



Bewegen en sport: nu en later (D002354)

Cursusomvang (nominale waarden; effectieve waarden kunnen verschillen per opleiding)

Studiepunten 3.0 Studietijd 90 u Contacturen 30.0 u

Aanbodssessies en werkvormen in academiejaar 2018-2019

A (semester 2)	Nederlands	werkcollege: geleide oefeningen	1.25 u
		hoorcollege	15.0 u
		practicum	13.75 u

Lesgevers in academiejaar 2018-2019

Lenoir, Matthieu	GE25	Verantwoordelijk lesgever
Bouten, Janne	GE25	Medewerker
Cornelis, Isabelle	GE25	Medewerker
Evenepoel, Jan	GE25	Medewerker
Goossens, Lennert	GE25	Medewerker
Van de Woestyne, Machteld	GE25	Medewerker
Verloigne, Maité	GE25	Medewerker
Annemans, Lieven	GE12	Medelesgever
Boone, Jan	GE25	Medelesgever
Cardon, Greet	GE25	Medelesgever
Crombez, Geert	PP05	Medelesgever
De Henauw, Stefaan	GE12	Medelesgever

Aangeboden in onderstaande opleidingen in 2018-2019

	stptn	aanbodssessie
<a href="#">Bachelor of Science in de bestuurskunde en het publiek management</a>	3	A
<a href="#">Bachelor of Science in de handelswetenschappen</a>	3	A
<a href="#">Bachelor of Science in de economische wetenschappen</a>	3	A
<a href="#">Bachelor of Science in de toegepaste economische wetenschappen</a>	3	A
<a href="#">Brugprogramma Master of Science in Fire Safety Engineering</a>	3	A
<a href="#">Master of Science in Electrical Engineering (afstudeerrichting Communication and Information Technology )</a>	3	A
<a href="#">Master of Science in Electromechanical Engineering (afstudeerrichting Control Engineering and Automation)</a>	3	A
<a href="#">Master of Science in Business Engineering (afstudeerrichting Data Analytics)</a>	3	A
<a href="#">Master of Science in Electromechanical Engineering (afstudeerrichting Electrical Power Engineering)</a>	3	A
<a href="#">Master of Science in Electrical Engineering (afstudeerrichting Electronic Circuits and Systems)</a>	3	A
<a href="#">Master of Science in Business Engineering (afstudeerrichting Finance)</a>	3	A
<a href="#">Master of Science in de handelswetenschappen (afstudeerrichting Finance en risicomanagement)</a>	3	A
<a href="#">Master of Science in Electromechanical Engineering (afstudeerrichting Maritime Engineering)</a>	3	A
<a href="#">Master of Science in Electromechanical Engineering (afstudeerrichting Mechanical Construction)</a>	3	A
<a href="#">Master of Science in Electromechanical Engineering (afstudeerrichting Mechanical Energy Engineering)</a>	3	A
<a href="#">Master of Science in Business Engineering (afstudeerrichting Operations Management)</a>	3	A
<a href="#">Master of Science in de handelswetenschappen (afstudeerrichting</a>	3	A

commercieel beleid)		A
Master of Science in de handelswetenschappen (afstudeerrichting fiscaliteit)	3	A
Master of Medicine in de geneeskunde (afstudeerrichting huisarts)	3	A
Master of Medicine in de geneeskunde (afstudeerrichting maatschappelijke gezondheidszorg)	3	A
Master of Science in de handelswetenschappen (afstudeerrichting management en informatica)	3	A
Master of Science in de handelswetenschappen (afstudeerrichting personeels- en organisatiemanagement)	3	A
Master of Medicine in de geneeskunde (afstudeerrichting ziekenhuisarts)	3	A
Master of Science in de ingenieurswetenschappen: bouwkunde	3	A
Master of Science in Chemical Engineering	3	A
Master of Science in Civil Engineering	3	A
Master of Science in de ingenieurswetenschappen: computerwetenschappen	3	A
Master of Science in Computer Science Engineering	3	A
Master of Science in Fire Safety Engineering	3	A
Master of Science in Sustainable Materials Engineering	3	A
Master of Science in Engineering Physics	3	A
Master of Science in de ingenieurswetenschappen: chemische technologie	3	A
Master of Science in de ingenieurswetenschappen: toegepaste natuurkunde	3	A
Master of Science in de economische wetenschappen	3	A
Master of Science in de sociologie	3	A
Universiteitsbrede keuzevakken	3	A
Universiteitsbrede keuzevakken	3	A
Universiteitsbrede keuzevakken	3	A
Universiteitsbrede keuzevakken	3	A
Universiteitsbrede keuzevakken	3	A
Universiteitsbrede keuzevakken	3	A
Universiteitsbrede keuzevakken	3	A
Universiteitsbrede keuzevakken	3	A
Universiteitsbrede keuzevakken	3	A
Universiteitsbrede keuzevakken	3	A
Universiteitsbrede keuzevakken	3	A

## Onderwijstalen

Nederlands

## Trefwoorden

Fysieke activiteit, sport, beweging, gezondheid, voeding

## Situering

Het opleidingsonderdeel beoogt de ontwikkeling van een positieve attitude tegenover levenslange voldoende fysieke activiteit via bewegen en sport.

## Inhoud

1. Theorie
  - 1.1. Referentiekader en begripsomschrijving van fysieke activiteit en fitheid, in relatie tot gezondheid
  - 1.2. Basisprincipes van gezond voedingsgedrag
  - 1.3. Gezondheidspsychologie: theorieën en modellen voor het verklaren van gezondheidsgedrag en gedragsverandering
  - 1.4. Verloop van gedragsverandering inzake gezondheidsgerelateerd gedrag, met inbegrip van monitoring van en reflectie op eigen bewegings- en voedingsgedrag
  - 1.5. Fysiologische beginselen van fysieke belasting met inbegrip van basisprincipes van fysieke fitheidstraining
  - 1.6. Biomechanica van bewegen en sport: werking van, invloed op het

bewegingsstelsel met inbegrip van preventie van overbelasting van het bewegingsstelsel (primaire preventie van sportletsels)

1.7. Basisprincipes van het leren van motorische vaardigheden

1.8. Fysieke activiteit en cognitief en mentaal functioneren

1.9. Een gezondheidseconomische evaluatie van het streven naar meer lichaamsbeweging

2. Praktijk Bewegingsvorming

Toelichting:

De praktijk bestaat uit 4 gemeenschappelijke praktijklessen (toepassingen van de theorie) en een "keuzesport"lessenreeks waarin de student motorische vaardigheden verwerft uit één life-time sport. Het niveau wordt aangepast aan de beginsituatie van de studenten. Die zal waarschijnlijk sterk gevarieerd zijn van niet sportieve studenten tot sportieve studenten. Daarom zal er per sport gedifferentieerd worden naar verschillende niveaugroepen ( beginner/ half gevorderd / gevorderd tot hoog niveau).

Met normale inzet kan iedere student een goede score (een combinatie van kwantitatieve normscore en kwalitatieve "inzet"score) behalen voor het praktijkkluk.

2.1. Vier gemeenschappelijke praktijklessen over elementaire bewegingsvaardigheden: houdingsgymnastiek; de fysieke basiscomponenten (kracht, lenigheid, snelheid, uithouding); bewegings- en sportintensiteit.

2.2. Bewegingsvaardigheid in een sportdiscipline naar keuze uit: zwemmen, dans, volleybal, badminton, buitensport (joggingvarianten)

3. Begeleide zelfstudie

3.1. verslag en reflectie eigen resultaten op de generieke practica

3.2. reflectie over vordering in keuzesport

3.3. reflectie over eigen gedragsverandering mbt gezondheidsdoel (voeding, beweging via <http://www.mijnactieplan.be>)

## Begincompetenties

## Eindcompetenties

- 1 Basisprincipes van gezond voedingsgedrag kunnen benoemen.
- 2 Fysieke activiteit, fitheid en gezondheid kunnen definiëren en het onderlinge verband kunnen toelichten.
- 3 De basiswerking van het bewegingsstelsel in het licht van sportbewegingen kennen
- 4 De basisprincipes van het motorisch leren kunnen benoemen.
- 5 Gezondheidspsychologische theorieën en modellen voor gedragsverandering begrijpen en in eigen woorden uitleggen.
- 6 Verloop van gedragsverandering inzake gezondheidsgerelateerd gedrag kunnen toelichten
- 7 De componenten van fysieke fitheid kunnen benoemen en de basisprincipes van fysieke fitheidstraining kunnen toelichten.
- 8 De componenten van fysieke belasting kunnen benoemen en toepassen in functie van veilig sporten
- 9 De basisprincipes van houdingsgymnastiek kennen
- 10 Kunnen reflecteren op eigen bewegings- en voedingsgedrag.
- 11 Een aantal elementaire bewegingsvaardigheden kunnen.
- 12 In een gekozen bewegingsvaardigheid een vordering kunnen realiseren en zichzelf hierover kunnen beoordelen.
- 13 de relatie tussen gezondheidseconomische aspecten en het streven naar meer fysieke activiteit kennen

## Creditcontractvoorwaarde

Toelating tot dit opleidingsonderdeel via creditcontract is mogelijk mits gunstige beoordeling van de competenties

## Examencontractvoorwaarde

Dit opleidingsonderdeel kan niet via examencontract gevolgd worden

## Didactische werkvormen

Hoorcollege, practicum, werkcollege: geleide oefeningen

## Toelichtingen bij de didactische werkvormen

elektronische portfolio

## Leermateriaal

Syllabus (circa 10 euro)

Extra leermateriaal via Minerva

## Referenties

## Vakinhoudelijke studiebegeleiding

Interactieve ondersteuning via Minerva

Contactpersoon: Prof dr Dirk De Clercq (dirk.declercq@ugent.be / 092646322) en isabelle.cornelis@ugent.be voor praktijk/portfolio jan.evenepoel@ugent.be en jan.evenepoel@ugent.be  
Algemene studiebegeleiding: Evelien.VanWaes@UGent.be

#### Evaluatiemomenten

periodegebonden en niet-periodegebonden evaluatie

#### Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de eerste examenperiode

Schriftelijk examen met meerkeuzevragen

#### Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de tweede examenperiode

Schriftelijk examen met meerkeuzevragen

#### Evaluatievormen bij niet-periodegebonden evaluatie

Portfolio, participatie, vaardigheidstest

#### Tweede examenkans in geval van niet-periodegebonden evaluatie

Examen in de tweede examenperiode is niet mogelijk

#### Toelichtingen bij de evaluatievormen

PE1/2: over de theorie met een schriftelijk examen met meerkeuzevragen (9 punten van de 20)

NPE:

- Bij de generieke praktijklessen is de aanwezigheid verplicht
- Voor de keuzesportlessen dient men minstens de eerste en laatste les aanwezig te zijn. Tijdens deze lessen zal er een evaluatie plaatsvinden om tot een vorderingsscore te komen. De vorderingsscore is een combinatie van beginniveau, vordering en aanwezigheid (8 punten van 20)
- Portfolio (1,2,3 samen op 3 punten van de 20):
  - 1 Verslag van de generieke practica
  - 2 Reflectie over de eigen keuzesportbeoefening
  - 3 Reflectie over eigen gedragsverandering (voeding, leefgewoontes, ...)

Feedback bij de niet-periodegebonden evaluatie:

eigen vaardigheid: bepaling competentieniveau bij aanvang lessenreeks/ halfweg de lessenreeks / einde van de lessenreeks

Portfolio: digitale monitoring.

#### Eindscoreberekening

Somscore van de onderdelen indien aan alle onderdelen van de evaluatie deelgenomen wordt.

Ongewetende afwezigheid in het practicum geeft aanleiding tot een totaalcijfer (theorie + practicum+portfolio) van maximum 9/20, ongeacht de punten voor het theoriegedeelte