

# Bewegingsonderwijs en sport (PO - vmbo)

| <p>→ Sectoren</p> <p>↓ Vakkernen</p> | kerndoelen primair onderwijs   | kerndoelen onderbouw  | vmbo bovenbouw exameneenheden   |
|--------------------------------------|--|---|---|
| <p><b>1. Bewegen verbeteren</b></p>  | <p>57:<br/>De leerlingen leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.</p> | <p>54:<br/>De leerling leert door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden.</p> <p>55:<br/>De leerling leert de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen.</p> | <p><b>LO1/K/4 Spel</b><br/>4. De kandidaat kan alleen en in samenwerking met anderen de volgende spelen uitvoeren:<br/>– een slag- en loopspel, drie doelspelen, twee terugslagspelen (een vorm van volleybal en keuze uit minstens één vorm van badminton, tennis of tafeltennis), vormen van tik- en afgooispelen en daarbij:<br/>– zich houden aan afgesproken regels, oog hebben voor veiligheid en regelende taken uitvoeren.</p> <p><b>LO1/K/5 Turnen</b><br/>5. De kandidaat kan alleen en in samenwerking met anderen één of meer van de volgende turnactiviteiten uitvoeren:<br/>– steun- en vrij springen, herhaald springen, zwaaien, balanceren en acrobatiek en daarbij:<br/>– adequaat omgaan met risico's en meehelpen bij regelende taken, waaronder hulpverlening.</p> <p><b>LO1/K/6 Bewegen op muziek</b><br/>6. De kandidaat kan alleen of samen met anderen één van de volgende vormen van bewegen op muziek uitvoeren:<br/>– ritme en bewegen, streetdance, jazzdans of conditionele vormen op muziek; en daarbij regelende taken uitvoeren, waaronder een eenvoudige variatie ontwerpen en uitvoeren; dan wel:<br/>– indien het bevoegd gezag hier op grond van de identiteit voor kiest, een vorm van bewegen op muziek naar keuze, of een andere bewegingsactiviteit waarbij ritme en tempo bepalend zijn.</p> <p><b>LO1/K/7 Atletiek</b><br/>7. De kandidaat kan alleen en in samenwerking met anderen vormen van de volgende atletiekactiviteiten uitvoeren:<br/>– hardlopen, ver- en hoogspringen en één vorm van werpen, stoten of slingeren; en daarbij:<br/>– basiskennmerken van training aangeven, conditieaspecten meten, oog hebben voor veiligheid en regelende taken uitvoeren.</p> <p><b>LO1/K/8 Zelfverdediging</b><br/>8. De kandidaat kan alleen en in samenwerking met anderen één van de volgende vormen zelfverdediging uitvoeren:</p> |

– stoeispelen (bijvoorbeeld: vormen van judo), trefspelen (bijvoorbeeld: vormen van boksen, schermen of karate-do) en daarbij  
– veiligheidsregels en (etiquette) regels bij zelfverdediging in acht nemen en regelende taken uitvoeren.

**LO1/K/9 Actuele bewegingsactiviteiten**

9. De kandidaat kan alleen en in samenwerking met anderen twee nieuwe, actuele bewegingsactiviteiten uitvoeren die hij kan kiezen uit een aanbod dat bij voorkeur niet behoort tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden (bijvoorbeeld water-, winter- of outdoorsporten).

**LO2/K/4 Spel**

4. De kandidaat kan samen met anderen minimaal één doelspel, twee terugslagspelen, één honkloopspel en diverse tikspelen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.

**LO2/K/5 Turnen**

5. De kandidaat kan alleen en samen met anderen twee verschillende vormen van turnen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.

**LO2/K/6 Bewegen op muziek**  
6. De kandidaat kan twee vormen van bewegen op muziek uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.

**LO2/K/7 Atletiek**

7. De kandidaat kan alleen en samen met anderen minimaal één loop-, één spring en één werponderdeel uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.

**LO2/K/8 Zelfverdediging**

8. De kandidaat kan samen met anderen één vorm van zelfverdediging uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.

**LO2/K/9 Actuele bewegingsactiviteiten**

9. De kandidaat kan alleen of samen met anderen twee nieuwe, actuele bewegingsactiviteiten uitvoeren.

## 2. Bewegen regelen

58:  
De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.

57:  
De leerling leert eenvoudige regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen.

### **LO1/K/3 Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding**

3. De kandidaat ontwikkelt zich ten aanzien van een aantal vaardigheden in bewegen en sport die bijdragen tot de ontwikkeling van de eigen leerkansen, zoals:

- kunnen omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;
- eenvoudige regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;
- in bewegingssituaties kunnen omgaan met elementen als lukken en mislukken en winst en verlies;
- verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht hanteren binnen bewegingssituaties;
- oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport;
- kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden.

LO2/K/3 Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding

3. De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals:

- omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;
- regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;
- in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies;
- omgaan met verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht binnen bewegingssituaties;
- zich oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport;
- kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden.

LO2/K/10 Bewegen regelen

10. De kandidaat kan alleen of samen met anderen diverse regeltaken uitvoeren en één regelende rol uitvoeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweging is betrokken.

|                                  |  |  |   |
|----------------------------------|--|--|---|
| <p><b>3. Gezond bewegen</b></p>  | <p>58:<br/>De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.</p> | <p>58:<br/>De leerling leert door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.</p>   | <p><b>LO1/K/3 Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding</b><br/>3. De kandidaat ontwikkelt zich ten aanzien van een aantal vaardigheden in bewegen en sport die bijdragen tot de ontwikkeling van de eigen leerkansen, zoals:<br/>– kunnen omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;<br/>– eenvoudige regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;<br/>– in bewegingssituaties kunnen omgaan met elementen als lukken en mislukken en winst en verlies;<br/>– verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht hanteren binnen bewegingssituaties;<br/>– oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport;<br/>– kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden.</p>  |
| <p><b>4. Bewegen beleven</b></p> | <p>58:<br/>De leerlingen leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deelnemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.</p> | <p>53:<br/>De leerling leert zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op veel verschillende bewegingsactiviteiten uit gevarieerde gebieden als spel, turnen, atletiek, bewegen op muziek, zelfverdediging en actuele ontwikkelingen in de bewegingscultuur, en daarin de eigen mogelijkheden te verkennen.</p> <p>56:<br/>De leerling leert tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar.</p> | <p><b>LO2/K/11 Bewegen en samenleving en gezondheid</b><br/>11. De kandidaat kan verschillende betekenissen van bewegen en sport aangeven in de samenleving en ook de meer persoonlijke waarde en motieven voor deelname.<br/>12. De kandidaat kan:<br/>- deelnemen aan een trainings- en fitnessprogramma;<br/>- de betekenis van bewegen en sport aangeven voor de gezondheid in ruime zin;<br/>- eerste hulp verlenen bij eenvoudige blessures;<br/>- afspraken maken die de veiligheid bevorderen.</p> <p><b>LO1/K/1 Oriëntatie op leren en werken</b><br/>1. De kandidaat kan het belang van bewegen en sport binnen de eigen loopbaan en in de maatschappij verwoorden.</p> <p><b>LO1/K/2 Basisvaardigheden</b><br/>2. De kandidaat kan in bewegingssituaties basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, zelfstandig (samen)werken en informatie verwerven en verwerken.</p> <p><b>LO1/K/3 Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding</b><br/>3. De kandidaat ontwikkelt zich ten aanzien van een aantal vaardigheden in bewegen en sport die bijdragen tot de ontwikkeling van de eigen leerkansen, zoals:<br/>– kunnen omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de</p> |

veiligheid van zichzelf en anderen;  
– eenvoudige regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;  
– in bewegingssituaties kunnen omgaan met elementen als lukken en mislukken en winst en verlies;  
– verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht hanteren binnen bewegingssituaties;  
– oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport;  
– kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden.

LO1/K/1 Oriëntatie op leren en werken

1. De kandidaat kan het belang van bewegen en sport binnen de eigen loopbaan, vrijwilligerswerk en in de maatschappij verwoorden.

LO2/K/2 Basisvaardigheden

2. De kandidaat kan basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, samenwerken en informatie verwerven en verwerken.

LO2/K/3 Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding

3. De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals:  
- omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen;  
- regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden;  
- in bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies;  
- omgaan met verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht binnen bewegingssituaties;  
- zich oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport;  
- kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden.

LO2/K/11 Bewegen en samenleving en gezondheid

11. De kandidaat kan verschillende betekenissen van bewegen en sport aangeven in de samenleving en ook de meer persoonlijke waarde en motieven voor deelname.  
12. De kandidaat kan:  
- deelnemen aan een trainings- en fitnessprogramma;  
- de betekenis van bewegen en sport aangeven voor de gezondheid in ruime zin;  
- eerste hulp verlenen bij eenvoudige blessures;

- afspraken maken die de veiligheid bevorderen.

LO2/K/12  
Beroepspraktijkvorming  
13. De kandidaat kan zich oriënteren op beroep of vrijwilligerswerk door het vervullen van (regel)taken in het werkveld van sport en bewegen.

slo



nationaal expertisecentrum  
leerplanontwikkeling