



## Handreiking schoolexamens

SLO • nationaal expertisecentrum leerplanontwikkeling

LO2 vmbo GL en TL





# **Handreiking schoolexamens LO2 vmbo GL en TL**

*Juni 2009*

**slo**

nationaal  
expertisecentrum  
leerplan-  
ontwikkeling

Verantwoording

© 2009 Stichting leerplanontwikkeling (SLO), Enschede

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

**Auteurs:** Chris Mooij

**Eindredactie:** John Hendriks

**In opdracht:** Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap

**Besteladres**

SLO, Stichting Leerplanontwikkeling

Secretariaat vmbo-mbo

Postbus 2041, 7500 CA Enschede

Telefoon (053) 4840 663

E-mail: [vmbo-mbo@slo.nl](mailto:vmbo-mbo@slo.nl)

Internet: [www.slo.nl](http://www.slo.nl)

**AN** 5.4562.211

# Inhoud

<b>1.</b>	<b>Status van de handreiking</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>Het examenprogramma</b>	<b>7</b>
<b>3.</b>	<b>Mogelijke invulling van het schoolexamen</b>	<b>11</b>
3.1	De planning van het programma	11
3.2	Voorbeeld: Jaarplanning	12
3.3	Voorbeeld: Toelichting op de jaarplanning	15
3.4	Voorbeeld: Plan van toetsing en afsluiting LO2	19
3.5	Voorbeeld: Informatie voor leerlingen	20
<b>4.</b>	<b>Vormen van toetsen en suggesties voor de weging</b>	<b>23</b>
4.1	Vormen van toetsen en suggesties voor de weging	23
<b>5.</b>	<b>Loopbaanoriëntatie en -begeleiding</b>	<b>27</b>
<b>6.</b>	<b>Mogelijke vakkenintegratie</b>	<b>31</b>
	Literatuur en bronnen	33
	Bijlage 1	35
	Bijlage 2	37



# 1. Status van de handreiking

Na een periode van experimenteren en ontwikkelen is het examenprogramma lichamelijke oefening 2 (LO2) in het voorjaar van 2009 vastgesteld voor de gemengde en de theoretische leerweg. De inwerkingtreding van het examenprogramma werkt terug tot en met 1 augustus 2008.

Evenals de andere examenprogramma's voor het vmbo zijn de eindtermen voor LO2 ook globaal geformuleerd. De exameneenheden voor alle vakken en beroepsgerichte programma's bestaan in de meeste gevallen nog maar uit één eindterm, waarin de inhoud van de betreffende exameneenheid is samengevat.

LO2 wordt afgesloten met een schoolexamen. Voor de exameneenheden zijn alleen de globaal geformuleerde eindtermen vastgesteld. De scholen hebben daardoor ruimte voor het maken van eigen inhoudelijke keuzes voor de concretisering van die eindtermen, maar zijn niet verplicht van die geboden ruimte gebruik te maken. Voor scholen die de geboden ruimte wel willen benutten, heeft SLO de voorliggende handreiking gemaakt die niet voorschrijvend is, maar bedoeld om docenten ideeën aan te reiken. De handreiking is te downloaden van de website van de SLO:

<http://www.slo.nl/voortgezet/vmbo/themas/vmbohandreiking/>

Rob Abbenhuis  
Sector manager vmbo/mbo

SLO, Enschede, april 2009





## 2. Het examenprogramma

### *Vooraf*

In de Staatscourant van 17 april 2009 is het examenprogramma LO2 vmbo gepubliceerd<sup>1</sup>. De datum van inwerkingtreden is gesteld op 1 augustus 2008. In de bijlage bij het besluit wordt opgemerkt: 'LO2 kan worden aangeboden als keuzevak in het vrije deel voor leerlingen in de gemengde en theoretische leerweg (artikel 10, zevende lid, onderdeel b en artikel 10d, zevende lid, onderdeel c van de wet) en wordt afgesloten met een schoolexamen. Voor de basis- en kaderberoepsgerichte leerweg biedt het nieuwe beroepsgerichte programma sport, dienstverlening en veiligheid keuzemogelijkheden voor sportieve leerlingen'.

Vanaf 2006 hebben een aantal scholen via een ontheffingsmaatregel proefgedraaid met het LO2 programma. Vanaf augustus 2007 hoeven scholen echter geen ontheffing meer aan te vragen om LO2 als regulier examenvak aan te bieden in de theoretische en gemengde leerweg.

### *Globaal geformuleerde eindtermen*

Alle examenprogramma's zijn in de afgelopen jaren herzien door de eindtermen globaal te formuleren. Dat is ook gebeurd voor het 'oude' LO2 programma, waarmee scholen hebben proefgedraaid. Dat betekent dat specificaties, die in de 'oude' eindtermen vermeld stonden, in het vastgestelde examenprogramma zijn weggelaten.

Het programma is beknopter geformuleerd, maar is inhoudelijk niet gewijzigd. Op basis van de ervaringen van de pilotscholen was daar ook geen aanleiding toe.

Een voorbeeld van de nieuwe (compacte) wijze van beschrijven:

<b>LO2/K/4</b>	<b>Spel</b>
	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.

<sup>1</sup> Het examenprogramma LO2 is opgenomen in bijlage 1

In de 'oude' eindtermen stonden per spelvorm de specificaties vermeld:

De kandidaat kan:

1. deelnemen aan ten minste één doelspel, waarbij het gaat om het:
  - afhankelijk van de situatie, individueel spelend of samenspelend de bal opbrengen
  - afhankelijk van de situatie, individueel spelend of samenspelend passeren van een tegenstander
  - creëren van scoringskansen en het doen van doelpogingen
  - bij balverlies op tijd omschakelen naar verdedigende taken
  - juiste keuze maken tussen en uitvoeren van mandekking en positiedekking
  - spelen met een taakverdeling en teamafspraken in aanvalsopbouw en verdediging
2. deelnemen aan ten minste één terugslagspel:
  - a. waarbij het binnen volleybal gaat om het:
    - geplaatst opslaan van de bal van achter de achterlijn
    - zodanig positie kiezen dat een gedeelte van het speelveld volgens afspraak verdedigd wordt
    - verwerken van de ingeplaatste bal tot een stop of een pass naar een medespeler
    - zodanig doorspelen van een gestopte of aangespeelde bal dat een medespeler deze gericht kan inplaatsen op het speelveld van de tegenspelers
    - een door een medespeler aangespeelde bal gericht inplaatsen op het speelveld van de tegenspelers
  - b. en binnen de racketspelen om het:
    - geplaatst opslaan vanuit de opslagpositie
    - zodanig positie kiezen dat het speelveld volledig verdedigd kan worden en een ingeplaatste bal/shuttle terugslaan
    - uitvoeren van verschillende slagen die de tegenspeler uit zijn positie halen zodat een deel van het speelveld van de tegenspeler minder goed verdedigd wordt
    - slaan met een harde aanvalslag als er hoog teruggespeeld wordt
3. deelnemen aan vormen van softbal waarbij het gaat om het:
  - gericht het veld inslaan van een geworpen bal
  - afstemmen van de loopacties op de gegeven situatie
  - herkennen en bezetten van verdedigende posities en een geslagen bal vangen of fielden
  - gegeven de spelsituatie een looper uittikken of uitbranden
  - de, gezien de spelsituatie, juiste looper het eerst uitmaken
  - kunnen verschillende posities in het veld bezetten
4. deelnemen aan verschillende tik- en afgooispelen, waarbij het gaat om het:
  - als tikker/afgooier uitmaken van de lopers door een juiste keuze te maken tussen individuele acties en samenwerking met andere tikkers
  - als looper inblijven door een juiste keuze te maken tussen individuele acties en samenwerking met andere lopers

De concretisering van de globaal geformuleerde eindtermen is een zaak van de school en de docenten. De 'oude' specificaties kunnen hierbij nog steeds een belangrijke rol spelen bij het maken van keuzes voor de vormgeving van hun onderwijs en bij het toetsen en beoordelen van de leerling.

De specificaties van het 'oude' examenprogramma zijn opgenomen in bijlage 2.

### Eén kerndeel erbij

Het 'oude' examenprogramma waarmee is proefgedraaid bestond uit elf exameneenheden, te weten:

LO2/K/1 Oriëntatie op leren en werken
LO2/K/2 Basisvaardigheden
LO2/K/3 Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
LO2/K/4 Spel
LO2/K/5 Turnen
LO2/K/6 Bewegen op muziek
LO2/K/7 Atletiek
LO2/K/8 Zelfverdedigingsspelen
LO2/K/9 Actuele bewegingsactiviteiten
LO2/K/10 Reguleringstaken
LO2/K/11 Bewegen en samenleving en gezondheid

Het vastgestelde globaal geformuleerde examenprogramma bestaat uit twaalf exameneenheden. Daar is dus in vergelijking met het oude programma één exameneenheid, aan toegevoegd namelijk Beroepspraktijkvorming. Dit onderdeel was in het 'oude' LO2 programma als verplichte stage opgenomen als handelingsopdracht.

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

De exameneenheid LO2/K/12 vindt plaats in het kader van de beroepspraktijkvorming. De ervaringen van de pilotscholen, die hebben proefgedraaid met het 'oude' programma, zijn positief. De leerlingen lopen bijvoorbeeld een stage bij de eigen sportvereniging, of helpen mee bij een sportdag van een basisschool of bij bewegingsactiviteiten tijdens kampdagen van onderbouwgroepen van de eigen school. De stage kan bijvoorbeeld ook plaatsvinden in het kader van de maatschappelijke stage.

De intentie van het herziene examenprogramma is in vergelijking met het 'oude' LO2 programma, waarin de stage als een handelingsdeel was opgenomen, niet veranderd. Dat betekent dat de leerling dit onderdeel in ieder geval met een voldoende (naar behoren) moet afsluiten en niet kan compenseren met andere cijfers. Ook dit onderdeel wordt, evenals alle andere onderdelen, opgenomen in het examendossier.

### Verschillen tussen LO1 en LO2

Het programma LO2 is gericht op verdieping van het LO1 programma. Dat betekent dat het geen verdubbeling moet zijn van het LO1 programma. Bijvoorbeeld bij de doelspelen wordt er in LO2 voor één doelspel gekozen, waarmee een veel grotere diepgang worden bereikt ten opzichte van het LO1 programma, waar drie verschillende doelspelen aan de orde komen. Ten aanzien van speltactisch inzicht en spelvaardigheid mag van de LO2 leerling veel meer worden verwacht en dit zal ook getoetst moeten worden.

Verder zijn er onderdelen die een oriëntatie en voorbereiding vormen op een toekomstige beroeps- en studiekeuze. Het gaat dan vooral om de exameneenheden K/10 Bewegen regelen, K/11 Bewegen en samenleving en gezondheid en het exameneenheid K/12 Beroepspraktijkvorming.

Bij de exameneenheid Bewegen en regelen (in het 'oude' programma reguleringstaken) gaat het erom dat de kandidaat alleen of samen met anderen regeltaken kan uitvoeren zoals: bewegingssituaties veilig helpen inrichten, afspraken maken over (spel)regels en verdelen van taken, hulpverleners en ondersteunen binnen bewegingssituaties, observeren en beoordelen op eenvoudige criteria.

Daarnaast wordt van de leerling gevraagd één regelende rol uit te voeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweger is betrokken. Daarbij kan de leerling kiezen voor het uitvoeren van de rol van organisator, instructeur, coach of scheidsrechter/jurylid.



# 3. Mogelijke invulling van het schoolexamen

## 3.1 De planning van het programma

De eindtermen vormen het vertrekpunt voor de planning van het onderwijs.

Tijdens netwerkbijeenkomsten met vakdocenten is het volgende stappenplan gehanteerd om tot jaarplanningen te komen:

1. Loop het examenprogramma door en maak keuzen voor de eigen school; bekijk onder andere ook of er voor meer onderdelen wordt gekozen of voor dat wat minimaal is voorgeschreven;
2. Bekijk de 'suggesties voor tijdsverdeling' van de vakontwikkelgroep en pas die aan aan de eigen schoolsituatie. De vakontwikkelgroep adviseert de lestijd van 200 lessen van 50 minuten als volgt te verdelen:

– spel	60 lessen
– turnen	20 lessen
– atletiek	20 lessen
– bewegen op muziek	20 lessen
– zelfverdediging	20 lessen
– sportoriëntatie/actuele activiteiten	20 lessen
– vrije ruimte (stage etc.)	40 lessen
3. Bekijk hoeveel onderdelen je wilt opnemen in het programma: de 10 praktische opdrachten die zijn voorgeschreven (zie het hoofdstuk over de toetsing) of meer. Combineer je de exameneenheden 'Bewegen regelen' en 'Bewegen en samenleving en gezondheid' met de bewegingsonderdelen, of worden aparte wat meer theoretische blokken gepland voor deze exameneenheden?
4. Beslis of je in blokken gaat plannen en zo ja welke omvang de diverse blokken zullen hebben. Houd daarbij onder andere rekening met de wijze van toetsen.
5. Maak vervolgens een urenverdeling voor de jaar- en periodeplannen. Houd daarbij onder andere rekening met de beschikbaarheid van de accommodaties (veld) en toetsweken op school

De geadviseerde tijdsverdeling blijkt een goede richtlijn voor scholen te zijn. De meeste scholen hanteren een planning die weinig afwijkt van dit advies.

## 3.2 Voorbeeld: Jaarplanning

De scholengemeenschap Nehalennia in Vlissingen heeft voor de leerjaren 3 en 4 de onderstaande planning uitgewerkt.

### 3.2.1 Planning 3e jaar LO2

Week	Uren	Activiteit
35		Eerste schoolweek geen les i.v.m. brugklaskamp.
36	1	Kennismaking + uitleg LO2.
	2	Softbal, herhalen technieken + slaan uit aangooi. Spel 7 x 7.
37	1	Turnen, handstandoverslag met verhoogt landingsvlak.
	2	Softbal, insluitsituaties oefenen + dubbelspel. Spel 7 x 7.
38	1	Paardspringen, handstandoverslag met laag landingsvlak.
	2	Softbal, tactiek spel. Stootslag + looptactiek.
39	1	Paardspringen, handstandoverslag beoordelen.
	2	Softbal, zelfstandig spelen op twee velden met 12 leerlingen.
40	1	Acrogym, diverse oefeningen met behulp van kijkwijzers.
	2	Voetbal, binden afspeellijnen openen en sluiten, fairplay.
41	1	Geknielde start en 400m. sprint met zelf starten en klokken.
	2	Voetbal, doelverdediger, splitstep, spits spel 7 x 7.
42	1	Herfstvakantie
	2	Herfstvakantie

Week	Uren	Activiteit
42	1	Herfstvakantie.
	2	Herfstvakantie.
43	1	SO, spelregels softbal & voetbal vanuit de lessituatie.
	2	Bufferweek voor eerste periode lesuitval, eventueel voetbal spel.
44	1	Etafette, buiten binnen wissel op techniek 4 x 100 m.
	2	Badminton, aanleren klieren + dropshot. Spel 1x1 klein veld.
45	1	Reuterplank + kast, spreidsprong lengte kast hoog landingsvlak.
	2	Badminton, smash aanleren + spel tactiek. Spel 1x1 veld 6m.x9m.
46	1	Reuterplank + kast spreidsprong lengte kast laag landingsvlak.
	2	Badminton, spel tactiek.
47	1	Minitrampoline + kast arabier aanleren, zonder aanloop.
	2	Badminton, zelfstandig toernooi organiseren.
48	1	Kastspringen, beoordelen hurksprong lengte kast.
	2	Volleybal, herhalen technieken + afspeellijnen openen en sluiten.
49	1	Conditionele vormen op muziek, aerobics.
	2	Volleybal, set-up en aanleren smash, binden. Spel 4 x 4 ½ veld.
50	1	Conditionele vormen op muziek, Thai-bo.
	2	Bufferweek voor tweede periode, themaweek terugslagspelen.
51	1	Minitrampoline, aanleren barani met mat en kast.
	2	Afsluiten conditionele vormen op muziek.
52	1	Kerstvakantie.
1	1	Kerstvakantie.

Week	Uren	Activiteit
52	1	Kerstvakantie.
1	1	Kerstvakantie.
2	1	DSE terugslagspelen.
	2	Judo, aanleren valtechniek + judorol vanuit beenworp.
3	1	Streetdance passen aanleren.
	2	Judo, aanleren beenworpen en verbeteren valtechniek.
4	1	Streetdance passen aanleren.
	2	Judo, aanleren heupworpen en verbeteren beenworpen.
5	1	Streetdance met 4-tallen dansje ontwerpen.
	2	Judo, diverse houdtechnieken vanuit het grondgevecht.
6	1	Streetdance, met 4-tallen dansje ontwerpen.
	2	Judo, toernooi met zelf spel leiden. Beoordelen.
7	1	Minitrampoline van steunsalto naar vrije salto.
	2	Basketbal, herhalen technieken + afspeellijnen openen en sluiten.
8	1	Minitrampoline vrije salto voorover.
	2	Bufferles, eventueel zelfstandig basketbal toernooi organiseren.
9	1	Voorjaarsvakantie.
	2	Voorjaarsvakantie.

Week	Uren	Activiteit
9	1	Voorjaarsvakantie.
	2	Voorjaarsvakantie.
10	1	Theorie training en hartslag, principe van conditie.
	2	Volleybal, spel 4 x 4 ½ veld met binden, set-up en smash.
11	1	Opdracht hartslag en lichaamssignalen.
	2	Volleybal, aanleren aanvalsblokkering. Spel 6 x 6½ veld.
12	1	Tikspelen, van tikkertje naar tikken met opdrachten.
	2	Turnen, salto a.o. aanleren.
13	1	Diagonaal tikspel.
	2	Volleybal, spel 6 x 6 heel veld.
14	1	Ratten en raven → pylonenroof.
	2	Turnen, zwaaien en salto achterover afsluiten.
15	1	Puntenloop → levend kwartet.
	2	Unihockey aanleren technieken + afspeellijnen en openen.
16	1	Jagerbal → baggerbal.
	2	Unihockey binden, fairplay, spits positie, doelverdediger.
17	1	Tikspel beoordelen.
	2	Bufferles, eventueel zelfstandig organiseren unihockey toernooi.
18	1	Meivakantie.
	2	Meivakantie.

Week	Uren	Activiteit
18	1	Meivakantie.
	2	Meivakantie.
19	1	Verspringen met hangtechniek -> looptechniek.
	2	Handbal, technieken herhalen, afspeellijnen openen en sluiten.
20	1	Aanleren stap stap sprong.
	2	Handbal, technieken herhalen + binden 0-pas en schuinbeweging.
21	1	Excursie klas 3.
	2	Excursie klas 3.
22	1	Aanleren hink-stap sprong.
	2	Handbal, eerste lijn wissel. Spel 7 x 7 klein veld.
23	1	Herhalen theorie principe spelsporten.
	2	Handbal, van 5 –1 aanval overgaan naar een 4-2 aanval. Spel 7 x7.
24	1	Bufferles.
	2	Handbal, spel 7 x 7 + beoordelen.
25	1	DSE spelsporten.
	2	Atletiekbaan voor hink-stap sprong + discuswerpen.
26	1	Inhaalweek, stageweek vmbo 3 B + K.
	2	Inhaalweek, stageweek vmbo 3 B + K.
27	1	Zomervakantie.
	2	
28	1	

### 3.2.2 Planning 4e jaar

Week	Uren	Activiteit
35		Eerste schoolweek, geen lessen i.v.m. brugklaskamp.
36	2	Tennis, minitennis kennismaken met vlakke slagen.
37	2	Tennis, aanleren forehand drive + spel 1 x 1 klein veld.
38	2	Tennis, aanleren backhand drive + spel ½ veld.
39	2	Tennis, herhalen technieken + dubbelspel spelen.
40	2	Aanleren discuswerpen + herhalen hink stap sprong.
41	2	Beoordelen discuswerpen + hink stap sprong.
42		Herfstvakantie

Week	Uren	Activiteit
42		Herfstvakantie.
43	2	Bufferweek, eventueel extra tijd voor discuswerpen.
44	2	EHBSO, stabiele zijligging.
45	2	EHBSO.
46	2	EHBSO.
47	2	EHBSO.
48	2	Bufferweek, eventueel extra voor examen reanimatie diploma.
49	2	Klimmen, diverse klimsituaties in het gymlokaal.
50	2	Klimmen, voorbereiden voor Veersebos.
51	2	Klimmen, diverse samenwerkopdrachten in Veersebos.
52		Kerstvakantie.
1		Kerstvakantie.



Week	Uren	Activiteit
52		Kerstvakantie.
1		Kerstvakantie.
2	2	Aangepast sporten, kennismaken met rolstoelen.
3	2	Aangepast sporten.
4	2	Aangepast sporten.
5	2	Aangepast sporten.
6	2	ATB- fietsen, kennismaken met de fiets.
7	2	ATB- fietsen, aanleren diverse technieken.
8	2	ATB – fietsen, technieken toepassen in een parcours.
9		Voorjaarsvakantie.

Week	Uren	Activiteit
9		Voorjaarsvakantie.
10	2	Train je zelf, kennismaken met de fitnessruimte.
11	2	Train jezelf.
12	2	Train jezelf.
13	2	Train jezelf.
14	2	Bufferles, stageweek vmbo 4 B + K.
15	2	Bufferles, stageweek vmbo 4 B + K.
		Evaluatie, besprekingen en eventueel herkansingen.

### 3.3 Voorbeeld: Toelichting op de jaarplanning

De Scholengemeenschap Nehalennia heeft bij de jaarplanning in paragraaf 3.2 de onderstaande toelichting uitgewerkt.

LO2 in het vmbo:

Lichamelijke Opvoeding in de tweede fase van het vmbo vertalen wij in onze vaksectie als examen doen in het vak Bewegings Onderwijs = BO.

Het examenprogramma bestaat uit 2 delen, waarbij de eerste drie exameneenheden algemeen zijn en de overige 8 vakspecifiek. Hierbij sluiten de kerndelen aan op het huidige PTA voor het schoolexamen BO. Bij het doorlezen van eindtermen betekent het vak aanbieden als examenvak vooral een verdieping van de huidige werkwijze.

LO2 dient uitgevoerd te worden in 200 uren van 50 minuten dat betekent drie uren in leerjaar 3 en twee uren per week in leerjaar 4.

Dan volgt een praktische vraag: In welke sectoren en afdelingen bieden we het aan?

Het is eenvoudig in te voeren in vmbo T, waarbij het gewoon als een van de zes keuzevakken aangeboden kan worden. Voor zover de beschikbare literatuur aangeeft in alle sectoren. Binnen het vmbo- B en K wordt het moeilijker, maar zijn er mogelijkheden in de sector zorg en welzijn. Hier kunnen leerlingen kiezen uit wiskunde of tekenen of aardrijkskunde voor 4 uren. Als we BO als keuzevak aanbieden hebben we al 4 uren. Daarnaast kunnen we in overleg met de beroepsgerichte vakken kijken of we voor die leerlingen een lesuur kunnen krijgen. We kunnen ook in modulevorm gebruik maken van het praktijk blok, waarbij we aan 50 uren moeten komen. Een combinatie van in modulevorm gebruik maken het praktijkblok, het schoolkamp en de SPOC kan ook.

Het schoolexamen bestaat uit:

- Praktische opdrachten en toetsen
- Handelingsdeel: stageopdracht (wordt afgesloten met voldoende of goed)

verdeling van tijd: we volgen het advies van SLO:

- Spel 60 u.
- Turnen 20 u.
- Atletiek 20 u.

- Bewegen op muziek 20 u.
- Zelfverdediging 20 u.
- Sportoriëntatie en –keuze 20 u.

Hieronder volgt een korte toelichting op de uitwerking van de exameneenheden.

Bij het lezen van de eindtermen van K1, K2 en K3 is het heel logisch om deze mee te nemen in de andere exameneenheden. Tevens komen ze aan de orde bij de stage-opdracht en het maken van een werkstuk. Hierbij is gebruik van de mediatheek en het internet een prima mogelijkheid.

#### LO2/K/1: Oriëntatie op leren en werken

Het huidige programma in het vierde leerjaar is een duidelijke oriëntatie op leren en werken. Samen met een aantal gericht zoekopdrachten die we kunnen formuleren voor het internet goed uitvoerbaar.

#### LO2/K/2: Basisvaardigheden:

De huidige opzet van de Grote Praktische Opdracht en deelname aan het brugklaskamp voorzien voor een groot deel in de basisvaardigheden.

#### LO2/K/3: Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding.

De leerlingen bereiden in twee- of drietallen een les voor en geven die aan de eigen klas. De leerlingen helpen mee met de organisatie van de sportdagen en toernooien.

#### LO2/K/4: Spel

Ad1. Als doelspel kunnen we kiezen voor voetbal. We kunnen in de zaal en op de gras- en de kunstgrasvelden terecht, dus kans dat een les niet door kan gaan is zeer klein. Tevens voor de verdieping van Basketbal. Hockey als nieuwe variant op het kunstgrasveld.

Ad2. Met het oog op onze volleybaltoernooien lijkt volleybal een logische keuze als terugslagspel.

Ad3. Het verdiepen van softbal met diverse insluitsituaties maakt het een uitdaging voor de leerlingen. Vierde jaar werken naar honkbal.

Ad4. Diverse vormen van tik- en afgooispelen.

#### LO2/K/5: Turnen

Hierbij lijkt het logisch om aan te sluiten op het springen met behulp van de rheuterplank en de minitrampoline.

Waarbij we kunnen denken aan: handenstand overslag kast, salto, arabier over de kast, hurksprong lengte kast en zweefsprong naar trapeze.

Verder te gaan met acrobatiek. Daarbij gaat het voluit om de piramide en zweefvliegtuig, staande piramiden en een zelf te ontwikkelen stand. Uiteraard zijn we vrij om nog meer aan te bieden.

Tijdens de klim en klauterweek moeten de leerlingen het parcours volgen alleen, als tweetal met een lintje en geblinddoekt onder begeleiding. Waarbij de leerlingen op diverse hoogten moeten balanceren op een vast voorwerp. Tevens kunnen we in overleg met ROC/CSW gebruik maken van de klimwand. Waarna we een dagtrip naar Gent kunnen organiseren om te bolderen.

**LO2/K/6 Bewegen op muziek:**

Een thai-bo dans die op een rustig tempo wordt aangeleerd en ook op een hoger tempo moeten worden uitgevoerd. Verder bieden we verschillende passen aan die voor een streetdance kunnen worden gebruikt. De leerlingen moeten in drie weken met minimaal een viertal een dans samenstellen. Deze dans moeten ze in de klas aan elkaar presenteren.

**LO2/K/7 Atletiek:**

De parkloop is een prima vorm van een duurloop in afwisselend terrein. Op het kunstgras kunnen we de geknielde start herhalen die ze in klas 2 al krijgen, gevolgd door een 100 m. sprint. In overleg met vereniging Dynamica kunnen we het hordelopen aanbieden. Een hindernisloop door het park is ook een mogelijkheid, maar of we dan voldoen aan; 'het in een passend ritme' is de vraag. Verder bieden we in klas 2 al de 4 x 100 m. estafette aan, dus dat is herhalen of al behandeld!?

Het aanbieden van stap – stap – sprong of hink – stap – sprong is mogelijk. Als afspraken mogelijk zijn met Dynamica wordt ook polsstokspringen aangeboden. Kogelstoten krijgen ze al in klas 2, voor LO2 is gekozen voor discuswerpen.

**LO2/K/8 Zelfverdediging:**

We hebben een judovloer en na de aanschaf van pakken is judo de meest logische keuze. Waarbij we van de geknielde houding die we al aanbieden verder gaan naar diverse staande technieken.

**LO2/K/9 Actuele bewegingsactiviteiten:**

We bieden in het vierde leerjaar al een uitgebreid sportkeuze programma aan. Waarbij de leerlingen kennis kunnen maken met: squashen, tennis, tafeltennis, hockey, turnen, klimmen, fitness, kick and fun, zaalvoetbal, karate, aikido, boksen, zwemmen, poolbiljarten, rolstoelhockey, rolstoelbasketbal, goalbal, enz. Hierin hoeft niet direct een grotere keuze te komen. Een dag naar een schaatsbaan, een skibaan of een klimhal is wel een leuke aanvulling. Tevens kan een survivaalkamp een geweldige afsluiting zijn van de lessen.

**LO2/K/10 Bewegen regelen:**

Tijdens de lessen moeten de leerlingen al regelmatig zelfstandig bewegingssituatie opbouwen en opgang houden. Tijdens de diverse spelsporten moeten de leerlingen al zelf regels en afspraken maken en handhaven. De leerlingen moeten elkaar meerdere malen aan de hand van kijkwijzer beoordelen voor een cijfer.

Voor de examenleerlingen kunnen we zitting in Sport-Commissie verplichten. Waarbij ze kunnen kiezen om bij een tweetal van de schooltoernooien te assisteren. Waarbij de leerlingen kunnen kiezen uit de diverse taken: scheidsrechters en wedstrijdschema maken + invullen. Verder kunnen de leerlingen kiezen uit assisteren bij één van de sportdagen. Hier bestaat de keuze uit begeleiden van een groepje leerlingen uit klas 1, begeleiden van onderdeel, scheidsrechters en wedstrijdtafel beheren.

**LO2/K/11 Bewegen en samenleving en gezondheid:**

In leerjaar 4 bieden we een sportkeuze en oriëntatie programma aan dat bestaat uit verschillende sportvormen; individuele sporten, team sporten, recreatie sporten en aangepast sporten. De leerlingen gaan in de fitnessruimte kennismaken met de toestellen en de mogelijkheden. Na de kennismaking gaan ze een klein trainingsprogramma opstellen aan de hand van hun behoeften. Hierbij mogen ze gebruik maken van de mediatheek. Dit programma gaan ze gedeeltelijk in schooltijd en gedeeltelijk in eigentijd (tussenuren) in tweetallen uitvoeren. Waarbij ze aan de hand van een trainingswijzer de resultaten bijhouden. In groepen van vier leerlingen meehelpt tijdens een training van het rolstoelhockey team. Dit gebeurt na schooltijd en bestaat uit vrijwilligerswerk. Tevens is deelname aan het afsluitingstoernooi voor de module aangepast sporten verplicht. Van deze module moet een verslag gemaakt worden over het belang van bewegen voor mensen met en zonder een handicap. In het begin en het einde van het derde en het vierde leerjaar in overleg met Sport Medisch Adviescentrum een fitheidstest afnemen. Resultaten

kunnen dan worden vergeleken met elkaar. In het kader van EHBSO een module van 6 weken over sport en blessures, waarbij we gebruik kunnen maken van gastlessen. Een fysiotherapeut wordt uitgenodigd voor een les tapen.

LO2/K/12 Beroepspraktijkvorming

Praktische uitwerking van de examenklas:

In het derde leerjaar laten we de leerlingen zoveel mogelijk de eindtermen afsluiten die vallen onder LO2/K/4, 5, 6, 7 & 8. Hierbij kunnen we het programma van het derde leerjaar volgen, waarbij de examenklas de verdiepingsstof krijgt aangereikt. Praktischs gezien kunnen bepaalde eindtermen dan elkaar overlappen in het reguliere PT&A en het examenprogramma. Het lijkt praktisch om in blokken van drie weken te werken. Het vierde leerjaar kunnen we dan in module vorm werken van 3 of 6 weken. Hierbij lassen we dan regelmatig een evaluatieweek in voor de leerlingen. Tijdens deze week kunnen we eventuele lesuitval compenseren en hebben de leerlingen tijd om aan de schriftelijke opdrachten te werken in de mediatheek.

### 3.4 Voorbeeld: Plan van toetsing en afsluiting LO2

Scholen geven vaak in één overzichtschema de weging en de wijze van afsluiting aan.

Voorbeeld van het Stedelijk Lyceum in Enschede.

Programma van Toetsing en Afsluiting LO-2 vmbo					
domein	Activiteit 1 staat voor docent 1 2 staat voor docent 2 (één onderdeel wordt gekozen)	Eindterm	Weging	Lesuren	Afsluiting
1	Domein bewegen		60%		
1A	Doelspel: Basketbal (1) Doelspel: Voetbal (2)	LO2/K4	5%	16	P*
1B	Terugslagspel: Volleybal	LO2/K4	5%	16	P*
1C	Racketspel: Badminton (1) Racketspel: Tafeltennis (2)	LO2/K4	5%	12	
1D	Vorm van Softbal: Softbal (1) Vorm van Softbal: Honkbal(2)	LO2/K4/	5%	16	P
1E	Tik- en Afgooi: Trefbal	LO2/K4	2%	4	P
1F	Turnen: Springen (1) Turnen: Zwaaien (2)	LO2/K5 LO2/K5	5%	12	P
1G	Turnen: Acrobatiek (1) Turnen: Klimmen (2)	LO2/K5 LO2/K4	4%	8	P
1H	Bewegen op muziek	LO2/K6	5%	12	P
1I	Atletiek: Hordelopen, estafette, duurloop	LO2/K7	4%	10	P
1J	Atletiek: Driesprong	LO2/K7	3%	6	P
1K	Atletiek: Kogelstoten, Discuswerpen	LO2/K7	3%	8	P
1L	Zelfverdediging: Judo (1) Zelfverdediging: Boksen (2)	LO2/K8 LO2/K8	6%	20	P
1M	Sportoriëntatie en –keuze act.1	LO2/K9	4%	10	P
1N	Sportoriëntatie en –keuze act.2	LO2/K9	4%	10	P
2	Bewegen en regelen		8%		
2A	Reguleringsstaken beweging	LO2/K10	3%	In de les	P
2B	Reguleringsstaken niet beweging	LO2/K10	5%	In de les	P/T
3	Bewegen en samenleving en bewegen en gezondheid		12%		
3A	Meten met fit kit koffer	LO2/K11	2%	4	P/T
3B	Trainingsprogramma n.a.v. 3A	LO2/K11	2%	Zie 1I	P/T
3C	Clinic EHBSO	LO2/K11	2%	4	P/T
3D	“Stage” bij eigen club	LO2/K12	6%	16	P
4	Toetsing				
4A	Verslag n.a.v. 3D		10%		T**
4B	Theorie over alle domeinen		10%		T**
		Totaal	100%	200	

\*P= praktijk

\*\*T= theorie

### 3.5 Voorbeeld: Informatie voor leerlingen

Op veel scholen die LO2 aanbeiden wordt vooraf informatie aan leerlingen gegeven over het komende lesblok, wat aan de orde komt en de wijze van toetsen en herkansen.

Twee voorbeelden van het Stedelijk Lyceum te Enschede.

#### 3.5.1 Basketbal

Het onderdeel basketbal is opgenomen in het schema in paragraaf 3.4 als 1A.

LO2 vmbo- T	
Domein: K4	Activiteit: Basketbal
Leerjaar: 3	Aantal lessen: 8
Week: 10, 11, 12 en 13	
Individuele vaardigheden: <ul style="list-style-type: none"><li>• Dribbelen (diverse tempo's)</li><li>• <u>Passen (chest, bounce, overhead en baseball pass)</u></li><li>• <u>Doelen (lay-up, sets hot, jumps hot)</u></li></ul>	
Samenspel aanvallend: <ul style="list-style-type: none"><li>• Samenspelend de bal vanaf eigen helft opbrengen naar de aanval.</li><li>• Hetzelfde onder druk van een tegenstander.</li><li>• Een screen zetten.</li><li>• Een blok zetten.</li><li>• Doelkansen creëren met overtal.</li><li>• Doelkansen creëren met gelijk aantal spelers.</li><li>• Het spelen van een fast-break.</li></ul>	
Theorie: Spelregels: Alle spelregels die behoren bij de aanvallende technieken zoals behandeld in deze periode. (Zoals loopregels, dribbelregels, wat is "in" en wat is "uit", aanvallende fouten, 3-secondenregel, doordringen enz.)	
Toetsing: Praktijk: Tijdens de lessen van dit blok. Theorie: Tijdens de laatste les van dit blok. (schriftelijke overhoring)	
Herkansing: Praktijk: <ul style="list-style-type: none"><li>• Tijdens een les LO1 of</li><li>• Tijdens een les LO1 havo/vwo</li><li>• Tijdens de <u>eerste les basketbal uit blok 2</u></li></ul> <p>Mocht, door omstandigheden, de kandidaat geen praktijkexamen kunnen doen, dan kan het betreffende onderdeel middels een werkstuk of andere vervangende opdracht worden afgesloten.</p>	

### 3.5.2 Tik- en afgooispelen

Het onderdeel tik- en afgooispelen is opgenomen in het schema in paragraaf 3.4 als 1E.

LO2 vmbo- T	
Domein: K4	Activiteit: Tik- en afgooispelen
Leerjaar: 4	Aantal lessen: 4
Week: 17,18	
<p>Individuele vaardigheden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bij afgooispelen, het hanteren van een goede strekwerp.</li><li>• Bij afgooispelen, het goed vangen van de bal.</li><li>• Goede loopvaardigheid, aanzetten, versnellen, sprinten, afstoppen, schijnbewegingen.</li><li>• Juiste keuze maken tussen eigen actie of samenspelen om een tegenstander uit te krijgen.</li><li>• Juiste keuze maken tussen eigen actie of samenwerken met medespeler om in te blijven.</li><li>• Door actief meespelen een medespeler helpen om in te blijven of te laten scoren.</li></ul>	
<p>Samenwerking:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Als team tactische afspraken kunnen maken en uitvoeren.</li><li>• Vanuit een eenvoudig tik- of afgooispeel, komen tot een nieuw complexer spel. Hierbij gebruik maken van overleg waarin telkens een aantal regels worden veranderd. Kortom: spelen – Wat loopt niet, wat kan anders? – spel – Wat loopt niet, wat kan anders? – Spelen – enz.</li></ul>	
<p>Opdracht:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Maak met een groepje een (ver)nieuw(d) tik- of afgooispeel.</li><li>• Leer de klas het nieuwe / vernieuwde tik- of afgooispeel.</li></ul>	
<p>Toetsing: Praktijk:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tijdens de lessen van dit blok.</li><li>• Vaardigheden zoals genoemd.</li><li>• Het blok lesgeven (LO2/K/10)</li></ul> <p>Theorie: Niet</p>	
<p>Inhalen/herkansing: Praktijk: Op afspraak:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tijdens een les LO1 of</li><li>• Tijdens een les LO1 havo/vwo of</li><li>• Tijdens de eerste les volleybal blok 2</li></ul> <p>Mocht, door omstandigheden, de kandidaat geen praktijkexamen kunnen doen, dan kan het betreffende onderdeel middels een werkstuk of andere vervangende opdracht afgesloten worden.</p>	





# 4. Vormen van toetsen en suggesties voor de weging

## 4.1 Vormen van toetsen en suggesties voor de weging

### *Schoolexamen*

*Het vak LO2 in het vmbo is een schoolexamen.*

LO2 wordt niet afgesloten met een centraal examen. Zo'n centraal examen heeft vooral zin als het resultaat van een kandidaat afgemeten dient te worden aan absolute maatstaven. Dit kan belangrijk zijn in verband met het civiel effect van een examen (denk aan toelating tot een vervolgopleiding). Vervolgopleidingen stellen op dit moment het vak LO2 niet verplicht bij toelating of gaan over tot het maken van regionale doorstroomafspraken met de toeleverende scholen. Dus kan volstaan worden met een schoolexamen waar de ontwikkeling van de leerling centraal staat. Het examendossier neemt de leerling dan mee naar en in zijn vervolgopleiding.

In de nieuwe examenvoorschriften zijn de vormvoorschriften voor de toetsing losgelaten ten aanzien van schriftelijke en praktische toetsing. Dat betekent dat scholen meer vrijheid hebben om zelf te bepalen hoe en hoeveel toetsen, praktische opdrachten en handelingsdelen (de stage bijvoorbeeld) zij willen afnemen en wat de weging voor het cijfer daarvan zal zijn. De eindtermen geven het minimum aan, meer mag!

Het schoolexamen heeft betrekking op de exameneenheden K/1 tot en met K/12 (met dien verstande dat de eindtermen uit de exameneenheden K/1, K/2 en K/3 in beginsel in samenhang met de exameneenheden K/4 tot en met K/12 aan de orde komen), en indien het bevoegd gezag daarvoor kiest: andere vakonderdelen, die per kandidaat kunnen verschillen.

De (stage)opdracht genoemd bij LO2/K/12 binnen het terrein van sport en bewegen maakt als handelingonderdeel deel uit van het schoolexamen.

### *Toelichting*

Het schoolexamen bestaat uit:

- A Praktische opdrachten uit bewegen (6)
  - 1 Vier opdrachten uit het domein spel (één doelspel, één terugslagspel, één softbalspelvorm en één tik-/afgooispeel).
  - 2 Twee opdrachten voor turnen.
  - 3 Twee opdrachten voor bewegen op muziek.
  - 4 Drie opdrachten voor atletiek.
  - 5 Eén opdracht voor zelfverdediging.
  - 6 Twee opdrachten voor actuele bewegingsactiviteiten.
- B Praktische opdrachten uit bewegen en regelen (2)
  - 7 Als deelnemer aan de bewegingssituatie regelende taken uitvoeren.
  - 8 Eén van de regelende rollen (organisator, coach, instructeur, scheidsrechter) uitvoeren).
- C Praktische opdrachten uit bewegen en samenleving en gezondheid (2)
  - 9 Opdrachten uitvoeren voor het verbeteren en meten van lichamelijke fitheid.
  - 10 Veiligheidsmaatregelen treffen en EHBSO verlenen bij veel voorkomende eenvoudige acute blessures.
- D Beroepspraktijkvorming
  - 11 De (stage)opdracht in het werkveld van bewegen en sport.

*In het schoolexamen worden alle eindtermen getoetst.*

Het schoolexamen heeft de vorm van een examendossier. Dit betekent dat de leerling in de loop van de leerjaren 3 en 4 de verschillende eisen afwerkt en op grond daarvan een eindbeoordeling krijgt voor het vak LO2.

Het examen wordt afgesloten met een cijfer. In het PTA wordt aangegeven hoe dat cijfer is opgebouwd.

De stageopdracht moet naar behoren worden afgesloten. Dat betekent dat de leerling dit onderdeel in ieder geval met een voldoende (naar behoren) moet afsluiten en niet kan compenseren met andere cijfers. Ook dit onderdeel wordt opgenomen in het examendossier.

In tegenstelling tot LO1 worden aan het examendossier LO2 ook inhoudelijke eisen gesteld en getoetst. Bij LO1 wordt vooral een inspanningsverplichting en de reflectie op het eigen leerproces getoetst, bij LO2 wordt ook inhoudelijk getoetst.

## Een portfolio voor LO

### Dossierinstrumenten

De leerling neemt deel aan de verschillende bewegingssituaties als beweging en/of regelaar. Hierbij staat centraal dat hij zijn arsenaal zowel als beweging en als regelaar uitbreidt. De neerslag van en de reflectie op zijn deelname kan plaatsvinden in een portfolio.

Het portfolio bestaat als eerste uit dossierinstrumenten. Dit zijn middelen om het bewegen, regelen en het maken van kritische sportkeuzes van de leerling te ondersteunen. Voorbeelden zijn de trainingsvoorbereiding, de sportkeuzetest, het logboek, de prestatietest. Deze worden verzameld in het dossier, als bewijs voor het PTA dat de leerlingen de opdrachten naar behoren heeft uitgevoerd.

Ten tweede bestaat het portfolio uit zelfevaluatie-instrumenten. Het hierbij om tussentijdse zelfevaluaties en om periode-evaluaties. Bij de tussentijdse evaluatie beoordeelt de leerling zichzelf aan het eind van een lessenreeks van een bepaalde activiteit. De periode-evaluatie stelt de leerling op aan de hand van de instrumenten en opdrachten en de tussentijdse zelfevaluaties.

Voorbeelden van beoordelingsinstrumenten van het Esdal College te Emmen:

<b>Badminton</b>		<b>Naam:</b>			
Onderhandse service: Kort en hoog achterin	0.5	1.0	1.5	2.0	
Clear: Afwisseling achterin en kort voor	0.5	1.0	1.5	2.0	
Smashen	0.5	1.0	1.5	2.0	
Tactisch spelen: Met afwisseling spelen (tegenstander laten lopen)	0.5	1.0	1.5	2.0	
Algemeen beeld docent	0.5	1.0	1.5	2.0	
<b>Totaal</b>					

  

<b>Softbal</b>		<b>Naam:</b>			
Een (aangegooide bal) slaan	0.5	1.0	1.5	2.0	
Honken stelen	0.5	1.0	1.5	2.0	
Geslagen bal verwerken en goed overspelen	0.5	1.0	1.5	2.0	
Honkloper insluiten en uitmaken	0.5	1.0	1.5	2.0	
Algemeen beeld docent	0.5	1.0	1.5	2.0	
<b>Totaal</b>					

<b>Voorbeeld:</b>	
<b>BASISSTAPPEN Bewegen op muziek</b>	
Beschrijf de volgende basisstappen:	
V step	
Knee lift (stap knie)	
Hamstring curl	
Mambo cha cha cha	
Pivot turn	
Straddle	
X step	
Grape vine	
Repeater knie	

**Voorbeeld:**  
**Observatieformulier bewegen op muziek 1**

Namen dansers:

Naam/namen observator(en):

	ONV	VOL	GOED	Opmerkingen
1. In de maat bewegen				
2. Starten op het juiste moment				
3. Bewegen in juiste richting, juiste danspatroon				
4. Gebruik van technieken				
5. Combineren van armen en benen				
6. Zelfstandig bewegen				
7. Creativiteit				
8. Uitstraling				
Eindbeoordeling docenten:				
datum:				

## 5. Loopbaanoriëntatie en -begeleiding

Bij het ontwikkelen van de eindtermen voor LO2 is rekening gehouden met de instroomwensen van ROC's die de opleiding Sport en Bewegen aanbieden. In 2004 is een enquête gehouden onder alle ROC's om de instroomwensen te inventariseren. In de enquête werden vragen gesteld over de algemene en de meer vakspecifieke competenties op het terrein van Sport en Bewegen.

De beantwoording van de enquête, (response boven de 80%), gaf een goed beeld van de instroomwensen: een brede bewegingsbekwaamheid, veel aandacht voor algemene competenties, zicht op het werkveld van Sport en Bewegen, bijvoorbeeld doordat leerlingen ervaring hebben opgedaan met bewegen en regelen. Het onderwerp 'zelf instructie of lesgeven' werd wel genoemd maar minder vaak.

Bij het ontwikkelen van het nieuwe examenprogramma is met deze wensen rekening gehouden, door het opnemen van zes bewegingsdomeinen, met daarbij aandacht voor actuele bewegingsactiviteiten. En door het opnemen van de exameneenheid de Beroepspraktijkvorming, die de leerling zicht biedt op het werkveld van Sport en Bewegen.

In de fase dat pilotscholen aan het proefdraaien waren is de doorstroming besproken met de mbo-opleiding Sport en Bewegen.

Met een landelijke overleggroep vanuit de ROC sector Sport en Bewegen is afgesproken dat de doorstroming regionaal geregeld wordt. Er zijn regio's waar leerlingen die een LO2 programma hebben gevolgd drempelloos worden toegelaten bij de opleiding Sport en Bewegen. In de meeste gevallen moeten leerlingen een geschiktheidstest afleggen, maar krijgen zij extra punten als zij LO2 in hun vmbo-pakket hebben. Daarnaast wordt vaak naar de mening van de vmbo docent gevraagd. Kortom het volgen van het LO2 programma is een pré bij de toelating voor de opleiding Sport en Bewegen.

In het programma gaan diverse eindtermen in op oriëntatie op loopbaan en beroep:

- K/1 De kandidaat kan het belang van bewegen en sport binnen de eigen loopbaan, vrijwilligerswerk en in de maatschappij verwoorden.
- K/2 De kandidaat kan in bewegingssituaties basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, zelfstandig (samen)werken en informatie verwerven en verwerken.
- K/12 De kandidaat verricht een opdracht in de praktijk van het werkveld van bewegen en sport om zich te oriënteren op beroep of vrijwilligerswerk.

### *De stage*

Exameneenheid K/12, Beroepspraktijkvorming, houdt in dat leerlingen stage lopen en daarbij onder andere de meer algemene eindtermen uit de exameneenheden K/1 (Oriëntatie op leren en werken) en K/2 (Basisvaardigheden) realiseren.

De organisatie van de stage is voor veel vaksecties LO een nieuw element in hun onderwijsprogramma. De ervaring vanuit de pilotscholen leert dat verreweg de meeste scholen de leerlingen vragen zelf een stageadres te zoeken. Vrijwel alle leerlingen zijn wel lid van een sportvereniging en slagen er vrijwel zonder uitzondering in binnen hun eigen vereniging een stageopdracht te realiseren. Bijvoorbeeld als hulpverlener of assistent bij trainingen aan jeugdgroepen.

Een goede afstemming vanuit de school met de stagebegeleider is daarbij van groot belang.

Zie hiervoor bijvoorbeeld de brief die vanuit het Stedelijk Lyceum Enschede naar de stagebegeleiders wordt gestuurd.

Beste stagebegeleiders,

Wij zijn blij dat u onze leerling(en) wilt begeleiden binnen hun stage van het examenvak lichamelijke oefening (LO2) voor het vmbo-t.

Bij voorbaat onze dank voor uw medewerking en inzet.

Aangezien LO2 vmbo-t een nieuw examenvak is, en de stage dus ook, willen wij graag van u weten wat er verbeterd of anders georganiseerd kan worden.

Aan de andere kant zijn wij natuurlijk zeer benieuwd naar het functioneren van onze leerlingen op hun stage adres. Om op beide vragen een antwoord te krijgen vragen wij u om het bijgeleverde evaluatie formulier in te vullen en na afloop van de stage aan de leerling mee te geven.

Indien u vragen heeft met betrekking tot de stage, kunt u contact opnemen via onderstaande telefoonnummers of e-mail adres.

Hopelijk kunnen wij in de toekomst nog eens een beroep op u doen.

Namens de locatie Kottenpark van Het Stedelijk Lyceum,

Marco Krijnsen (docent lichamelijke opvoeding)

Telefoon school: 053-4821200

E-mail adres: [mkrijnsen@hetstedelijk.nl](mailto:mkrijnsen@hetstedelijk.nl)

Tevens wordt gevraagd aan de stagebegeleiders een evaluatie/ beoordelingsformulier in te vullen:

<p><b>Stedelijk Lyceum locatie Kottenpark</b>  <i>Stage beoordelingsformulier LO2 vmbo-t</i></p>
Naam stagebegeleider:.....
Naam vereniging/instelling:.....
Naam leerling:.....
Aantal uren stage:.....
Omschrijf kort wat de leerling gedaan heeft:..... ..... .....
Inzet/motivatie:.....
Eigen initiatief:.....
Zelfstandigheid:.....
Houden aan afspraken:.....
Aanwezigheid:.....
Voorbereiding:.....
Wat kan de leerling verbeteren: ..... .....
Wat moet/kan er verbeterd worden rond de organisatie van de leerling stage? ..... .....
Vriendelijk dank voor u inzet en medewerking, Het Stedelijk Lyceum Kottenpark Marco Krijnsen

Er zijn ook scholen die leerlingen in de eigen school stageopdrachten laten uitvoeren. Bijvoorbeeld meehelpen bij het voorbereiden en organiseren van een sportdag voor de brugklas.

Daarbij is het belangrijk dat de opdracht wordt teruggekoppeld in het licht loopbaanoriëntatie en begeleiding. Of in het geval van LO2 ook naar een oriëntatie op vrijwilligerswerk in sport en bewegen. Dat kan bijvoorbeeld in de vorm van een zelfevaluatie die kan worden opgenomen in een portfolio.

Een voorbeeld van zelfevaluatie voor assisteren bij een sportdag.

1.	Welke regelende rol(len) heb je vervuld (scheidrechteren, jureren, coachen, team begeleiden)?
2.	Bij welke activiteiten heb jij je regelende rol vervuld?
3.	Hoe vond je het assisteren bij de sportdag? Welke rol vond je het leukste en waarom?
4.	Ik ben wel/niet tevreden over de uitvoering van mijn bijdrage aan de sportdag. Omdat:...
5.	Ik heb de volgende leerervaringen opgedaan:....
6.	Ik zou nu of later wel/niet zoiets willen doen, als vrijwilliger of beroepsmatig. Omdat: ...

Een voorbeeld van een formulier voor het voorbereiden van een les.

Datum activiteit: Onderdeel/doel:  Naam van trainer(s): Klas:		
De instructie moet voldoen aan: - goede voorbereiding - nemen van initiatief - gebruik van juiste hoeveelheid materiaal		- strakke organisatie: zet de leerlingen op de juiste plaats - voordoen van de bewegingsopdrachten (plaatje, praatje) - variatie in de bewegingsopdrachten
Bewegingsopdrachten	Tekeningen/organisatie	Aanwijzingen



## 6. Mogelijke vakkenintegratie

Het vak LO2 heeft raakvlakken met diverse andere vakken. De docenten LO2 kunnen relaties leggen op de gebieden van:

- trainingsleer met biologie BL/K/8 (eindterm 11 en 12)
- landelijke beweegnorm, de relatie met actieve en gezonde leefstijl en energiebalans
- persoonlijke hygiëne, relatie biologie (BL/K/8)
- negatieve effecten van verkeerde of eenzijdige belasting, relaties met beroepsgerichte vakken en biologie (BL/K/8)
- bewegen op zelfgemaakte muziek, relaties met kunstvakken (MU/K/8)
- dans, als dans als kunstvak wordt gegeven, (DA/K/ 5 en DA/K/6)
- omgaan met normen en waarden (sportiviteit, omgaan met winnen en verliezen, lukken en mislukken, relatie met mens- en maatschappijvakken (ML1/K/4 en ML1/K/6))
- oriëntatie op vrije tijd en leren kiezen (als consument), relatie met economie (EC/K/4A)
- omgaan met verschillen tussen meisjes en jongens (emancipatie), relatie met mens- en maatschappijvakken, (M1/K/5 en ML1/L/7)

Daarnaast biedt de stageopdracht (LO2/K/12) tal van mogelijkheden om andere vakgebieden erbij te betrekken.

Bijvoorbeeld hoe zit een begroting in elkaar bij het maken van een sportdag (economie)?

Hoe wordt binnen een club omgegaan met het sportief gedrag of fair play (mens- en maatschappijvakken)?

Hoe kun je een presentatie bij bewegen op muziek of acrobatiek mooi aankleden (kunstvakken)?

Is er binnen de jeugdafdeling van een sportclub ook aandacht voor participatie van de jeugd zelf?

Welke specifieke bewegingsactiviteiten worden gedaan in het zorgcentrum of buurtcentrum voor ouderen (bejaarden).

Een afsluitend werkstuk biedt ook tal van mogelijkheden de hiervoor opgesomde relaties met andere vakgebieden te integreren.



# Literatuur en bronnen

Mooij, C. en Brouwer, B. (2007), *Handreiking LO1 vmbo*, SLO, Enschede

Brouwer, B. en Brinke, G. ten e.a. (2007). *Basisdocument bewegingsonderwijs in de onderbouw van het voortgezet onderwijs*, SLO/KVLO, Jan Luiting Fonds, Zeist

Brouwer, B. en Mossel, G., van e.a., (2005), *Portfoliovoorstel Lichamelijke Opvoeding 1 voor 3 en 4 vmbo*, SLO, Enschede

Stegeman, H. (2000), *Belang van bewegingsonderwijs*, Jan Luiting Fonds, Zeist.

KVLO (2008), *Eindexamen LO2, een sportieve keuze*, leerlingenbrochure vmbo, Zeist

Beljon, K. en Zwart, P. (2006), *GO!*, leerlingenboek vmbo LO2, Edu'Actief, Meppel



# Bijlage 1

## Globaal examenprogramma lichamelijke opvoeding 2 (LO2)

		BB	KB	GL/TL
<b>LO1/K/1</b>	<b>Oriëntatie op leren en werken</b>			
1.	De kandidaat kan het belang van bewegen en sport binnen de eigen loopbaan, vrijwilligerswerk en in de maatschappij verwoorden.			X
<b>LO2/K/2</b>	<b>Basisvaardigheden</b>			
2.	De kandidaat kan basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, samenwerken en informatie verwerven en verwerken.			X
<b>LO2/K/3</b>	<b>Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding</b>			
3.	De kandidaat ontwikkelt een aantal vaardigheden in bewegen en sport, zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen.</li> <li>• Regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden.</li> <li>• In bewegingssituaties omgaan met aspecten als lukken en mislukken en winst en verlies.</li> <li>• Omgaan met verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht binnen bewegingssituaties.</li> <li>• Zich oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport.</li> <li>• Kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden.</li> </ul>			X
<b>LO2/K/4</b>	<b>Spel</b>			
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.			X
<b>LO2/K/5</b>	<b>Turnen</b>			
5.	De kandidaat kan alleen en samen met anderen twee verschillende vormen van turnen uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.			X
<b>LO2/K/6</b>	<b>Bewegen op muziek</b>			
6.	De kandidaat kan twee vormen van bewegen op muziek uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.			X
<b>LO2/K/7</b>	<b>Atletiek</b>			
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.			X

		BB	KB	GL/TL
<b>LO2/K/8</b>	<b>Zelfverdediging</b>			
8.	De kandidaat kan samen met anderen één vorm van zelfverdediging uitvoeren, waarbij het gaat om verdieping ten opzichte van LO1.			X
<b>LO2/K/9</b>	<b>Actuele bewegingsactiviteiten</b>			
9.	De kandidaat kan alleen of samen met anderen twee nieuwe, actuele bewegingsactiviteiten uitvoeren.			X
<b>LO2/K/10</b>	<b>Bewegen regelen</b>			
10.	De kandidaat kan alleen of samen met anderen diverse regeltaken uitvoeren en één regelende rol uitvoeren waarbij de kandidaat niet zelf als beweger is betrokken.			X
<b>LO2/K/11</b>	<b>Bewegen en samenleving en gezondheid</b>			
11.	De kandidaat kan verschillende betekenissen van bewegen en sport aangeven in de samenleving en ook de meer persoonlijke waarde en motieven voor deelname.			X
12.	De kandidaat kan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• deelnemen aan een trainings- en fitnessprogramma;</li> <li>• de betekenis van bewegen en sport aangeven voor de gezondheid in ruime zin;</li> <li>• eerste hulp verlenen bij eenvoudige blessures;</li> <li>• afspraken maken die de veiligheid bevorderen.</li> </ul>			X
<b>LO2/K/12</b>	<b>Beroepspraktijkvorming</b>			
13.	De kandidaat kan zich oriënteren op beroep of vrijwilligerswerk door het vervullen van (regel)taken in het werkveld van sport en bewegen.			X

# Bijlage 2

## Specificaties van het 'oude' examenprogramma

Vanaf 2005 hebben pilotscholen met LO2 proefgedraaid met het 'oude' examenprogramma LO2 vmbo. In dat examenprogramma waren de eindtermen gespecificeerd opgenomen.

Het 'oude' examenprogramma bestond uit de volgende exameneenheden:

- LO2/K/1 Oriëntatie op leren en werken
- LO2/K/2 Basisvaardigheden
- LO2/K/3 Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding
- LO2/K/4 Spel
- LO2/K/5 Turnen
- LO2/K/6 Bewegen op muziek
- LO2/K/7 Atletiek
- LO2/K/8 Zelfverdedigingsspelen
- LO2/K/9 Sportoriëntatie en -keuze
- LO2/K/10 Reguleringstaken
- LO2/K/11 Bewegen en samenleving en gezondheid

## De eindtermen en specificaties van de exameneenheden

### LO2/K/1 Oriëntatie op leren en werken

De kandidaat kan zich oriënteren op de eigen loopbaan.

De kandidaat kan:

1. de plaats van bewegen en sport binnen de gekozen sector aangeven
2. maatschappelijke ontwikkelingen omschrijven voor zover van invloed op het beroepenveld waar bewegen en sport een rol spelen
3. verschillende (al dan niet betaalde) beroepen noemen waarin bewegen en sport een rol spelen
4. aan de hand van taken en functies deze beroepen kenschetsen
5. aan de hand van taken en functies de hoofdkenmerken van de diverse typen organisaties waarin bewegen en sport een rol spelen kenschetsen (verenigingen, sportscholen, professionele sportorganisaties, zorginstellingen, therapeutische instellingen, onderwijs- en agogische instellingen, overheidsinstellingen, etc.)
6. opleidingsmogelijkheden noemen, zowel in de sfeer van beroepen als vrijwilligerswerk voor bewegen en sport
7. eigen toekomstmogelijkheden binnen het (beroepen)veld van bewegen en sport omschrijven

### LO2/K/2 Basisvaardigheden

De kandidaat beheerst een aantal basisvaardigheden.

De kandidaat kan:

1. zelfstandig leren en werken:
  - een aanpak kiezen voor het uitvoeren van een opdracht
  - een planning maken
  - het eigen werk organiseren en op methodische wijze uitvoeren
  - de voortgang van het eigen werk bewaken
  - een eenvoudige product- en procesevaluatie maken
2. in het leer- en werkproces adequaat omgaan met zichzelf en anderen:
  - sociale conventies in acht nemen
  - overleggen en onderhandelen met anderen

- taken verdelen
  - zich aan afspraken houden
  - rekening houden met anderen
  - kritiek geven en incasseren
  - een eigen standpunt innemen en verdedigen
  - samen met anderen werk uitvoeren en presenteren
3. tijdens taken op het terrein van bewegen en sport de Nederlandse taal functioneel gebruiken en op basaal niveau berekeningen uitvoeren
  4. voldoen aan algemene gedrags- en houdingseisen die worden gesteld aan werknemers en vrijwilligers in het (werk)veld van bewegen en sport (initiatief nemen, inzet tonen, prestatiebereid zijn, verantwoordelijkheidsgevoel tonen, zelfstandig werken, etc.)

### **LO2/K/3 Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding**

De kandidaat beheerst een aantal strategische vaardigheden die bijdragen tot de ontwikkeling van het eigen leervermogen.

De kandidaat kan:

1. de verantwoordelijkheid dragen voor de veiligheid van zichzelf en anderen in bewegingssituaties door blessurerisico's te vermijden, adequaat en veilig om te gaan met toestellen en spelmaterialen en hygiënische voorschriften te volgen
2. individueel of samen met anderen bewegingssituaties inrichten en deze op gang brengen
3. regelende taken uitvoeren, zoals hulpverleners, begeleiden van een spel, geven van eenvoudige aanwijzingen en maken van organisatorische afspraken
4. in bewegingssituaties overleggen en samenwerken in teamverband, zoals verdelen en wisselen van taken en rollen, leiding geven en ontvangen en maken van en houden aan afspraken
5. in bewegingssituaties omgaan met elementen als lukken en mislukken, verlies en winst
6. verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht hanteren binnen bewegingssituaties
7. een mening geven over eenvoudige actuele maatschappelijke en ethische onderwerpen uit de wereld van sport en bewegen die passen in de eigen belevingswereld of die voortkomen uit eigen (recente) ervaringen met bewegingsactiviteiten

Het vakspecifieke deel van het examenprogramma LO2 voor vmbo bestaat uit de volgende onderdelen *Bewegen* (domein LO2/K/4 tot en met LO2/K/9), *Bewegen en regelen* (LO2/K/10), *Bewegen en samenleving en gezondheid* (LO2/K/11).

### **Bewegen**

#### **LO2/K/4 Spel**

De kandidaat kan:

1. deelnemen aan ten minste één doelspel, waarbij het gaat om het
  - afhankelijk van de situatie, individueel spelend of samenspelend de bal opbrengen
  - afhankelijk van de situatie, individueel spelend of samenspelend passeren van een tegenstander
  - creëren van scoringskansen en het doen van doelpogingen
  - bij balverlies op tijd omschakelen naar verdedigende taken
  - juiste keuze maken tussen en uitvoeren van mandekking en positiedekking
  - spelen met een taakverdeling en teamafspraken in aanvalsopbouw en verdediging
2. deelnemen aan ten minste één terugslagspel
  - a. waarbij het binnen volleybal gaat om het
    - geplaatst opslaan van de bal van achter de achterlijn
    - zodanig positie kiezen dat een gedeelte van het speelveld volgens afspraak verdedigd wordt
    - verwerken van de ingeplaatste bal tot een stop of een pass naar een medespeler
    - zodanig doorspelen van een gestopte of aangespeelde bal dat een medespeler deze gericht kan inplaatsen op het speelveld van de tegenspelers
    - een door een medespeler aangespeelde bal gericht inplaatsen op het speelveld van de tegenspelers



- b. en binnen de racketspelen om het
  - geplaatst opslaan vanuit de opslagpositie
  - zodanig positie kiezen dat het speelveld volledig verdedigd kan worden en een ingeplaatste bal/shuttle terugslaan
  - uitvoeren van verschillende slagen die de tegenspeler uit zijn positie halen zodat een deel van het speelveld van de tegenspeler minder goed verdedigd wordt
  - slaan met een harde aanvalslag als er hoog teruggespeeld wordt
- 3. deelnemen aan vormen van softbal waarbij het gaat om het
  - gericht het veld inslaan van een geworpen bal
  - afstemmen van de loopacties op de gegeven situatie
  - herkennen en bezetten van verdedigende posities en een geslagen bal vangen of fielden
  - gegeven de spelsituatie een loper uittikken of uitbranden.
  - de, gezien de spelsituatie, juiste loper het eerst uitmaken
  - kunnen verschillende posities in het veld bezetten
- 4. deelnemen aan verschillende tik- en afgooispelen, waarbij het gaat om het
  - als tikker/afgooier uitmaken van de lopers door een juiste keuze te maken tussen individuele acties en samenwerking met andere tikkers
  - als loper inblijven door een juiste keuze te maken tussen individuele acties en samenwerking met andere lopers

## **LO2/K/5 Turnen**

De kandidaat kan:

- deelnemen aan verschillende turnactiviteiten binnen minimaal twee van de volgende onderdelen: springen, zwaaien, acrobatiek, balanceren en klimmen, waarbij springen of zwaaien verplicht zijn

Daarbij kan de kandidaat:

- deelnemen aan ten minste één van de twee volgende onderdelen (springen of zwaaien)
  1. springen: een serie van vijf verschillende sprongen (vrije- en steunsprongen) uitvoeren, waarbij:
    - tenminste handstandoverslag of salto wordt gesprongen
    - met behulp van een afzetondersteunend apparaat een ruime zweefvlucht wordt opgeroepen
    - meegenomen rotaties op een juiste en veilige manier worden verwerkt
  2. zwaaien twee reeksen aan verschillende toestellen uitvoeren, waarbij:
    - elke reeks beëindigd wordt met een afsprong
    - tenminste twee verschillende draaien voor- of achterover plaatsvinden
    - een halve draai om de lengteas wordt uitgevoerd
    - zwaaiend aan het apparaat een ruime uitslag wordt opgeroepen
    - rotaties op het juiste moment worden ingezet en veilig worden verwerkt
- deelnemen aan tenminste één van de volgende drie onderdelen.
  1. acrobatiek samen verschillende trucs met elkaar verbinden, waarbij:
    - tenminste twee trucs met een staande onderpersoon worden uitgevoerd
    - het opstappen in een vlot tempo wordt uitgevoerd
    - het afstappen gecontroleerd gebeurt
    - de balans snel gevonden en zonodig hersteld wordt
  2. balanceren op een los of vast voorwerp, waarbij:
    - een vooraf afgesproken of uitgezet parcours met meerdere richtingsveranderingen wordt afgelegd
    - het op- en afstappen gecontroleerd gebeurt
    - het tempo van balanceren gedoseerd wordt
  3. verschillende vormen van klimmen uitvoeren met gebruik van touw, touwladder, klimnet of klimwand, waarbij:
    - het maken/vinden van steunpunten gecontroleerd en met de goede techniek gebeurt
    - indien nodig het inbinden en beveiligen van zichzelf en anderen plaatsvindt met daarvoor geëigende beveiligingstechnieken.

### **LO2/K/6 Bewegen op muziek**

De kandidaat kan twee verschillende dansen van minimaal 64 tellen uitvoeren binnen twee van de deelgebieden van Bewegen op muziek: Ritme en bewegen, Jazzdans, Volksdans en/of Conditionele Vorming (aerobic, steps, Streetdance, Thai-bo of andere actuele vormen).

Daarbij kan de kandidaat:

1. eenvoudige bewegingsvormen uitvoeren waarbij:
  - op het juiste moment wordt gestart
  - in het juiste tempo op ritme van de muziek of begeleiding (basisstappen) wordt bewogen
  - op het juiste moment wordt gestopt
2. verschillende tempo's en bewegingsvormen op muziek onderscheiden
3. bewegingsvormen op muziek toepassen in eenvoudige combinaties, dansfiguren en waarbij verschillende ruimtelijke opstellingen en richtingsveranderingen worden uitgevoerd
4. (samen) een eenvoudige variatie ontwerpen op een bestaande dans, waarbij:
  - de combinaties worden veranderd, versimpeld, of complexer gemaakt
  - wordt ingespeeld op de dansbewegingen van anderen en/of in spiegelbeeld uitgevoerd
  - wordt bewogen in overeenstemming met de sfeer en het karakter van de muziek

### **LO2/K/7 Atletiek**

De kandidaat kan:

1. bij het lopen tenminste één onderdeel (sprint, hordeloop, estafette, middenafstand of duurloop) uitvoeren, waarbij:
  - looptempo en afstand op elkaar afgestemd zijn
  - vanuit een knielstart zonder haperen de overgang gemaakt wordt naar een maximaal tempo (sprint)
  - in een passend ritme hindernissen worden genomen (hordeloop)
  - er met een 'vliegende wissel' wordt gewisseld (estafeteloop)
2. bij het springen tenminste één onderdeel (verspringen, hoogspringen, driesprong of polsstokspringen) uitvoeren, waarbij:
  - aanlooptempo, afzet en sprong op elkaar afgestemd zijn
  - gebruik gemaakt wordt van een zo efficiënt mogelijke techniek
3. bij het werpen ten minste één onderdeel (speerwerpen, kogelstoten, discuswerpen en slingerbalwerpen of kogelslingeren) uitvoeren, waarbij:
  - het aanlooptempo (speerwerpen), de draai (discus, slingerbal of kogel) of de aansluitpas (kogel), het moment, de richting en het tempo van het werpen of stoten op elkaar afgestemd zijn

### **LO2/K/8 Zelfverdedigingsspelen**

De kandidaat kan deelnemen aan tenminste één zelfverdedigingsspel te kiezen uit judo, boksen, schermen of karate-Do

de kandidaat kan:

1. binnen judo deelnemen aan spelvormen, waarbij het gaat om het
  - uit evenwicht brengen van de partner door gebruik te maken van verschillende staande technieken en het reageren op evenwichtsverstoringen door de partner
  - op de rug krijgen van de partner door o.a. gebruik te maken van kanteltechnieken en het ontwijken van het kantelen door de partner
  - onder controle brengen en houden van de partner door gebruik te maken van verschillende houdgrepen en het zich bevrijden uit de controle van een partner
  - opvangen van de eigen val of valbreken en het begeleiden van een val van de partner

2. binnen boksen deelnemen aan spelvormen, (skin-touch) trefboksen op een afgesproken trefvlak, waarbij het gaat om het:
  - innemen van de geschikte afstand (verkenafstand, halve afstand, hele afstand) en aannemen van de juiste bokshouding
  - uitvoeren van verschillende aanvalsstoten en combinaties van aanvalsstoten en daarmee een treffer plaatsen
  - zich op de juiste wijze verplaatsen en op afstand houden van de partner die voor de verdediging nodig zijn
  - uitvoeren van verdedigende acties vanuit de goede bokshouding door weren, blokkeren en ontwijken;
3. binnen schermen deelnemen aan spelvormen met aanvallen op afgesproken trefvlakken, waarbij het gaat om het:
  - innemen van de juiste afstand en het aannemen van de juiste schermhouding en op tijd het initiatief nemen om aan te vallen
  - benutten van verschillende enkelvoudige en samengestelde aanvalsmogelijkheden
  - op de juiste wijze verplaatsen en op tijd ontwijken en weren van enkelvoudige en samengestelde aanvallen
  - overnemen van het aanvalsinitiatief na een geslaagde parade
4. binnen karate do deelnemen aan spelvormen met stoten en trappen in de richting van afgesproken trefvlakken, waarbij het gaat om het:
  - het innemen van de goede zelfverdedigingshouding en afstand voor het trappen en stoten
  - op de juiste wijze trappen en stoten met gebruik maken van schijnacties en combinaties
  - zich op de juiste wijze verplaatsen en afstand innemen voor verdedigen
  - op de juiste wijze afweren van trappen en stoten naar geldige trefvlakken

#### **LO2/K/ 9 Sportoriëntatie en -keuze**

De kandidaat kan:

1. deelnemen aan tenminste twee keuzeactiviteiten die niet zijn opgenomen in de overige domeinen LO2/K/4 tot en met LO2/K/8 (onderdeel Beweging), waarbij het gaat om het leren van de beginselen of het verbeteren van de bestaande bekwaamheid

#### ***Bewegen en regelen***

#### **LO2/K/10 Reguleringstaken**

De kandidaat kan de volgende reguleringstaken uitvoeren:

- *regelen in de rol van beweger:*
  1. bewegingssituaties op een veilige manier inrichten, aanpassen en eventueel ontwerpen, waarbij
    - materialen op een zorgvuldige manier worden gebruikt
    - verhoudingen, aantallen en afstanden in overeenstemming zijn met het niveau van de deelnemers
  2. afspraken maken over (spel)regels en de verdeling van taken binnen een bewegingssituatie, waarbij
    - rekening wordt gehouden met de interesse en de mogelijkheden van de deelnemers
  3. de verschillende ondersteunende taken die nodig zijn binnen een bewegingssituatie vervullen, waarbij
    - de ondersteuning bijdraagt aan een goed en veilig verloop van de bewegingssituatie
    - de ondersteuning is afgestemd op het niveau van de deelnemers
    - de ondersteuning plaatsvindt door aanmoedigen en stimuleren
  4. het verloop van bewegingssituaties beoordelen en waarderen, waarbij
    - de prestaties van deelnemers op eenvoudige kenmerken met elkaar worden vergeleken
    - suggesties voor het veranderen en aanpassen van de bewegingssituatie worden gedaan en uitgevoerd
- één van de volgende regelende rollen uitvoeren:
  5. als organisator; een keuze kunnen maken uit verschillende organisatievormen en deze uitvoeren, waarbij
    - een keuze wordt gemaakt voor een geschikte organisatievorm bij een bepaalde bewegingsactiviteit (wedstrijd, training, competitie, toernooi, instuif, vertoning of presentatie)
    - de gekozen organisatievorm adequaat wordt toegepast
  6. als instructeur; een instructie geven om een eenvoudige bewegingssituatie op gang te brengen en leerlingen aan en van elkaar kunnen leren, waarbij

- duidelijk is wat de bedoeling is van de activiteit
  - het opbouwen en inrichten van de situatie wordt uitgelegd en geregeld
  - de belangrijkste regels en afspraken voor een goed verloop van de activiteit worden genoemd
  - de uitvoering gecontroleerd wordt en aanwijzingen worden gegeven ter verbetering van de uitvoering
7. als coach; het deelnemen aan bewegingssituaties begeleiden waarbij:
- de deelname aan de activiteit gestimuleerd wordt
  - een aantal kenmerkende punten in de bewegingssituatie wordt genoemd
  - punten ter verbetering worden aangewezen
8. als scheidsrechter/jurylid; het verloop van bewegingssituaties beoordelen en/of waarderen, waarbij:
- de belangrijkste regels en criteria voor de beoordeling kunnen worden benoemd
  - regels en criteria voor de beoordeling worden toegepast, rekening houdend met niveau en interesse van de deelnemer
  - beslissingen achteraf kunnen worden toegelicht

## **Bewegen en samenleving en bewegen en gezondheid**

### **LO2/K/11 Bewegen en samenleving en gezondheid**

De kandidaat kan

1. de verschillende betekenissen van bewegen en sport in de samenleving aangeven
2. aangeven wat de persoonlijke en maatschappelijke waarde van sport en bewegen kan zijn
3. deelnemen aan bewegingssituaties die zijn ingericht volgens verschillende motieven van deelnemers
4. deelnemen aan een trainings- of oefenprogramma en door middel van eenvoudige metingen en vergelijking met gestandaardiseerde prestatieschalen de eigen fitheid aflezen
5. bij deelname aan bewegingssituaties letten op de veiligheid van zichzelf en die van anderen (blessurepreventie)  
En eenvoudige regels en afspraken maken en toepassen in bewegingssituaties die blessures helpen voorkomen
6. in voorkomende gevallen eerste hulp verlenen bij eenvoudige acute blessures (EHBSO, eerste hulp bij sport ongevallen)

*De eindtermen 1 tot en met 6 kunnen zoveel mogelijk in relatie met de eindtermen uit de domeinen LO2/K/4 tot en met LO2/K/10 worden aangeboden.*

Stageopdracht

7. een (stage)opdracht uitvoeren waarbij ervaring wordt opgedaan met (vrijwilligers)werkzaamheden in het werkveld bewegen en sport, waarbij:
  - verslag wordt gedaan (schriftelijk, mondeling of andere wijze) van de opgedane ervaringen in dit maatschappelijke werkveld

SLO is het nationaal expertisecentrum voor leerplan-ontwikkeling. Al 30 jaar geven wij inhoud aan leren en innovatie in de driehoek tussen overheid, wetenschap en onderwijspraktijk. Onze expertise bevindt zich op het terrein van doelen, inhouden en organisatie van leren. Zowel in Nederland als daarbuiten.

Door die jarenlange expertise weten wij wat er speelt en zijn wij als geen ander in staat trends, ontwikkelingen en maatschappelijke vraagstukken te duiden en in een breder onderwijskader te plaatsen. Dat doen we op een open, innovatieve en professionele wijze samen met beleidsmakers, scholen, universiteiten en vertegenwoordigers uit het bedrijfsleven.

**SLO**

Piet Heinstraat 12  
7511 JE Enschede

Postbus 2041  
7500 CA Enschede

T 053 484 08 40

F 053 430 76 92

E [info@slo.nl](mailto:info@slo.nl)

[www.slo.nl](http://www.slo.nl)

slo