

Bewegen en sport: nu en later (D002354)

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

Studiepunten 3.0 **Studietijd 90 u**

Aanbodsessies in academiejaar 2026-2027

A (semester 2)	Nederlands	Gent
B (Jaar)	Nederlands	Gent

Lesgevers in academiejaar 2026-2027

Segers, Veerle	GE30	Verantwoordelijk lesgever
Cornelis, Isabelle	GE30	Medewerker
Declercq, Louise	GE30	Medewerker
Vermeire, Kobe	GE30	Medewerker
Boone, Jan	GE30	Medelesgever
Cardon, Greet	GE30	Medelesgever
Crombez, Geert	PP05	Medelesgever
Lenoir, Matthieu	GE30	Medelesgever
Verhaeghe, Nick	GE39	Medelesgever

Aangeboden in onderstaande opleidingen in 2026-2027

	stptn	aanbodsessie
Bachelor of Arts in de archeologie	3	A
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 economische wetenschappen (Double Degree)	3	A
Bachelor of Science in de toegepaste economische wetenschappen	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 Operations Research Engineering(afstudeerrichting Manufacturing and Supply Chain Engineering)	3	A
Master of Science in Business Engineering(afstudeerrichting Operations Management)	3	A
Master of Science in Operations Research Engineering(afstudeerrichting Transport and Mobility Engineering)	3	A
Master of Science in de ingenieurswetenschappen: werktuigkunde-elektrotechniek(afstudeerrichting maritieme techniek)	3	A
Master of Science in de industriële wetenschappen: industrieel ontwerpen	3	A
Master of Science in de ingenieurswetenschappen: operationeel onderzoek	3	A
Master of Science in de ingenieurswetenschappen: schepen en mariene technologie	3	A
Master of Science in de ingenieurswetenschappen: werktuigkunde-elektrotechniek	3	A, B
Master of Science in Engineering: Ships and Marine Technology	3	A
Master of Science in Mechanical and Electrical Systems Engineering	3	A, B
Micro-credential Bewegen en sport: nu en later	3	B
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. Bewegingsvorming

Toelichting:

De student krijgt een theoretisch kader mbt

- elementaire bewegingsvaardigheden
- houdingsgymnastiek
- de fysieke basiscomponenten: kracht, lenigheid, snelheid, uithouding
- bewegings- en sportintensiteit.

Op basis hiervan maakt de student een portfolio waarin het de eigen evolutie van de sportvaardigheid beschrijft (lopen opvolgen eigen trainingen via strava en hierover rapporteren).

3. Begeleide zelfstudie

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 na gunstige beoordeling van de competenties

Examencontractvoorwaarde

Dit opleidingsonderdeel kan niet via examencontract gevolgd worden

Didactische werkvormen

Werkcollege, Hoorcollege, Practicum

Toelichtingen bij de didactische werkvormen

elektronische portfolio

Dit opleidingsonderdeel gaat uit van verantwoord gebruik van generatieve artificiële intelligentie (GAI). Tijdens de lessenreeks wordt toegelicht wat hieronder verstaan wordt.

Lesopnames worden voorzien en onmiddellijk na de les ter beschikking gesteld (na uploaden)

Studiemateriaal

Type: Syllabus

Naam: Cursus materiaal

Richtprijs: Gratis of betaald door opleiding

Optioneel: nee

Taal : Nederlands

Aantal pagina's : 100

Oudst bruikbare editie : 2024-2025

Beschikbaar op Ufora : Ja

Online beschikbaar : Ja

Beschikbaar in de bibliotheek : Nee

Beschikbaar via studentenvereniging : Nee

Bijkomende info: Cursusmateriaal bestaande uit doorlopende tekst en slides van verschillende lesgevers

Type: Project

Naam: Sportmateriaal

Richtprijs: € 50

Optioneel: ja

Bijkomende info: Voor de sportlessen is een sportieve outfit (sportkledij + sportschoenen) wenselijk.

Referenties

Vakinhoudelijke studiebegeleiding

Interactieve ondersteuning via Ufora

Contactpersoon: Prof dr Veerle Segers (veerle.segers@ugent.be / 092646322) voor praktijk/portfolio jan.evenepoel@ugent.be en jan.evenepoel@ugent.be

Evaluatiemomenten

periodegebonden en niet-periodegebonden evaluatie

Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de eerste examenperiode

Schriftelijke evaluatie met meerkeuzevragen

Evaluatievormen bij periodegebonden evaluatie in de tweede examenperiode

Schriftelijke evaluatie met meerkeuzevragen

Evaluatievormen bij niet-periodegebonden evaluatie

Vaardigheidstest, Participatie, Werkstuk

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 (15 punten van de 20)

NPE:

- Portfolio (5 punten van de 20):
 - Reflectie over eigen gedragsverandering, voeding, leefgewoontes, ...
 - Digitale monitoring van eigen gedrag

Dit opleidingsonderdeel gaat uit van verantwoord gebruik van generatieve artificiële intelligentie (GAI). Tijdens de lessenreeks wordt toegelicht wat hieronder verstaan wordt.

Eindscoreberekening

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

Te laat indienen van de portfolio geeft aanleiding tot een totaalcijfer (theorie +portfolio) van maximum 9/20, ongeacht de punten voor het theoriegedeelte