D: D + A: A:	TOPSPORTMANAGER	☆☆☆☆☆
DOMEINOVERSCHRIJDEND			D:		☆☆☆☆☆

DOMEINOVERSCHRIJDEND	Studiedomein	Focus	Studierichtingen	Beroepen	Past dit bij jou?
	STEM	 Leren hoe technologie en techniek werken; wiskundige principes toepassen; wetenschappelijke experimenten uitvoeren	D: biotechnologische STEM-wetenschappen D + A: voertuigtechnieken A: mechanica	(Sport)wetenschapper , ingenieur, fietsenmaker, technisch tekenaar	☆☆☆☆☆
	MAATSCHAPPIJ EN WELZIJN	 Inzicht verwerven in menselijk gedrag, sociale interacties en samenlevingsvormen; vaardigheden ontwikkelen in zorg en ondersteuning van anderen	D: maatschappij- en welzijnswetenschappen D + A: wellness en lifestyle A: zorg en welzijn	(Sport)psycholoog , gezondheidscoach, verpleegkundige, kapper	☆☆☆☆☆
	VOEDING EN HORECA	 Gerechten bereiden; principes van gastvrijheid leren; natuurwetenschappelijk onderzoek doen (chemie, fysica, biologie)	D: biotechnologische wetenschappen D + A: horeca A: restaurant en keuken	(Topsport)kok , laborant, bakker, diëtist	☆☆☆☆☆
	LAND- EN TUINBOUW	 Werken met dieren, planten en de natuur; bestuderen van levende organismen; analyseren van productieprocessen	D: biotechnologische wetenschappen D + A: plant-, dier- en milieutechnieken A: plant, dier en milieu	Greenkeeper , geoloog, milieuonderzoeker, dierenverzorger	☆☆☆☆☆
	TAAL EN CULTUUR	 Verkennen van geschiedenis en literatuur; vreemde talen leren; communicatieprocessen bestuderen en communicatievaardigheden ontwikkelen	D: taal en communicatiewetenschappen (vanaf derde graad) D + A: toerisme A: onthaal en recreatie	(Sport)commentator , tolk, toeristische gids, onthaalmedewerker	☆☆☆☆☆
	SPORT	 Praktijk en theorie van verschillende sporten; inzicht verwerven in de werking van het menselijk lichaam; ontwikkelen van coachingsvaardigheden	D: topsport-bedrijfswetenschappen (vanaf derde graad) D + A: sport A: beweging en sport	Coach , sportverzorger, kinesist, sportwetenschapper	☆☆☆☆☆
	KUNST EN CREATIE	 Creatief denken en ontwerpen; verschillende kunstvormen ontdekken; technieken en materialen bestuderen	D: beeldende en audiovisuele vorming D + A: fotografie A: artistiek-creatieve bewerkingen	(Sport)fotograaf , regisseur, juwelier, geluidstechnicus	☆☆☆☆☆
	ECONOMIE EN ORGANISATIE	 Leren over economie en boekhouden; ontdekken hoe bedrijven werken; vaardigheden ontwikkelen in verkopen, ondernemen en informatica	D: bedrijfswetenschappen D + A: bedrijf en organisatie A: organisatie en logistiek	(Topsport)manager , boekhouder, event planner, verkoopmedewerker	☆☆☆☆☆
DOMEINOVERSCHRIJDEND		Brede theoretische basis met raakvlakken aan verschillende vakgebieden, voorbereiding op verdere studies	D: Grieks-Latijn, humane wetenschappen, topsport-natuurwetenschappen	(Sport)arts, leraar, advocaat, architect	☆☆☆☆☆

BIJLAGE Mijn toekomst in beeld

**Welke talenten en
interesses heb ik?**



**Welke studiedomeinen
en richtingen passen bij mij?**

**Welke beroepen
vind ik leuk?**