

Doorlopende leerlijn Bewegen en sport (PO - vmbo)

De samengevatte vakinhoudelijke kerndoelen en eindtermen per perspectief of sleutel voor kwaliteit

Sleutel	PO	Onderbouw VO	Vmbo
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.	LO1 Kan alleen en in samenwerking met anderen de volgende activiteiten uitvoeren: LO1/K4 Spel: - 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. LO1/K5 Turnen: - steun- en vrij springen, herhaald springen, zwaaien, balanceren en acrobatiek. LO1/K6 Bewegen op muziek - ritme en bewegen, streetdance, jazzdans of conditionele vormen op muziek. LO1/K7 Atletiek: - hardlopen, ver- en hoogspringen en één vorm van werpen, stoten of slingeren. LO1/K8 Zelfverdediging: - stoeispelen (bijvoorbeeld: vormen van judo) of trefspelen (bijvoorbeeld: vormen van boksen, schermen of karate-do). LO1/K9 Actuele bewegingsactiviteiten: - twee nieuwe, actuele bewegingsactiviteiten die de leerling kan kiezen uit een aanbod dat bij voorkeur niet behoort tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden (bijvoorbeeld water-, winter- of outdoorsporten).
			LO2 (Alleen GL/TL) Kan zich alleen en met anderen verdiepen ten opzichte van LO1 in: LO2/K/4 Spel: - minimaal één doelspel, twee terugslagspelen, één honkloopspel en diverse tikspelen. LO2/K/5 Turnen: - twee verschillende vormen van turnen. LO2/K/6 Bewegen op muziek: - twee vormen van bewegen op muziek uitvoeren LO2/K/7 Atletiek: - minimaal één loop-, één spring en één werponderdeel. LO2/K/8 Zelfverdediging: - één vorm van zelfverdediging. LO2/K/9 Actuele bewegingsactiviteiten: - twee nieuwe, actuele bewegingsactiviteiten.



Sleutel	PO	Onderbouw VO	Vmbo	
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,</u> afspraken maken over het reguleren daarvan, de eigen bewegingsmogelijkheden inschatten en daarmee bij activiteiten rekening houden.	Nr. 57: Eenvoudige regelende taken vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen.	LO1 LO1/K3 Leervaardigheden: - 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.	
			LO2 (alleen GL/TL) LO2/K/3 Leervaardigheden: - eenvoudige regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden. LO2/K/10 Bewegen regelen: - alleen of samen met anderen diverse regeltaken uitvoeren en één regelende rol uitvoeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweger is betrokken.	
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.	LO1 LO1/K3 Leervaardigheden: - oog hebben voor veiligheid; - adequaat omgaan met risico's; - omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen; - basiskennmerken van training aangeven, conditieaspecten meten, oog hebben voor veiligheid en regelende taken uitvoeren.	
			LO2 (alleen GL/TL) LO2/K/11 Bewegen en samenleving en gezondheid: - verschillende betekenissen van bewegen en sport aangeven in de samenleving en ook de meer persoonlijke waarde en motieven voor deelname; - 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.	



Sleutel	PO	Onderbouw VO		Vmbo
4. Bewegen beleven Gerichtheid op bewegen: - ingaan op uitdagingen in bewegingssituaties (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.	LO1	LO1/K/1 Oriëntatie op leren en werken: - het belang van bewegen en sport binnen de eigen loopbaan en in de maatschappij verwoorden. LO1/K/2 Basisvaardigheden: - basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, zelfstandig (samen)werken en informatie verwerven en verwerken. LO1/K/3 Leervaardigheden: - omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen; - in bewegingssituaties 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 (alleen GL/TL)	LO2/K/1 Oriëntatie op leren en werken: - het belang van bewegen en sport binnen de eigen loopbaan, vrijwilligerswerk en in de maatschappij verwoorden. LO2/K/2 Basisvaardigheden: - basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, samenwerken en informatie verwerven en verwerken. LO2/K/3 Leervaardigheden: - omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen; - 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: - verschillende betekenissen van bewegen en sport aangeven in de samenleving en ook de meer persoonlijke waarde en motieven voor deelname. LO2/K/12 Beroepspraktijkvorming: - zich oriënteren op beroep of vrijwilligerswerk door het vervullen van (regel)taken in het werkveld van sport en bewegen.



Gebruiksmogelijkheden van de doorlopende leerlijnen Bewegen en sport van PO naar vmbo

Het overzicht geeft zicht op doorlopende leerlijnen in de leerinhoud van Bewegen en sport vanaf primair onderwijs tot en met de examenklas van vmbo. 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 vmbo

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 tot en met de bovenbouw van het voortgezet onderwijs. De perspectieven zijn uit de kerndoelen en eindtermen afgeleid. We lichten de vier perspectieven hier onder nader toe.

Bewegen verbeteren

De leerlingen maken zich een zeker bewegingsrepertoire eigen. uit een breed scala aan bewegingsactiviteiten. 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 leveren de leerlingen een bijdrage 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 van het vmbo kiezen voor lichamelijke opvoeding 2 (LO2) in de gemengde en theoretische leerweg of Sport, Dienstverlening en Veiligheid (SDV) in de basisberoepsgerichte en kaderberoepsgerichte leerweg.

Bron: <http://www.slo.nl/voortgezet/onderbouw/themas/leerlijn/progr/>



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 PO 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 VO 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 VO, 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.

