

Doorlopende leerlijn Bewegen en sport (PO - havo/vwo)

De samengevatte vakinhoudelijke kerndoelen en eindtermen per sleutel kwaliteit

Sleutel	PO	Onderbouw VO	3e leerjaar VO	Tweede fase VO	
1. Bewegen verbeteren	Nr. 57: Leren op een verantwoorde manier deelnemen aan de omringende bewegingscultuur en leren de hoofdbeginselen van de belangrijkste bewegings- en spelvormen ervaren en uitvoeren.	Nr. 54: Door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden. Nr. 55: De hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen.		LO	Domein B: Bewegen Nr. 2: Kan deelnemen aan een variëteit aan bewegingsactiviteiten, waarbij het gaat om: <ul style="list-style-type: none"> - verbreding (leren van nieuwe activiteiten) en verdieping (qua niveau, taken en contexten) van bewegingsactiviteiten die in de onderbouw zijn aangeboden; - in elk geval uit het activiteitengebied spelen een slag- en loopspel, twee doelspelen en een terugslagspel, bij voorkeur door de kandidaat te kiezen; - minimaal twee door de kandidaat te kiezen bewegingsactiviteiten uit de activiteitengebieden turnen, atletiek, bewegen op muziek en zelfverdediging; - minimaal drie door de kandidaat te kiezen bewegingsactiviteiten die niet tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden behoren.
				BSM	Domein B: Bewegen Subdomein B1: Spelen Nr. 2: Kan deelnemen aan minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelname voor wat betreft complexiteit van het bewegen, diversiteit in taken en in contexten en het afstemmen van het eigen bewegen op dat van anderen. Subdomein B2: Turnen Nr. 3: Kan deelnemen aan meerdere turnactiviteiten binnen twee van de volgende deelgebieden: springen, zwaaien, acrobatiek, balanceren en klimmen, waarbij het gaat om verdieping van het niveau van deelnemen, individueel en samen. Subdomein B3: Bewegen op muziek Nr. 4: Kan twee dansen van minimaal zestien muzikale lengtes uitvoeren binnen één of meerdere deelgebieden van bewegen op muziek, waarbij het gaat om verdieping ten aanzien van veranderingen van tijd en ruimte, opeenvolging van verbindingen en veranderingen van opstelling en positie van de dansers ten opzichte van elkaar. Subdomein B4: Atletiek Nr. 5: Kan deelnemen aan minimaal één loponderdeel, één werponderdeel en één springonderdeel, waarbij het steeds gaat om verdieping van de juiste afstemming van de constituerende elementen (timing, richting, snelheid, afstand) ten opzichte van elkaar. Subdomein B5: Zelfverdedigingsspelen Nr. 6: Kan deelnemen aan minimaal één zelfverdedigingsspel, in partij- en/of demonstratievorm, waarbij het gaat om verdieping van de eigen aanvallende initiatieven en het goed reageren op initiatieven van de partner. Subdomein B6: Keuzeactiviteiten Nr. 7: Kan deelnemen aan minimaal twee door de leerling te kiezen bewegingsactiviteiten die niet tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden behoren, waarbij het gaat om leren van de beginselen of het verdiepen van de bestaande bekwaamheid.

Sleutel	PO	Onderbouw VO	3 ^e leerjaar VO	Tweede fase VO	
2. Bewegen regelen Regelende taken als inrichten, hulpverleners, coachen/begeleiden, scheidsrechters, organiseren en ontwerpen	Nr. 58: <u>Leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deel nemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.</u>	Nr. 57: Eenvoudige regelende taken vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten beoefenen.		LO	Domein C: Bewegen en regelen Nr. 3: Kan (samen met anderen) ondersteunende en leidinggevende rollen in bewegingssituaties vervullen, waarbij het gaat om: <ul style="list-style-type: none"> - bewegingssituaties inrichten, op gang brengen en op gang houden; - minimaal twee door de leerling te kiezen rollen van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/jurylid en organisator.
				BSM	Domein C: Bewegen en regelen Subdomein C1: Regelen in de rol van beweger Nr. 8: Kan er in bewegingssituaties medeverantwoordelijkheid voor dragen dat bewegingssituaties zelfstandig en veilig ontworpen en ingericht worden, op gang gebracht, op gang gehouden en beëindigd worden en indien wenselijk worden aangepast aan de kenmerken en de wensen van de deelnemers. Subdomein C2: Regelen in de rol van begeleider Nr. 9: Kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rollen van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen. Subdomein C3: Regelen in de rol van organisator Nr. 10: Kan in binnen- of buitenschools verband een bewegingsactiviteit (helpen) voorbereiden, organiseren, evalueren en daarvan verslag doen, waarbij de gekozen organisatievorm moet passen bij de (context van de) bewegingsactiviteit. Vwo Subdomein C4: Reflecteren op het regelen van bewegen Nr. 11: <i>Kan aangeven en verklaren welke (mentale, sociale, biomechanische en trainingskundige) factoren een rol spelen bij de begeleiding van individuen en groepen in uiteenlopende bewegingssituaties.</i>

Sleutel	PO	Onderbouw VO	3 ^e leerjaar VO	Tweede fase VO
3. Gezond bewegen Veilig bewegen: - geen onnodige risico's op blessures of overbelasting. Vitaal bewegen: - je inspannen en je prettig en vitaal voelen. Fitter bewegen: - ervaren wat de link is tussen bewegen en fitter worden.	Nr. 58: Leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deel nemen, <u>afspraken maken over het reguleren daarvan</u> , de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.	Nr. 58: Door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.		LO Domein D: Bewegen en gezondheid Nr. 4: Kan op basis van eigen ervaring met en inzicht in de betekenis van sport en bewegen voor de (beleving van) gezondheid in brede zin verantwoord omgaan met belasting en risico's in bewegingssituaties, en een trainingsprogramma opstellen dat past bij de eigen mogelijkheden.
				BSM Domein D: Bewegen en gezondheid Subdomein D1: Bewegen en welzijn Nr. 11 (havo) en nr. 12 (vwo): Kan verklaren welke betekenis sport en bewegen heeft voor de gezondheid in ruime zin, ook in relatie tot andere persoonsgebonden en maatschappelijke gezondheidsbeïnvloedende factoren. Subdomein D2: Fitheid testen en verbeteren Nr. 12 (havo) en nr. 13 (vwo): Kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een (<i>specifiek</i>) trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep. Havo Subdomein D3: Blessurepreventie en -behandeling Nr. 13: Kan bij de inrichting van en deelname aan bewegingssituaties laten zien dat hij oog heeft voor de eigen veiligheid en die van anderen en hij kan de meest voorkomende blessures correct herkennen, daarbij eerste hulp verlenen en waar nodig deskundige hulp inroepen. Vwo Subdomein D3: Bewegen en risico's Nr. 14: <i>Kan bij de inrichting van en deelname aan bewegings- en werksituaties laten zien dat hij oog heeft voor de eigen veiligheid en die van anderen en hij kan aangeven hoe adequaat met overbelasting kan worden omgegaan en daartoe waar nodig deskundige hulp inroepen.</i>

Sleutel	PO	Onderbouw VO	3 ^e leerjaar VO	Tweede fase VO
4. Bewegen beleven Gerichtheid op bewegen: - ingaan op uitdagingen in bewegings-situaties (zowel bewegen en regelen); - gerichtheid op leren; - bewegen waarderen. Betrokkenheid bij de les: - omgaan met regels; - zelfstandig deelnemen; - omgaan met elkaar.	Nr. 58: Leren samen met anderen op een respectvolle manier aan bewegingsactiviteiten deel nemen, afspraken maken over het reguleren daarvan, <u>de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.</u>	Nr. 53. Zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze 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 verkennen. Nr. 56. Tijdens bewegingsactiviteiten sportief zijn, rekening houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg hebben voor elkaar.		LO Domein A: Algemene doelstellingen Nr. 1: Kan op verantwoorde en perspectiefrijke wijze en met plezier in bewegende en regelende rollen deelnemen aan de bewegingscultuur, en kan aangeven in hoeverre hij daaraan -ook in de toekomst- kan en wil deelnemen. Domein E: Bewegen en samenleving Nr. 5: Kan op grond van inzicht in de kenmerken van het aanbod en in de eigen wensen en mogelijkheden ten aanzien van sportdeelname een bewuste keuze maken uit het aanbod aan sport en bewegen in de samenleving.
				BSM Domein A: Vaardigheden Nr. 1: Kan bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf maar vooral voor anderen, en daar op reflecteren. Domein E: Bewegen en samenleving Subdomein E1: Toekomstoriëntatie Nr. 14 (havo) en nr. 15 (vwo): Kan op basis van eigen ervaring met werkzaamheden in het werkveld sport en bewegen een bewuste keuze maken voor de eigen (toekomstige) rol in dat werkveld. Havo subdomein E2: Samenleving en bewegingscultuur Nr. 15 (havo): Kan de ontwikkeling van en de diverse aspecten en verschijningsvormen van de huidige bewegingscultuur verklaren en aangeven welke factoren van invloed zijn op de deelname van verschillende bevolkingsgroepen aan de bewegingscultuur. Vwo subdomein E2: De ontwikkeling van de bewegingscultuur Nr. 16 (vwo): <i>Kan de ontwikkeling van en de diverse aspecten en verschijningsvormen van de huidige bewegings-cultuur verklaren en aangeven welke factoren daarop van invloed zijn geweest.</i> Vwo subdomein E3: Mens en bewegen Nr. 17 (vwo): <i>Kan aangeven hoe persoonlijke en omgevingsfactoren in uiteenlopende leeftijdsfasen en omstandigheden een rol kunnen spelen bij het maken van keuzes ten aanzien van deelname aan bewegingscultuur.</i> Vwo subdomein E4: Maatschappij en bewegen Nr. 18: <i>Kan aangeven hoe maatschappelijke factoren van invloed zijn op actieve en passieve sportbeoefening en wat de maatschappelijke betekenis van sport en bewegen voor de samenleving kan zijn.</i> Havo subdomein E3/ vwo subdomein E5: De organisatie van sport en bewegen Nr. 16 (havo) en nr. 19 (vwo): Kan de kenmerkende overeenkomsten en verschillen in structuur, de organisatie van (en het beleid ten aanzien van) sport en bewegen op meerdere niveaus en in meerdere verschijningsvormen aangeven.

Gebruiksmogelijkheden van de overzichten Bewegen en sport van PO naar havo/vwo

Het overzicht geeft zicht op doorlopende leerlijnen in de leerinhoud van Bewegen en sport vanaf primair onderwijs tot en met de examenklas van havo/vwo. Het gaat om de relaties tussen de diverse kerndoelen en eindtermen van de verschillende sectoren. De overzichten kunnen voor verschillende doelen in het onderwijs worden gebruikt. In de school kan dat leiden tot:

- Een uitwisseling tussen onder- en bovenbouwdocenten over welke inhouden/vaardigheden in onder- en bovenbouw voor Bewegen en sport zijn beschreven.
- Een uitwisseling tussen onder- en bovenbouwdocenten over de wijze waarop bepaalde inhouden/vaardigheden in onder- en bovenbouw worden aangeleerd of zouden kunnen worden aangeleerd.
- Een keuze voor bepaalde thema's die voortkomen uit de vier sleutels of perspectieven voor kwaliteit: bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven.
- Een keuze voor bepaalde thema's, die voortkomen uit de vier perspectieven wanneer wordt besloten een vakoverstijgend project te gaan opzetten.
- Een uitwisseling tussen onderbouwdocenten en leerkrachten in het basisonderwijs over de aansluiting van leerinhouden en werkwijzen.
- Een houvast voor scholen die een eigen curriculum ontwerpen.
- Goed inzicht in welke onderdelen in weging en toetsing (en dus determinatie) een belangrijke rol moeten hebben als het gaat om voorspellende waarde voor succes in de bovenbouw.

Belangrijk doel is dat docenten zelf zicht hebben op de samenhang van de vier sleutels en de daaruit voortvloeiende thema's binnen het curriculum van Bewegen en sport. Pas als docenten zicht hebben op deze samenhang, kunnen zij deze verbindingen voor de leerlingen inzichtelijk maken en van de leerlingen vragen dit daadwerkelijk in de praktijk te brengen, bijvoorbeeld als beweger en regelaar tijdens de lessen bewegen en sport, de naschoolse sport en in hun vrije tijd.



Toelichting en verantwoording

Bewegen en sport van PO naar havo/vwo

Bij bewegen en sport wordt een brede basis gelegd voor veelzijdige deelname aan een breed scala aan sport- en bewegingsactiviteiten, met uitdrukkelijke aandacht voor individuele verschillen, voor zelfstandig regelen van bewegen en sport, voor verantwoord en beargumenteerd leren kiezen binnen de breedte van de bewegingscultuur en voor het ervaren van de gezondheidswaarde van bewegen en sport.

Als dit vertaald wordt naar leer- en ontwikkellijnen, zijn er vier perspectieven of 'sleutels' voor kwaliteit te onderscheiden: bewegen verbeteren, bewegen regelen, gezond bewegen en bewegen beleven (Ten Brinke et al., 2007).

Die vier perspectieven vormen de rode draad tussen de inhouden van primair onderwijs (PO) tot en met de bovenbouw van het voortgezet onderwijs (VO). De perspectieven zijn uit de kerndoelen en eindtermen afgeleid. We lichten de vier perspectieven hier onder nader toe.

Bewegen verbeteren

De leerlingen maken zich uit een breed scala aan bewegingsactiviteiten een zeker bewegingsrepertoire eigen. Het gaat daarbij met name om het wendbaar leren hanteren van de grondbeginselen, zodat er sprake is van voldoende basis om elders uit te kunnen bouwen. Het gaat om de volgende activiteits- en (deel)gebieden:

- Atletiek (lopen, springen, werpen)
- Bewegen op muziek
- Spelen (doelspelen, spelen met inblijven en uitmaken, terugslagspelen)
- Turnen (balanceren, springen, zwaaien)
- Zelfverdediging (stoeispelen, trefspelen)
- Zwemmen
- Actuele activiteiten (zoals golf, kanoën, klimmen, mountainbiken, schaatsen, skaten/skeeleren en freerunnen).

In het primair onderwijs is er aandacht voor de bekende activiteitsgebieden spelen, turnen, atletiek, bewegen op muziek en zwemmen. In de onderbouw van het voortgezet onderwijs is naast de bovengenoemde activiteitsgebieden aandacht voor zelfverdediging en wederom voor zwemmen. Daarnaast volgen de leerlingen lessen in nieuwe of extra activiteiten, zoals kanoën, schaatsen of golf. In de bovenbouw van het voortgezet onderwijs kunnen leerlingen zich verder verbreden en verdiepen in bewegingsactiviteiten naar eigen keuze.

Bewegen regelen

De leerlingen oriënteren zich op een aantal regelende taken: inrichten, hulpverleners, coachen/begeleiden, scheidsrechters/jurere, organiseren en ontwerpen.

In het primair onderwijs dragen de leerlingen bij het uitvoeren van enkele regelende taken, zoals het verlenen van hulp en op gang brengen van spelsituaties. In de onderbouw van het voortgezet onderwijs oriënteren de leerlingen zich op een aantal regelende rollen zoals inrichten, hulpverleners, coachen/begeleiden, scheidsrechters/jurere, organiseren en ontwerpen. In de bovenbouw van het voortgezet onderwijs kunnen de leerlingen ook een les(deel) of training in hun eigen sport verzorgen voor klasgenoten. Leerlingen die extra geïnteresseerd zijn in het organiseren en begeleiden van bewegen en sport kunnen in de bovenbouw kiezen voor Bewegen, Sport en Maatchappij (BSM) in havo en vwo.



Gezond bewegen

De leerlingen leren veilig te bewegen en plezier te hebben aan het zich inspannen bij bewegen. Bij veilig bewegen gaat het om het voorkomen van onnodige risico's op blessures of overbelasting. Bij vitaal bewegen gaat het om inspannen en dat leerlingen zich prettig en vitaal voelen. Bij fitter bewegen ervaren leerlingen wat de link is tussen bewegen en fitter worden.

In het primair onderwijs dragen de leerlingen bij aan de eigen veiligheid en die van anderen door het herkennen van gevaren, het meehelpen aan de beveiliging van de bewegingssituaties en door het verlenen van hulp. In de onderbouw van het voortgezet onderwijs leren de leerlingen veilig te bewegen en plezier te hebben aan het zich inspannen bij bewegen ('vitaal bewegen'). Ze leren hoe ze door bewegen fitter kunnen worden. In de bovenbouw van het voortgezet onderwijs, in het bijzonder van havo/vwo, leren de leerlingen daarnaast een trainingsprogramma opstellen dat past bij de eigen mogelijkheden. Bij BSM vindt daarop een verdieping plaats in de richting van trainingsleer.

Bewegen beleven

De leerlingen raken positief betrokken bij de les als groepsgebeuren en geïnteresseerd in (het ontwikkelen van) hun deelnamemogelijkheden aan sport en bewegen. Idealiter gaan leerlingen in op uitdagingen in bewegingssituaties, zijn ze gericht op het leren (willen verbeteren van hun repertoire) en waarderen ze bewegen. Aan de betrokkenheid van de les als groepsgebeuren zijn tevens drie aspecten te onderscheiden: het omgaan met elkaar, het zelfstandig deelnemen en het omgaan met regels.

Beleving van de lessen is voorwaarde om te komen tot leren en ontwikkelen. Een juiste wijze van omgaan met elkaar en met regels en materialen maakt daar deel van uit. Het uiteindelijke doel van bewegingsonderwijs is dat het bewegen gaat leven bij de leerlingen, dat het ze raakt en wat met ze doet. Ze moeten graag willen bewegen, zich er in willen ontwikkelen en nieuwsgierig worden naar hun verdere mogelijkheden voor binnen en buiten school en na hun schoolperiode.

Literatuur

- Brinke, G. ten, B. Brouwer, D. Houthoff, M. Massink, C. Mooij, G. van Mossel, E. Swinkels & A. Zonnenberg (2007). *Basisdocument Bewegingsonderwijs voor de onderbouw van het voortgezet onderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

