

Tussendoelen Bewegen en sport havo/vwo onderbouw

Bewegen en sport (basis vervolg gevorderd)



Bewegen verbeteren

Subsleutels	Thema's	basis	vervolg	gevorderd	kerndoelen onderbouw
Lopen (atletiek)	Duurlopen	Opbouwen en tot finish volhouden van een laag en wisselend looptempo, nemen van rustperiodes door af en toe te wandelen	Vlot opbouwen en tot finish volhouden van een vrijwel constant en passend looptempo, zonder wandelen	Snel vinden en tot finish volhouden van een zeer constant en hoog looptempo	VO 54, VO 55
	Sprinten	Versnellend starten naar middelmatige loopsnelheid en onderhouden met wisselend tempo tot aan de finish	Versnellend starten naar hoge loopsnelheid en die onderhouden tot de finish	Snel versnellend starten naar hoge loopsnelheid en die onderhouden tot de finish	VO 54, VO 55
Springen (atletiek)	Enkelvoudige vertesprongen	Versnellend aanlopen met verlies van snelheid in laatste passen, passief afzetten, kort zweven en soms terug vallen na landen	Versnellend aanlopen met behoud van snelheid in laatste passen, actief afzetten, ruim zweven en hurken bij landen	Versnellend tot grote snelheid aanlopen met versnellend ritme in laatste passen, explosief en volledig afzetten, zeer ruim zweven door de lucht, uitstellen van en zijwaarts hurken bij landen	VO 54, VO 55
	Meervoudige vertesprongen	Versnellend aanlopen met verlies van snelheid in laatste passen, passief afzetten, korter zweven en soms terugvallen na landen	Versnellend aanlopen met behoud van snelheid in laatste passen, in regelmatig ritme en actief afzetten, ruim en even hoog zweven, met verschil in afstand bij de verschillende sprongen en hurken bij landen	Versnellend tot grote snelheid aanlopen met versnellend ritme in laatste passen, in regelmatig ritme, explosief en volledig afzetten, zeer ruim en hoger zweven, met even grote sprongen en uitstellen van hurken bij en naar zijkant landen	VO 54, VO 55
	Hoogtesprongen	Versnellend aanlopen met verlies van snelheid in laatste passen, traag en passief richting lat afzetten, kort zweven en passief passeren van de lat	Versnellend aanlopen met behoud van snelheid in laatste passen, actief omhoog afzetten, ruim zweven en actief passeren van de lat	Versnellend aanlopen met versnellend ritme in laatste passen en plaatsen van 'stempas', explosief, volledig en recht omhoog afzetten, zeer ruim zweven en met uitstellend en dan actief passeren van de lat	VO 54, VO 55
Werpen (atletiek)	Werpen	Vrij vlak of steil en met enige versnelling afwerpen van speer. Bal/speer zweeft met vlakke of te steile boog en rotatie om diepte as en landt weggedraaid van het verlengde van de werpbaan	Schuin omhoog en met behoorlijke versnelling afwerpen van speer. Bal/speer zweeft met ruime boog, zonder rotatie om diepte as en landt in het verlengde van de werpbaan	Schuin omhoog en met veel versnelling afwerpen van bal/speer. Bal/speer zweeft met zeer ruime boog en landt in het verlengde van de werpbaan met punt in de grond	VO 54, VO 55
	Slingeren	Vrij vlak of steil en met geringe versnelling wegslingeren van discus. Voorwerp zweeft met vlakke boog, enigszins 'fladderend' en landt binnen de gestelde richting	Schuin omhoog en met behoorlijke versnelling wegslingeren van voorwerp. Voorwerp zweeft met ruime boog, draait om diepte-as in baan van de worp en landt binnen het gestelde richting	Schuin omhoog en met veel versnelling wegslingeren van voorwerp. Voorwerp zweeft met zeer ruime boog, draait snel om diepte as en landt horizontaal binnen het gestelde richting	VO 54, VO 55
	Stoten	Vrij vlak of juist steil en met geringe versnelling wegstoten van kogel. Kogel zweeft met vlakke boog en landt op korte afstand	Schuin omhoog en met behoorlijke versnelling wegstoten van kogel. Kogel zweeft met ruime boog en landt op middel grote afstand	Schuin omhoog en met veel versnelling wegstoten van kogel. Kogel zweeft met zeer ruime boog en landt op zeer grote afstand	VO 54, VO 55
Bewegen op muziek	Uitvoeren van een dansmotief	Op aangeven van docent of andere leerling starten, doorlopen en beëindigen van dansmotieven op juiste moment en in juiste tempo en richting	Zelfstandig starten en doorlopen van dansmotieven op juiste moment en in juiste tempo en richting. Aan het eind van het motief kan worden doorgedaan met het volgende motief en/of richtingsverandering. Het motief wordt verrijkt met eenvoudige arm en body moves in het ritme	Zelfstandig en als enthousiast voorbeeld voor medeleerlingen starten en doorlopen van dansmotieven op juiste moment en in juiste tempo en richting. Aan het eind van het motief kan worden doorgedaan met het volgende motief en/of richtingsverandering. Het motief wordt verrijkt met complexe en originele arm en body moves in het ritme. De leerling staat aan het einde van de dans stil in een expressieve eindpose	VO 54, VO 55
Doelspelen	Spelen met dribbelen en/of				VO 54, VO 55

	samenspelen en onderscheppen	Als aanvaller openen van afspeellijnen, afspelen van de bal naar medespelers en van dichtbij schieten op het doel. Als verdediger mee terug gaan en sluiten van afspeellijnen en schietlijnen	Als aanvaller openen van afspeellijnen, afschermen van de bal en overzicht nemen, tijdig afspelen van de bal naar medespelers en gericht schieten op het doel, dichtbij in beweging maar ook van afstand. Als verdediger snel terug gaan, sluiten van afspeellijnen en schietlijnen. Omschakelen als aanvaller en verdediger	Als aanvaller openen van afspeellijnen, afschermen van de bal met overzicht en tijdig, in hoog tempo en met schijnbewegingen op persoonlijke maat afspelen van de bal naar medespelers. Gericht schieten op het doel, van dichtbij in vloeiende doorlopende beweging, maar ook van grote afstand. Anderen op de juiste manier aanspelen en in (scorings)positie brengen. Als verdediger snel terug gaan, sluiten van afspeellijnen en schietlijnen en gericht zijn op snelle balherovering. Snel omschakelen als aanvaller en verdediger en daarbij coachen van medespelers	
	Spelen met lopen met de bal en met onderscheppen en tackelen	Als aanvaller meelopen naast de balbezitter, af en toe voor de bal en met de bal naar voren lopen. Vroeg of soms te laat, afspelen van de bal en zoeken van de ruimte bij de doellijn om te scoren. Als verdediger mee terug lopen, volgen en soms vastpakken van de balbezitter en verdelen van ruimte voor de doellijn	Als aanvaller meelopen in de linie van de balbezitter, met de bal naar de vrije ruimte lopen en ontwijken van tackels. Op tijd naar een opkomende medespeler afspelen van de bal en zoeken van ruimte bij doellijn om te scoren. Als verdediger mee terug lopen, positie kiezen tussen bal en eigen doellijn, tackelen van balbezitter op heupen en afstoppen en zoeken van de meest bedreigende balbezitter	Als aanvaller op snelheid meelopen met en makkelijk en met versnelling aanspeelbaar zijn in de linie en passeren en ontwijken van tackles. Afspelen van de bal met schijnacties en aanspelen van anderen in kansrijke (scorings)positie. Als verdediger snel mee terug lopen, afschermen van afspeellijnen en stoppen van meest bedreigende balbezitter door hen op tijd en bij de heup te tackelen naar de grond. Snel omschakelen als aanvaller en verdediger en daarbij coachen van medespelers	VO 54, VO 55
Spelen met inblijven en uitmaken	Slag- en loopspelen	Als slagman soms raak slaan in binnenveld, als looper regelmatig inblijven en als veldspeler verwerken van geslagen ballen, aangooien naar medespelers met boogje en uitmaken van dichtstbijzijnde looper door uitbranden of uitikken	Als slagman regelmatig raak en soms geplaatst slaan, als looper regelmatig inblijven en af en toe honken stelen en als veldspeler verwerken van geslagen (grond)ballen, maken van vangballen, aangooien van vlakke ballen naar medespelers en uitmaken van voorste looper door uitbranden of uitikken	Als slagman geplaatst in veld slaan, als looper benutten en creëren van loopkansen voor zichzelf en anderen en als veldspeler positie kiezen tussen veld- en honkdekking, verwerken van geslagen (grond)ballen, maken van vangballen, aangooien op maat naar medespelers en hard en ver indien nodig, uitmaken van voorste looper door uitbranden of insluiten en soms maken van een 'dubbelspel'	VO 54, VO 55
	Afgooispelen	Als looper in bedreigd gebied weg lopen van bal. Als afgooier gehaast en onzuiver afgooien van lopers	Als looper in bedreigd gebied ontwijken en/of afweren van bal. Als afgooier wachten op kansen en gebruik maken van schijnbewegingen om lopers af te gooien	Als looper in bedreigd gebied ontwijken en/of afweren van bal, maken van schijnbewegingen, uitdagen van jagers en coachen van teamgenoten. Als afgooier wachten op kansen, goed mikken, uitlokken van lopers en afstemmen van gooiacties met teamgenoten. Coachen van medespelers	VO 54, VO 55
	Tikspelen	Als looper in bedreigd gebied op tijd wegllopen van tikker en proberen voor te blijven. Als tikker naar looper toe lopen en proberen deze in te halen	Als looper in bedreigd gebied op tijd wegllopen van tikker en met richtingsveranderingen de tikker ontlopen. Als tikker de looper met afsnijden en insluiten bedreigen en aftikken	Als looper in bedreigd gebied tikker met met richtingsveranderingen en schijnbewegingen ontwijken en uitlokken en andere lopers coachen. Als tikker lopers insluiten samen met andere tikkers en acties afstemmen en coachen	VO 54, VO 55
Terugslagspelen	Volleybal	Serveren van eenvoudig op te vangen bal, soms samen opbouwen van aanval met regelmatig een tussenstop (vang, tussentoets of stuit) en scoren met eenvoudig geplaatste aanval en verdedigen ervan	Serveren van geplaatste bal, regelmatig samen opbouwen van aanval met af en toe tussenstop (vang, tussentoets of stuit) en scoren met geplaatste aanval en verdedigen ervan	Serveren van geplaatste en snelle bal, vaak samen opbouwen van aanval zonder tussenstop en scoren met schijn en harde aanvallen en verdedigen ervan	VO 54, VO 55
	Racketspelen	Ongeplaatst serveren en op tijd verplaatsen naar eenvoudig geplaatste ballen/shuttles en terugspelen met voorkeurskant	Geplaatst serveren, op tijd verplaatsen naar moeilijk geslagen ballen/shuttles en terugspelen met fore- en backhand	Op tempo geplaatst serveren, op tijd verplaatsen naar moeilijk geslagen ballen/shuttles en nauwkeurig terugspelen met zowel fore- als backhand	VO 54, VO 55
Balanceren	Acrobatiek	Met ondersteuning enigszins labiel opstappen op een onderpersoon, regelmatig in balans blijven en ongecontroleerd afstappen. Onderpersoon kan de balans van boven persoon maar net ondersteunen	Met weinig ondersteuning enigszins stabiel opstappen op een onderpersoon, in balans blijven en afstappen. Onderpersoon kan balans van bovenpersoon ruim ondersteunen	Zonder ondersteuning stabiel opstappen op een onderpersoon, in balans blijven en afstappen. Onderpersoon kan balans van bovenpersoon ondersteunen en corrigeren	VO 54, VO 55
	Balanceren op losse voorwerpen	Met ondersteuning enigszins labiel opstappen en verplaatsen op een voorwerp, soms in balans blijven en afstappen	Met weinig ondersteuning enigszins stabiel opstappen en verplaatsen op een voorwerp, regelmatig in balans blijven en afstappen	Zonder ondersteuning stabiel opstappen en verplaatsen op een labiel voorwerp, in balans blijven en afstappen	VO 54, VO 55

Springen (turnen)	Vrije sprongen	Laag en traag door de lucht draaien en labiel landen (bij salto's met vanghulp)	Ruim en volledig door de lucht draaien en enigszins stabiel landen (bij salto's met vanghulp)	Hoog en volledig door de lucht draaien en stabiel landen	VO 54, VO 55
	Steunsprongen	Laag aanzweven naar en zonder afzweven van steuntoestel en enigszins labiel landen	Met aanzweven naar en afzweven van steuntoestel en enigszins stabiel landen	Met ruime boog aanzweven naar en afzweven van steuntoestel en stabiel landen	VO 54, VO 55
	Herhaald springen	Enigszins in balans springen van eenvoudige sprongvariëaties soms met tussenvering	In balans springen van eenvoudige sprongvariëaties zonder tussenvering en moeilijke sprongvariëaties soms met tussenvering	In balans en op gelijke hoogte springen van moeilijke sprongvariëaties zonder tussenvering	VO 54, VO 55
Zwaaien	Schommelen	Na opzet komen tot lage zwaai en deze kort onderhouden	Na opzet vlot komen tot ruime zwaai en deze lang onderhouden	Na opzet in snel tempo van enkele voor- en achterzwaaien komen tot zeer ruime zwaai	VO 54, VO 55
	Hangend zwaaien	In kleine onregelmatige zwaai draaien om lengte-as en afspringen op dode moment uit lage zwaai	In ruime zwaai draaien om lengte- of breedte-as met onderhouden van de zwaai, afzetten onder ophangpunt en afspringen op dode moment uit hoge zwaai	In ruime zwaai draaien om lengte- en breedte-as met vergroten van de zwaai, afzetten onder het ophangpunt en afspringen op dode moment uit zeer hoge zwaai	VO 54, VO 55
	Steunend zwaaien	Aanspringen tot kleine zwaai, in balans blijven en met kleine boog voorover draaien af	Aanspringen tot ruime zwaai, in balans blijven en met ruime boog voorover draaien af	Aanspringen tot zeer ruime zwaai, zwaai onderhouden en met grote boog voorover draaien af	VO 54, VO 55
Stoeispelen	Vormen van judo	Als tori staand of vanaf de grond uke aarzelend en traag werpen of kantelen en controleren. Als uke voorkomen daarvan door laat wegstappen en -draaien	Als tori staand of vanaf de grond uke werpen en kantelen uit balans brengen en controleren. Als Uke voorkomen daarvan door snel wegstappen en -draaien	Als tori staand of vanaf de grond uke werpen, kantelen en controleren en inzetten van schijnaanvallen. Als uke voorkomen daarvan door snel wegstappen, -draaien en overnemen van aanval	VO 54, VO 55
Trefspelen	Trefspelen met wapen	Als aanvaller treffen van de ander door enkelvoudige aanvallen op enkele trefvlakken in rustig tempo. Als verdediger weren en ontwijken van enkelvoudige aanvalsacties van de ander	Als aanvaller op tempo treffen van de ander door enkelvoudige en samengestelde aanvallen op verschillende trefvlakken. Als verdediger weren en ontwijken van enkelvoudige en samengestelde aanvalsacties van de ander	Als aanvaller treffen van de ander door enkelvoudige en samengestelde aanvallen op verschillende trefvlakken en in verschillende tempi. Als verdediger weren en ontwijken van enkelvoudige en samengestelde aanvalsacties van de ander en het overnemen daarvan	VO 54, VO 55
	Trefspelen zonder wapen	Als aanvaller treffen van de ander door directe stoten in laag tempo op enkele trefvlakken. Als verdediger weren en ontwijken van enkelvoudige aanvalsacties van de ander	Als aanvaller treffen van de ander door directe stoten in tempo en combinaties op verschillende trefvlakken. Als verdediger vanuit een hoge dekking weren en ontwijken van enkelvoudige en gecombineerde aanvalsacties van de ander	Als aanvaller treffen van de ander door directe stoten in hoog tempo, combinaties en schijnaanvallen op verschillende trefvlakken. Als verdediger weren vanuit een hoge en actieve dekking ontwijken van enkelvoudige en gecombineerde acties van de ander en het overnemen daarvan	VO 54, VO 55
Zwemmen	Zwemmen als race	Zwemmen met matige snelheid, relatief veel slagen, verlies van horizontale ligging en onregelmatig uitademen in het water	Zwemmen met behoorlijke snelheid, relatief veel slagen, behoud van horizontale ligging en in- en uitademen met vrije ademweg	Zwemmen met veel snelheid, relatief weinig slagen, behoud van horizontale ligging en in- en uitademen met vrije ademweg	VO 54, VO 55
	Zwemmen als avontuur	Onrustig snorkelend afleggen van een onderwaterparcours met eenvoudige opdrachten op geringe diepte over geringe afstand	Rustig snorkelend afleggen van een onderwaterparcours met complexe opdrachten op grote diepte over grote afstand	Rustig snorkelend afleggen van een onderwaterparcours met complexe opdrachten op grote diepte over grote afstand en daarbij rekening houdend met anderen	VO 54, VO 55
	Zwemmen als survival	Bij 'redden van jezelf' oriënteren op reddingsmogelijkheden, gekleed blijven drijven, in matig tempo zwemmen en zelf uit het water klimmen bij lage rand. Bij 'redden van de ander' een licht meewerkende geklede 'drenkeling'	Bij 'redden van jezelf' oriënteren op alle reddingsmogelijkheden, gekleed blijven drijven, in behoorlijk tempo zwemmen en zelf klimmen uit het water bij hoge rand. Bij 'redden van de ander' een passief geklede 'drenkeling' drijvende houden en zwemmend verplaatsen	Bij 'redden van jezelf' oriënteren op en zelf bedenken van allerlei reddingsmogelijkheden, gekleed blijven drijven, in hoog tempo zwemmen en zelf klimmen uit het water bij hoge rand. Bij 'redden van de ander' een passief zwaar bepakte 'drenkeling' drijvende houden en zwemmend verplaatsen over grote afstand	VO 54, VO 55

		drijvende houden en zwemmend verplaatsen over korte afstand			
	Zwemmen als spel	Bij tik- en doelspelen benutten van spelmogelijkheden in on- en borstdiep water	Bij tik- en doelspelen benutten van spelmogelijkheden in diep water met regelmatig gebruiken van de kant om te rusten	Bij tik- en doelspelen benutten en creëren van spelmogelijkheden in diep water met korte rustmomenten	VO 54, VO 55
	Springen	Onvolledig en laag draaien om de breedte-as en gedesoriënteerd in het water landen	Volledig draaien om de breedte as en voetwaarts in het water landen	Volledig en hoog draaien om de breedte as en gecontroleerd voetwaarts dichtbij de duikplank in het water landen	VO 54, VO 55
Golf	Driven	Af en toe raken van bal met clubblad, vaak op de kop. Bal gaat laag door de lucht, rolt over de grond over kleine afstand of wijkt af naar links of rechts	Raken van bal met clubblad, vaak door 'lepelen'. Bal gaat door de lucht over beperkte afstand en redelijk rechthoekig	Raken van bal met clubblad in de 'downswing'. Bal gaat hoog door de lucht over gecontroleerde afstand en in richting van het doel	VO 54, VO 55
	Pitchen, chippen, putten	Af en toe raken van bal met clubblad, vaak op de kop. Bal komt nog niet van de grond, vliegt nog alle kanten op	Vaak raken van bal met clubblad, vaak door 'lepelen'. Bal komt enigszins los van de grond, richting is redelijk rechthoekig	Vaak raken van bal met clubblad in de 'downswing', bij goede ligging. Bal vliegt door de lucht, richting is rechthoekig	VO 54, VO 55
Kanovaren	Toertochten met open kano's	Instappen is nog wiebelig en veel corrigeren bij vooruit varen	Instappen is stabiel, voor- en achteruit varen, tempo van varen is regelmatig met weinig correctie	Instappen is vlot en stabiel, varen in vlot tempo, voor en achteruit en manoeuvreren en versnellen uit basis snelheid is krachtig en zeker	VO 54, VO 55
Klimmen	Omhoog - en omlaag klimmen en abseilen	Via een makkelijke route omhoog en omlaag verplaatsen, zoeken naar balans en gebruiken van alle steunen en grepen	Via een gemiddelde route in balans en in vlot tempo omhoog en omlaag verplaatsen, klimmen vanuit de benen en zoeken naar drie steunpunten	Via moeilijke route met creatieve oplossingen stabiel en in redelijk vlot tempo zowel verticaal als horizontaal verplaatsen, klimmen vanuit de benen en gebruiken van drie steunpunten en verder gelegen grepen	VO 54, VO 55
	Horizontaal klimmen (traverseren)	Via een makkelijke route horizontaal verplaatsen, zoeken naar balans en gebruiken van alle steunen en grepen	Via een gemiddelde route in balans en in vlot tempo horizontaal verplaatsen, traverseren vanuit de benen en zoeken naar drie steunpunten	Via een moeilijke route met creatieve oplossingen stabiel en in vlot tempo horizontaal verplaatsen, traverseren vanuit benen en gebruiken van drie steunpunten en verder gelegen grepen	VO 54, VO 55
Mountainbiken	Behendigheid met de fiets	Afleggen van een parcours met eenvoudige hindernissen, steeds zoekend naar balans, in wisselend tempo en met wisselende druk op pedalen	Afleggen van een parcours met moeilijke hindernissen, in balans, in rustig tempo en met behoud van druk op beide pedalen en wisselende druk op beide wielen	Afleggen van een parcours met moeilijke hindernissen en eigen route variaties, in balans, in rustig tempo en met behoud van druk op beide pedalen en wisselende druk op beide wielen	VO 54, VO 55
	Tempo fietsen	Opbouwen en volhouden van een laag en wisselend fietstempo tot finish, met vertraagd tempo na een bocht	Opbouwen en volhouden van een constant en passend fietstempo tot finish, met hetzelfde tempo na een bocht	Opbouwen en volhouden van een hoog en optimaal fietstempo tot finish, met versneld tempo na een bocht	VO 54, VO 55
Schaatsen	Baanschaatsen	Opbouwen en onderhouden van rustig tempo, zoeken naar balans, met korte en onregelmatige slagen op het rechte eind en steeds enkelvoudig 'pootje over' in de bocht	Opbouwen en onderhouden van behoorlijk schaatstempo, in balans, met krachtige en regelmatige slagen op het rechte eind en meerdere keren 'pootje over' in de bocht	Opbouwen en onderhouden van hoog schaatstempo, in balans, met zeer krachtige, regelmatige en lange slagen op het rechte eind en 'pootje over' in de gehele bocht	VO 54, VO 55
Skaten/skeelers	Skeelers	Opbouwen en onderhouden van rustig tempo, zoeken naar balans, met korte en onregelmatige slagen en afbouwen/stoppen door erg ruime bocht naar links of rechts	Opbouwen en onderhouden van behoorlijk skeelertempo, in balans, met krachtige en regelmatige slagen en afbouwen/stoppen door ruime bocht zowel naar rechts als links.	Opbouwen en onderhouden van hoog skeelertempo, in balans, met krachtige en regelmatige slagen en afbouwen/stoppen door korte bocht naar zowel rechts als links	VO 54, VO 55
	Skaten	Opbouwen en onderhouden van rustig tempo, zoeken naar balans, stappen over lage hindernissen, maken van erg ruime bochten en vroegtijdig veranderen van richting en stoppen	Opbouwen en onderhouden van behoorlijke snelheid, in balans, springen over middelhoge hindernissen, maken van ruime bochten zowel naar rechts als links en tijdig veranderen van richting en stoppen	Opbouwen en onderhouden van hoge snelheid, in balans, springen over hoge hindernissen, ontwijken van andere skaters, maken van korte bochten zowel naar rechts als links en laat veranderen van richting en stoppen	VO 54, VO 55

Bewegen regelen

Thema's	basis	vervolg	gevorderd	kerndoelen onderbouw
Arrangementen helpen inrichten	Samenwerken met anderen bij klaarzetten en opruimen van arrangementen na opdracht van docent	Samenwerken met anderen bij klaarzetten en opruimen van arrangementen na opdracht van docent en op eigen initiatief met oog voor veiligheid	Samenwerken met en motiveren van anderen bij klaarzetten, opruimen en aanpassen van arrangementen na opdracht van docent en op eigen initiatief met oog voor veiligheid	VO 57
Onder leiding hulpverleners	Ondersteunen van de bewegingsuitvoering van andere leerlingen	Dichtbij ondersteunen van en meebewegen met de bewegingsuitvoering en anticiperen op het bewegingsverloop van andere leerlingen	Ondersteunen van de bewegingsuitvoering, anticiperen op het bewegingsverloop en inschatten hoeveel hulp nodig is bij minder en meer vaardige leerlingen	VO 57
Coachen en begeleiden	Aan de hand van eenvoudige criteria observeren en analyseren van andere leerlingen of teamgenoten en geven van aanwijzingen	Aan de hand van complexe criteria observeren en analyseren van andere leerlingen of teamgenoten en geven van passende aanwijzingen	Aan de hand van complexe criteria observeren, analyseren en motiveren van andere leerlingen of teamgenoten, geven van passende aanwijzingen en inspelen op individuele behoeftes en spanningsvolle situaties	VO 57
Scheidsrechters en jurers	Herkennen van regelovertredingen en communiceren door fluiten en aangeven van de spelhervatting	Herkennen van regelovertredingen en communiceren door duidelijke handgebaren, kordaat fluiten en eventueel geven van nadere uitleg en spelhervatting	Herkennen van regelovertredingen en communiceren door duidelijke handgebaren, luid fluiten, eventueel geven van nadere uitleg en spelhervatting. Inspelen op individuele verschillen en spanningsvolle situaties en doen van zinvolle voorstellen voor situaties waar van te voren niet in was voorzien	VO 57
Organiseren	Samen met anderen vervullen van uitvoerende organisatietaken bij een eenvoudige wedstrijdvorm of een voorgeschreven toernooischema	Samen met anderen vervullen van uitvoerende en coördinerende organisatietaken bij een complexe wedstrijdvorm of een voorgeschreven toernooischema	Samen met anderen vervullen van uitvoerende en coördinerende organisatietaken bij een zelfgekozen wedstrijdvorm of toernooischema passend bij de activiteit en zonedig geven van aanwijzingen aan andere organisatoren	VO 57
Ontwerpen	Bedenken van een eenvoudige spelregel, beweging, variatie of ontwerp passend bij niveau van de groep	Bedenken van een complexe spelregel, beweging, variatie of ontwerp passend bij niveau van de groep	Bedenken van een nieuwe complexe spelregel, beweging, variatie of ontwerp passend bij het niveau van de groep en al spelend aanpassen aan mogelijkheden van de groep	VO 57

Gezond bewegen

Thema's	basis	vervolg	gevorderd	kerndoelen onderbouw
Veilig bewegen	Op aangeven van docent deelnemen aan bewegingssituaties zodat er geen onnodige risico's ontstaan op blessures of overbelasting, voor zichzelf en voor anderen	Op aangeven van docent en eigen keuzes deelnemen aan bewegingssituaties zodat er geen onnodige risico's ontstaan op blessures of overbelasting voor zichzelf en voor anderen	Op aangeven van docent en eigen keuzes deelnemen aan bewegingssituaties zodat er geen onnodige risico's ontstaan op blessures of overbelasting voor zichzelf en voor anderen en aanspreken van andere leerlingen op onveilig bewegen	VO 58
Vitaal bewegen	Zich door stimulans van docent of klasgenoten prettig en vitaal voelen bij inspannende activiteiten	Uit zichzelf prettig en vitaal voelen bij inspannende activiteiten	Uit zichzelf prettig en vitaal voelen bij zeer inspannende activiteiten	VO 58
Fitter bewegen	Ervaren van het verband tussen bewegen en fitter worden	Ervaren van het verband tussen bewegen en fitter worden en zodanig hanteren dat er een positief effect is op eigen fitheid	Ervaren van het verband tussen bewegen en fitter worden en dat zodanig hanteren dat er een positief effect is op eigen en andermans fitheid	VO 58

Bewegen beleven

Subsleutels	Thema's	basis	vervolg	gevorderd	kerndoelen onderbouw
Gerichtheid op bewegen	Ingaan op uitdagingen in bewegingsituaties	Ingaan op de meeste bewegingsuitdagingen maar haakt soms nog wel eens af	Ingaan op alle bewegingsuitdagingen en tonen van actieve deelname aan verscheidene activiteiten	Enthousiast ingaan op alle bewegingsuitdagingen en daarmee stimuleren dat ook anderen met plezier deelnemen	VO 53, VO 56
	Gerichtheid op leren	Actief meedoen en zich daardoor verbeteren. Minder bewust zijn van eigen deelnameniveaus	Kennen van eigen startniveau en zichtbaar tonen van gerichtheid op verbeteringen. Bewust zijn van eigen deelnameniveau en leerdoelen die worden aangereikt	Aandacht richten op bepaalde aspecten van deelname en proberen die te verbeteren. Vragen om advies en (bewust) kiezen voor het verbeteren van bepaalde bewegingsvaardigheden	VO 53, VO 56
	Waarderen van bewegen	Van de meeste aangeboden activiteiten aangeven wat daarin niet of wel aanspreekt	Vergelijken van verschillende aangeboden activiteiten en voor zichzelf maken van keuzes tussen wat hij/zij wel kan en wil en wat niet	Aangeven van voorkeuren over waar, wanneer en met wie hij/zij zou kunnen bewegen en sporten en kijk hebben op wat anderen zouden kunnen en willen	VO 53, VO 56
Betrokkenheid bij de les	Omgaan met regels	Houden aan afgesproken regels en opstellen en opruimen van materiaal onder toezicht van de docent en meestal in orde hebben van sportspullen	Zelfstandig houden aan afgesproken regels, uit zichzelf opstellen en opruimen van materiaal en in orde hebben van sportspullen	Zelfstandig houden aan afgesproken regels en anderen aanspreken op naleving daarvan, nemen van initiatief bij het opstellen en opruimen van materiaal en in orde hebben van sportspullen en deze aanpassen aan specifieke omstandigheden	VO 53, VO 56
	Zelfstandig deelnemen	Meedoen aan activiteiten die hij/zij leuk vindt en meedoen aan complexe activiteiten onder begeleiding van de docent	Meedoen aan alle activiteiten en aan complexe activiteiten indien aangepast door de docent	Zelfstandig meedoen aan alle activiteiten en aan complexe activiteiten door de situatie zelf aan te passen voor zichzelf en anderen	VO 53, VO 56
	Omgaan met elkaar	Samen met anderen, bij voorkeur bevriende klasgenoten, uitvoeren van opdrachten	Samen met wisselende leerlingen, rekening houden met verschillen, uitvoeren van opdrachten en op vraag van de medeleerling of de docent helpen van anderen	Samen met wisselende leerlingen, uitvoeren van opdrachten en daarbij inspelen op verschillen en op eigen initiatief aanbieden bij het helpen van medeleerlingen die vertrouwen hebben in de hulp	VO 53, VO 56