

## Bewegen en sport: nu en later (D002354)

Wegens Covid19 kan mogelijk afgeweken worden van de onderwijs- en evaluatievormen. Dergelijke afwijkingen zullen via Ufora worden gecommuniceerd.

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

| Studiepunten 3.0 | Studietijd 90 u | Contacturen | 30.0u |
|------------------|-----------------|-------------|-------|
|------------------|-----------------|-------------|-------|

### Aanbodsessies in academiejaar 2021-2022

|                |            |      |
|----------------|------------|------|
| A (semester 2) | Nederlands | Gent |
|----------------|------------|------|

### Lesgevers in academiejaar 2021-2022

|                           |      |                           |
|---------------------------|------|---------------------------|
| Segers, Veerle            | GE30 | Verantwoordelijk lesgever |
| Bouten, Janne             | GE30 | Medewerker                |
| Cornelis, Isabelle        | GE30 | Medewerker                |
| Declercq, Louise          | GE30 | Medewerker                |
| Evenepoel, Jan            | GE30 | Medewerker                |
| Van de Woestyne, Machteld | GE30 | Medewerker                |
| Vermeire, Kobe            | GE30 | Medewerker                |
| Annemans, Lieven          | GE39 | Medelesgever              |
| Boone, Jan                | GE30 | Medelesgever              |
| Cardon, Greet             | GE30 | Medelesgever              |
| Crombez, Geert            | PP05 | Medelesgever              |
| De Henauw, Stefaan        | GE39 | Medelesgever              |
| Lenoir, Matthieu          | GE30 | Medelesgever              |
| Rietzschel, Ernst         | GE35 | Medelesgever              |

### Aangeboden in onderstaande opleidingen in 2021-2022

|  | stptn | aanbodsessie |
|--|-------|--------------|
| Bachelor of Science in de bestuurskunde en het publiek management  | 3     | A            |
| Bachelor of Science in de economische wetenschappen  | 3     | A            |
| Bachelor of Science in de handelswetenschappen   | 3     | A            |
| Bachelor of Science in de toegepaste economische wetenschappen   | 3     | A            |
| Brugprogramma Master of Science in de ingenieurswetenschappen: bedrijfskundige systeemtechnieken en operationeel onderzoek | 3     | A            |
| Brugprogramma Master of Science in Industrial Engineering and Operations Research  | 3     | A            |
| Master of Science in Business Engineering(afstudeerrichting Data Analytics)  | 3     | A            |
| Master of Science in Business Engineering(afstudeerrichting Finance)   | 3     | A            |
| Master of Science in Business Engineering(afstudeerrichting Operations Management)   | 3     | A            |
| Master of Science in de industriële wetenschappen: industrieel ontwerpen   | 3     | A            |
| Master of Science in de ingenieurswetenschappen: bedrijfskundige systeemtechnieken en operationeel onderzoek               | 3     | A            |
| Master of Science in Industrial Engineering and Operations Research  | 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            |
| 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 sportletfels)

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 praktijkluik.

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**

Practicum, Hoorcollege, 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**

Vaardigheidstest, Participatie, Portfolio

#### **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.  
Ongewettigde afwezigheid in het practicum geeft aanleiding tot een totaalcijfer (theorie + (Goedgekeurd)

practicum+portfolio) van maximum 9/20, ongeacht de punten voor het theoriegedeelte