

# Handreiking schoolexamen bewegen, sport en maatschappij havo/vwo

Tweede fase

*Herziening* Berend Brouwer, Eric Swinkels  
*examenprogramma's*  
*havo/vwo*

Enschede, maart 2007

Verantwoording

© 2007 Stichting leerplanontwikkeling (SLO), Enschede

Alle rechten voorbehouden. Mits de bron wordt vermeld is het toegestaan om zonder voorafgaande toestemming van de uitgever deze uitgave geheel of gedeeltelijk te kopiëren dan wel op andere wijze te verveelvoudigen.

**Auteurs:** Berend Brouwer, Eric Swinkels


**Redactie:** ZonneveldMarks, Deventer

**Ontwerp omslag en productie:** Axis media-ontwerp, Enschede

**In opdracht van:** Ministerie van Onderwijs, Cultuur, Wetenschappen

De handreikingen zijn ook te downloaden.

U vindt ze op [www.slo.nl](http://www.slo.nl)  sector <vo tweede fase>

 <examenprogramma's en handreikingen voor de vakken in havo-vwo vanaf 2007>

Voor verdere informatie over dit vak:

SLO, Stichting Leerplanontwikkeling

De heer Berend Brouwer

Postbus 2041, 7500 CA Enschede

Telefoon (053) 4840 410

E-mail: [b.brouwer@slo.nl](mailto:b.brouwer@slo.nl)

# Inhoud

Voorwoord	5
<b>1. Bewegen, sport en maatschappij in de nieuwe tweede fase</b>	<b>7</b>
<b>2. De programma's voor havo en vwo</b>	<b>13</b>
<b>3. Het centraal examen en het schoolexamen</b>	<b>21</b>
<b>4. De eindtermen van het schoolexamen</b>	<b>23</b>
4.1 Toelichting op de eindtermen voor het SE	23
4.2 Toelichting op de eindtermen per domein	23
<b>5. Mogelijkheden voor toetsing en weging (PTA)</b>	<b>35</b>
5.1 Toetsing in het nieuwe examenprogramma	35
5.2 Het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA)	36
5.3 Toetsing	44
<b>6. Afstemming met andere vakken</b>	<b>57</b>
<b>7. Onderdelen naar keuze van de school</b>	<b>61</b>
Bijlage 1 Examenprogramma bewegen, sport en maatschappij voor havo	63
Bijlage 2 Examenprogramma bewegen, sport en maatschappij voor vwo	67



# Voorwoord

De *Handreiking voor het schoolexamen* die voor u ligt, hoort bij de vernieuwingen die in 2007 zullen ingaan in de tweede fase van het voortgezet onderwijs.

Basis voor deze vernieuwingen is de ministeriële nota *Ruimte laten en keuzes bieden in de tweede fase havo en vwo* (2003), waarvan de leidende gedachte is dat scholen meer vrijheid en keuzemogelijkheden moeten krijgen voor de invulling van hun onderwijs in de tweede fase.

Daartoe zijn de examenprogramma's voor alle vakken geglobaliseerd, wat wil zeggen dat ze minder eindtermen en minder detaillering van eindtermen bevatten dan voorheen het geval was.

Ook zijn alle vormvoorschriften voor het schoolexamen geschrapt. Docenten zijn nu, binnen de wettelijke kaders, vrij hun schoolexamens naar eigen inzicht in te richten.

Bij dit laatste biedt SLO, op verzoek van OCW, steun in de vorm van *handreikingen* per vak, waarvan dit er één is. De handreikingen bevatten suggesties en adviezen voor de inrichting van het schoolexamen, die gezien het bovenstaande een niet-voorschrijvend karakter dragen.

Zij zijn gebaseerd op de expertise van de vakinhoudelijk medewerkers van SLO, en in veel gevallen ook op overleg met de vakinhoudelijke vereniging en/of raadpleging van het veld via Veldadvisering.

Iedere handreiking opent met een beschrijving van de positie van het vak in de vernieuwde tweede fase, en een weergave van de veranderingen ten opzichte van het nu nog vigerende examenprogramma.

Daarna wordt ingegaan op de overeenkomsten en verschillen tussen het havo- en het vwo-programma, en op de verdeling van de leerstof over het centraal examen en het schoolexamen. (Dit bij de vakken waar het van toepassing is).

Vervolgens worden de eindtermen voor het schoolexamen uitgelegd en toegelicht.

De mogelijkheden voor toetsing van de eindtermen in het schoolexamen worden geschetst, en suggesties worden gedaan voor weging van de verschillende toetsen.

Tenslotte wordt ingegaan op afstemmingsmogelijkheden met andere vakken in de tweede fase, en wordt besproken welke mogelijkheden scholen vanaf 2007 hebben om eigen onderdelen toe te voegen aan de onderdelen die in het schoolexamen wettelijk voorgeschreven zijn.

We hopen dat onze handreikingen de weg naar de scholen zullen vinden, en dat ze voor docenten een steun zullen zijn bij het zelf vormgeven van de inrichting van hun schoolexamen.

Helge Bonset  
projectleider Herziening examenprogramma's havo/vwo

Hetty Mulder  
programmamanager tweede fase



# 1. Bewegen, sport en maatschappij in de nieuwe tweede fase

## *Positie en status van bewegen, sport en maatschappij (BSM)*

Sinds augustus 1999 is het vak Lichamelijke Opvoeding 2 (LO2) officieel examenvak voor het havo. Een jaar later werd ook het examenprogramma LO2 voor vwo vastgesteld. Inmiddels wordt het vak LO2 op ruim 50 scholen in Nederland gegeven en diverse scholen zijn bezig of van plan om LO2 in te gaan voeren. Het vak LO2 heeft op de scholen die het aanbieden aan hun leerlingen een volwaardige status weten te bemachtigen. Jaarlijks kiezen ruim voldoende leerlingen het vak LO2. Met ingang van 2007 heet LO2 'Bewegen, sport en maatschappij'. Leerlingen kiezen - behalve dat het een mogelijkheid is zich te verdiepen in een onderwerp dat hun belangstelling heeft - om diverse redenen voor BSM. Voor havo-leerlingen is het vak een uitstekende voorbereiding op vervolgstudies en beroepen waarbij leiding geven en organiseren (in sport en bewegen, maar ook daarbuiten) of eigen bewegingsvaardigheid worden vereist. Ook vwo-leerlingen hebben een toenemende belangstelling voor het vak BSM, mede door de verplichte keuze van twee vakken in het vrije deel. Voor vwo-ers gaat het om een brede kennis van sport en bewegen als opstap naar bijvoorbeeld bewegingswetenschappen, maar ook om een soort 'management en organisatie' in de praktijk. Leerlingen maken hoe dan ook altijd een positieve keuze voor BSM. Met de vernieuwing van de tweede fase havo en vwo per 2007 wordt de positie van het vak bewegen, sport en maatschappij niet aangetast. Het vak blijft een keuzevak in alle doorstroomprofielen en het vak wordt afgesloten met een schoolexamen. Bewegen, sport en maatschappij wordt beoordeeld met een eindcijfer dat meetelt binnen de zak/slaag regeling.

## *Veranderingen ten opzichte van het huidige programma*

Ten opzichte van het vigerende programma is een aantal veranderingen in de examenprogramma's aangebracht. Zo is het aantal eindtermen teruggebracht tot 16 eindtermen voor havo en 19 voor vwo. Daarmee wordt de kern van het programma inhoudelijk nog steeds helder weergegeven. De nieuwe eindtermen BSM zijn weliswaar globaler geformuleerd, qua inhoud zijn ze nauwelijks veranderd. De stand van zaken rond LO2 (bevindingen daarover werden gerapporteerd in de vakdossiers lichamelijke opvoeding tweede fase havo/vwo 2000 tot en met 2003) gaf daartoe geen aanleiding. De studielast voor BSM wordt wel verruimd. Daarmee komt er meer ruimte voor het realiseren van de eindtermen en wordt de overladenheid van het programma effectief aangepakt.

Een andere wijziging is dat domein A in plaats van 'Algemene vaardigheden' per 2007 'Vaardigheden' gaat heten, waarbij in één zinsnede is geformuleerd wat het algemene doel van het examenprogramma is, gezien vanuit een oogpunt van doorstroomrelevantie. In de betreffende vervolgopleidingen wordt namelijk vooral een beroep gedaan op leidinggeven aan en kunnen omgaan met deelnemers. De eindtermen van de domeinen D (Bewegen en Gezondheid) en E (Bewegen en

Samenleving) en praktijk en theorie van domein B (Bewegen) staat dan ook in dienst van deze dominante invalshoek.

In het vwo-programma is daarnaast nog een belangrijke wijziging ten opzichte van het vigerende programma doorgevoerd. Door de duidelijk toegenomen studielast is er nu ruimte voor verbreding van het examenprogramma, met name ten aanzien van het domein C (Bewegen en Regelen). Daartoe zijn twee subdomeinen/eindtermen aan het examenprogramma voor het vwo toegevoegd, te weten 'het regelen in de rol van begeleider' en 'het regelen in de rol van organisator'.

#### *Studielastbenaderingen*

De studielast voor bewegen, sport en maatschappij gaat voor het havo van 240 naar 320 studielasturen. Voor het vwo gaat de studielast van 280 naar 440 uren. Scholen bepalen zoals gebruikelijk zelf hoe de studielast wordt verdeeld over de leerjaren. Sommige scholen maken combinatieklassen van havo en vwo-leerlingen waarbij leerlingen van 4 havo samen met leerlingen van 5 vwo de lessen volgen en leerlingen van 5 havo samen met leerlingen van 6 vwo. De vwo-leerlingen besteden dan of in klas 5 of (meestal) in klas 6, 40 uur studielast extra, in veel gevallen aan hun onderzoeksoopdracht. Omdat het verschil in studielast tussen havo en vwo nu toeneemt wordt die constructie vermoedelijk lastiger. Scholen zullen voor havo en vwo aparte verdelingen van de studielast moeten maken. Daarbij valt nog aan te tekenen dat ook voor BSM (hoewel in iets mindere mate dan voor LO) geldt dat het examenprogramma van dien aard is dat een groot deel daarvan slechts gehaald kan worden door veel te oefenen in de praktijk. Dat kan soms zelfstandig, maar moet om redenen van veiligheid en verantwoordelijkheid van de school in het overgrote deel van de gevallen onder deskundige begeleiding gebeuren. Met het toebedelen van contacttijd moet hiermee rekening gehouden worden. We geven enkele voorbeelden van hoe die omzetting van studielast naar contacttijd en zelfstudietijd gedaan zou kunnen worden. We doen dat voor twee situaties. Eén waarbij de school nog werkt met een 50-minuten rooster en één waarbij we uitgaan van een 70-minuten rooster.

Voorbeeld verdeling studielast BSM voor havo

Lestijdinzet Klas	Lesrooster met lessen van 50 minuten				Lesrooster met lessen van 70 minuten			
	Contact-tijd		In klokuren studielast		Contact-tijd		In klokuren studielast	
	Praktijk	Theorie	Praktijk	Theorie	Praktijk	Theorie	Praktijk	Theorie
havo 4	3	1	100	33	2	1/2	93	24
havo 5	2	1	67	34	2	-	93	-
Totaal	5	2	167	67	4	1/2	186	24
	7		234		4 1/2		210	
Zelfstudietijd			86				110	

In het 50-minuten voorbeeld is de tijd voor praktijk 52% van de studielast en is ook voor theorie (aparte momenten waarin theorie gedaan kan worden, met leerlingen periodeplanningen en opdrachten kunnen worden doorgenomen of waarop leerlingen begeleid kunnen worden bij zelfstudieopdrachten) apart tijd gereserveerd. We rekenen steeds met 40 lesweken per jaar, hoewel dat in de praktijk - zeker in het examenjaar - zelden gehaald wordt. In het voorbeeld met een lesrooster van 70 minuten is er meer praktijktijd, maar minder aparte theoretietijd. De theorie moet daar grotendeels direct in



de praktijklessen worden aangeboden en begeleid. Alleen in klas 4 is er één uur per twee weken voor theorie ingeroosterd.

Voorbeeld verdeling studielast BSM voor vwo

	Lesrooster met lessen van 50 minuten				Lesrooster met lessen van 70 minuten			
Lestijdinzet	Contact-tijd		In klokuren studielast		Contact-tijd		In klokuren studielast	
Klas								
	Praktijk	Theorie	Praktijk	Theorie	Praktijk	Theorie	Praktijk	Theorie
vwo 4	3	1	100	33	2	-	93	
vwo 5	2	1	67	34	2	-	93	
vwo 6	1	1/2	33	16	1	1/2	47	24
Totaal	6	2 1/2	200	83	5	1/2	233	24
	8 1/2		283		5 1/2		257	
Zelfstudietijd			157				183	

In de situatie met het 50-minuten rooster is de tijd die in de praktijk besteed kan worden met 200 klokuren 45% van de totale studielast. In dit rekenvoorbeeld is vrij veel tijd uitgetrokken voor aparte momenten waarin theorie gedaan kan worden, met leerlingen periodeplanningen en opdrachten kunnen worden doorgenomen of waarop leerlingen begeleid kunnen worden bij zelfstudieopdrachten.

In de situatie van het 70-minuten rooster is er iets meer tijd voor praktijk (53%), maar moet alle theorie en begeleiding daarbinnen worden gerealiseerd. Alleen in 6 vwo is aparte tijd voor begeleiding van het onderzoek ingepland.

In sommige scholen wordt met vier of met twee periodes gewerkt. De verdeling van studielast naar contacturen kan dan ook per periode worden aangepast. Verder is de verdeling in deze tabel natuurlijk ook afhankelijk van de lesfactor die een school hanteert. Een school die 0,6 van de totale studielast per vak besteedt aan contacttijd zal op een andere lessentabel uitkomen dan scholen die rekenen met 0,5 of 0,7 of met 10/16e.

In deze tabellen is gerekend met lessen van 50 of 70 minuten en dan omgerekend naar klokuren. Vanuit het rooster van uw school moet u altijd omrekenen naar klokuren om te weten wat de consequenties van een tabel zijn.

Uiteraard is de keuze aan de scholen, maar die keuze zou bij voorkeur op inhoudelijke gronden gemaakt moeten worden. Dus theorielessen alleen als de didactische aanpak daarom vraagt. We weten dat soms de beschikbaarheid van accommodatie van invloed is op zulke keuzes, maar dat is 'second best'. Mocht om organisatorische redenen de gewenste hoeveelheid contacttijd echt niet haalbaar zijn, dan blijven er altijd nog mogelijkheden over om praktische studielast op andere momenten te besteden, bijvoorbeeld door het meedoen aan, organiseren van of meehelpen bij sportieve excursieweken, kampen, sportdagen en sportieve evenementen. Voor de docenten LO kan daarbij een valkuil zijn dat - omdat het niet gaat om geroosterde lessen - zij geen begeleidingstijd voor zulke activiteiten krijgen. De school zou als zij kiest voor zo'n aanpak ook een daarbij passend taakbeleid moeten voeren.

### *Praktijkvoorbeeld van studielastverdeling*

Er is een aantal mogelijkheden om te komen tot een berekening van het aantal lessen contacttijd voor leerlingen:

- a) Eerst de beschikbare lesuren uitrekenen en daarna de lessen verdelen over de leerjaren. Als voorbeeld 320 slv studielast voor havo. Als de lestijdfactor op een school is gesteld op 0,7 komt het aantal lessen op  $320 \times 0,7 = 224$  lessen. De verdeling in havo 4/5 is dan bijvoorbeeld 160 lessen BSM in havo 4 en 80 lessen per week in havo 5. Dat komt overeen met 4 lessen per week in havo 4 en 2 lessen per week in havo 5. Zijn er twee semesters per jaar dan verdient 4 lessen in havo 4 en 4 lessen in het eerste half jaar van havo 5 de voorkeur.
- b) Het is ook mogelijk eerst een verdeling te maken van de studielast over de verschillende leerjaren in blokken van 40 slv. Pas daarna wordt het aantal lessen berekend. Bij een verdeling van 320 slv in 200-120, wordt het aantal lessen  $200 \times 0,7 = 140$  lessen in havo 4 en  $120 \times 0,7 = 84$  lessen in havo 5. Afgerond naar hele lessen (tabeluren) wordt dit bijvoorbeeld 4 lessen en 2 lessen. In een twee perioden rooster zijn er twee varianten mogelijk: 3,5 en 2,5 lessen of 3,5 en 2 lessen, afhankelijk van de afronding. In een rooster met 4 perioden is er nog meer mogelijk. Het aantal lessen kan dan per periode wisselen (zie hierna).
- c) Uitgaan van de adviesverdeling van contacttijd en zelfstudietijd in 5/8 (1000/1600) CT en 3/8 (600/1600) ZT. Voor LO2 op havo betekent dat  $5/8 \times 320 = 200$  slv CT, die zijn te verdelen over havo 4 en havo 5 (bijv. 120/80). Vervolgens wordt de studielast in klokuren omgerekend in lessen, dus  $200 \times 6/5 = 240$  lessen. Als je dit aantal deelt door het aantal schoolweken kom je op 6 lessen per week uit (in het voorbeeld 4 lessen per week in havo 4 en 2 lessen wekelijks in havo 5)

Het hangt er dus van af hoe per school het aantal lessen wordt berekend en met hoeveel periodes er wordt gewerkt hoeveel lessen BSM uiteindelijk worden gegeven. In het volgende voorbeeld worden alle lessen BSM op havo en vwo berekend.

### *Een schoolvoorbeeld*

Voor de verdeling van de studielast met ingang van schooljaar 2007/2008 geven we een schoolvoorbeeld van SG Twickel uit Hengelo. Zij hebben per 2007 het volgende voorgesteld. Uitgangspunt voor alle vakken in de tweede fase is een omrekenfactor van de studielast naar lessen van 0,7. Studielast van 320 slv betekent  $0,7 \times 320 = 224$  lessen van 50 minuten. Deze globale verdeling geeft de verhouding aan tussen CT en ZT en het aantal lessen. Dan blijkt in de praktijk toch dat de verdeling CT en ZT in klokuren neerkomt op 57% ( $0,7 \times 5/6$ ) contacttijd en 43% zelfstudietijd.

In dit voorbeeld heeft de school een verdeling van het schooljaar in vier perioden van ongeveer 10 lesweken. In de praktijk komt het vaak neer op vier perioden van 8 of 9 weken. BSM heeft alleen een schoolexamen. Dat betekent dat de schoolexamencijfers, inclusief de herkansingen, ruim voor de centrale examens bekend moeten zijn. Dat betekent weer dat voor schoolexamenvakken in de laatste periode in ieder geval geen studielast gepland kan worden. Mogelijk dat de 3e periode wel gebruikt kan worden om herkansingen te doen. Maar daarvoor hoeft geen studielast te worden gepland. Het aantal lessen wordt dan zo berekend: de beschikbare studielast wordt verdeeld over de beschikbare periodes. In dit geval 320 slv in 8 perioden van 40 uur. Die 40 uur komt overeen met één les per week per jaar. Het aantal lessen BSM voor het havo wordt dan  $320 \text{ slv} = 8 \text{ blokken van } 40 \text{ uur} = 8 \times 0,7 = 5,6$  lessen (tabeluren), totaal  $320 \times 0,7 = 224$  lessen. Die lessen worden dan weer verdeeld in 3/4 praktijklessen en 1/4 theorielessen. Dat is een keuze van de school en kan uiteraard ook anders.

De studielast wordt verdeeld in 200 slu in havo 4 en 120 slu in havo 5. In havo 4 hebben leerlingen dus 5 blokken van 40 slu, dus  $5 \times 0,7 \text{ CT} = 3,5$  lessen per week. In havo is dit 2,1 ( $3 \times 0,7$ ). In dit voorbeeld wordt het aantal lessen per week afgerond naar 4 lessen per week in havo 4 en 2 in havo 5, in havo 5 krijgen de leerlingen een half jaar 4 lessen per week. Omgerekend naar tabeluren komt het aantal lessen op 6 (4 +2).

Voor vwo geldt een gelijke verdeling voor vwo 4 en 5 en voor vwo 6 het overgebleven deel van 120 slu. Vertaald naar lessen per week worden het in 4 en 5 vwo 4 (blokken van 40 slu)  $\times 0,7 = 2,8$  dus afgerond 3 lessen per week. In 6 vwo is dat 2 (blokken van 40 slu)  $\times 0,7 = 1,4$  lessen per week op jaarbasis. Het afgeronde totaal aan lessen per week (tabeluren) komt daarmee op 8 (3+3+2).

	Havo 4	Havo 5	Vwo 4	Vwo 5	Vwo 6
<i>Studielast</i>	<i>Havo: 320 slu</i>		<i>Vwo: 440 slu</i>		
Per leerjaar	200	120	160	160	120
X 0,7 = lessen / CT	140	84	112	112	84
CT praktijklessen	105	63	84	84	63
CT theorielessen	35	21	28	28	21
Contacttijd in slu	117	70	93	93	70
Zelfstudietijd in slu	83	50	67	67	50
Aantal lessen / week					
Periode 1 en 2	4	4	3	3	4
Periode 3 en 4	4	0	3	3	0

*Schoolvoorbeeld: Van studielast naar lestijd BSM (voorstel) op SG Twickel vanaf 2007/2008*

Vertaald in geroosterde lessen betekent dat het volgende (omdat er nu echt gerekend wordt in lesweken worden de getallen uit de tabel hiervoor nu aangepast aan de werkelijkheid):

Periode	Havo 4	Havo 5	Vwo 4	Vwo 5	Vwo 6
1	4 x 10 wk 40 lessen / 33 slu	4 x 10 wk 40 lessen / 33 slu	3 x 10 wk 30 lessen / 25 slu	3 x 10 wk 30 lessen / 25 slu	4 x 10 wk 40 lessen / 33 slu
2	4 x 10 wk 40 lessen / 33 slu	4 x 10 wk 40 lessen / 33 slu	3 x 10 wk 30 lessen / 25 slu	3 x 10 wk 30 lessen / 25 slu	4 x 10 wk 40 lessen / 33 slu
3	4 x 10 wk 40 lessen / 33 slu	0	3 x 10 wk 30 lessen / 25 slu	3 x 10 wk 30 lessen / 25 slu	0
4	4 x 10 wk 40 lessen / 33 slu	0	3 x 10 wk 30 lessen / 25 slu	3 x 10 wk 30 lessen / 25 slu	0
Tabel	4,00 (16/4)	2,00 (8/4)	3,0 (12/4)	3,0 (12/4)	2,0 (8/4)
CT (bij les-factor 0,7)	160 lessen 132 slu	80 lessen 67 slu	120 lessen 100 slu	120 lessen 100 slu	80 lessen 67 slu
ZT (0,3)	68 slu	54 slu	60 slu	60 slu	54 slu
Subtotaal	200 slu	120 slu	160 slu	160 slu	120 slu
Totaal havo 320 slu (tabeluren 5,6), vertaald in 240 lessen / 199 slu ct en 121 slu zt.			Totaal vwo 440 slu (tabeluren 7,75), vertaald in 320 lessen / 267 slu ct en 173 slu zt.		

*Schoolvoorbeeld: Voorstel lessentabel BSM op SG Twickel vanaf 2007/2008:*

Los van de verdeling in contacttijd en zelfstudietijd is er in dit voorbeeld voor de leerlingen per periode gemiddeld de volgende studielast te besteden. Ook dat kan dus variëren!

Leerjaar	4H	5H	4V	5V	6V
Studielast/periode	50	60	40	40	60

*Schoolvoorbeeld: Voorstel studielastverdeling BSM op SG Twickel vanaf 2007/2008*

## 2. De programma's voor havo en vwo

### *Aard van het programma*

De aard van het programma BSM is met deze vernieuwingsoperatie niet veranderd. Het is een breed en gevarieerd programma waarin meerdere invalshoeken op bewegen samenkomen. Uitbreiden van de eigen bewegingsbekwaamheid, leren organiseren en begeleiden van bewegen, inzicht in de relatie bewegen en gezondheid en de positie van bewegen en sport in onze samenleving, leren hoe je je eigen bekwaamheid op deze terreinen kunt verbeteren en ontdekken welke vervolgmogelijkheden - zowel professioneel als in de vrijwillige sfeer - waarin bewegen en sport een rol spelen, je voor jezelf ziet.

### *De doelgroep*

Het examenvak BSM is bedoeld voor alle leerlingen die hier belangstelling voor hebben. Een redelijke bewegingsvaardigheid moet voldoende zijn om het examen succesvol af te werken. Het is dus per se geen vak voor alleen de sportief getalenteerden. Belangrijker is of de leerlingen affiniteit hebben met het leren leiding geven aan en organiseren van bewegingssituaties.

### *Aansluiting op vervolgonderwijs*

Het examenprogramma dient doorstroomrelevant te zijn voor hbo-vervolgopleidingen. Centraal in het programma staat dan ook het "kiezen, arrangeren en begeleiden van bewegingssituaties, voor zichzelf maar vooral voor anderen". De eindtermen in alle domeinen moeten in dat licht worden gezien. Voor havo gaat het dan vooral om zelf leren doen. In de betreffende hbo-vervolgopleidingen wordt namelijk vooral een beroep gedaan op het leidinggeven in bewegingssituaties en het kunnen omgaan met deelnemers.

Voor het vwo ligt het accent meer op het verkrijgen van inzicht in en reflecteren op hoe dergelijke processen verlopen en gestuurd kunnen worden. Maar de eigen ervaring met (het leiding geven aan) bewegen is ook daar een belangrijke factor.

Bij BSM gaat het om het kiezen en arrangeren van bewegingssituaties, vooral voor anderen. Het kiezen en arrangeren van sport en bewegen binnen de eigen sportloopbaan (voor zichzelf) staat centraal in de lichamelijke opvoeding van het gemeenschappelijk deel (lichamelijke opvoeding). Het centrale begrip daar is sportoriëntatie en keuze (SOK). In BSM gaat het om voorbereiding en oriëntatie op een loopbaan in het begeleiden van bewegen of in de studie over bewegen en sport.

### *Ordering van het vak*

Het examenprogramma voor BSM bestaat uit vijf domeinen. De aanduiding van de domeinen is dezelfde als die voor lichamelijke opvoeding. De inhoud echter niet. De indeling in domeinen uit het vigerende examenprogramma is daarbij gehandhaafd. Wel is de naam van het eerste domein (algemene vaardigheden) veranderd in 'vaardigheden'. In de eindterm uit dat domein is de algemene doelstelling - wat moet deelname aan het programma bewegen, sport en maatschappij de leerling in essentie

opleveren - verwoord. Daarmee sluit deze eindterm beter aan bij de veronderstelde doorstroomrelevantie van BSM. Van de overige domeinen geven we hier een heel korte karakteristiek.

#### *Het leren bewegen*

Het na te streven niveau van bewegingsvaardigheid in BSM ligt hoger dan het te verwachten niveau na het volgen van de lichamelijke opvoeding in het gemeenschappelijk deel, maar het vergroten van de eigen vaardigheid krijgt geen zwaar accent. De rol van absolute maatstaven is beperkt. Een gevolg hiervan is dat het soms om een beginnersniveau gaat (bijvoorbeeld bij een nieuwe keuzeactiviteit), terwijl het ook om een (sub)topniveau kan gaan bij een activiteit die een leerling erg goed beheerst. Het beter leren bewegen is bedoeld om de eigen mogelijkheden verder te ontplooien, maar biedt ook de mogelijkheid om verschillende leerprocessen te ervaren: die van een beginner, een gevorderde en een ervaren deelnemer. Deze ervaringen komen van pas bij het (bege)leiding geven aan anderen. Voorts is het belangrijk dat de leerlingen over een brede bewegingsbekwaamheid beschikken (hetgeen trouwens een hoge bewegingsvaardigheid niet uitsluit). Dit betekent dat alle activiteitengebieden aan bod komen en dat de kandidaten nog minimaal twee keuzeactiviteiten dienen te kiezen. Die brede bewegingsbekwaamheid is van belang voor het kunnen arrangeren van bewegingssituaties (dit blijkt onder meer ook uit het onderzoek onder vervolgopleidingen).

#### *Het leren regelen*

Leerlingen dienen bewegingssituaties te kunnen kiezen, aan te bieden, op gang te brengen, op gang te houden, te bewaken, te beoordelen, aan te passen en te organiseren. Dit accent is gekozen omdat deelname aan de huidige bewegingscultuur vraagt dat iemand in toenemende mate in staat moet zijn zijn eigen bewegingssituatie te creëren. Het aanbod van de sport past lang niet altijd bij de wisselende en uiteenlopende vraag van de potentiële deelnemers. Een ieder dient over kennis en vaardigheden te beschikken om een bewegingssituatie 'op maat' te snijden. Een leerling die het examenvak bewegen, sport en maatschappij heeft afgesloten dient dit niet alleen voor zichzelf te kunnen, maar ook voor anderen. In die zin bereidt het examenvak ook voor op het vervolgonderwijs, waar het begeleiden van bewegingssituaties doorgaans centraal staat. Ook biedt het examenvak op deze manier een voorbereiding op het vervullen van functies in de sport.

#### *De theorie*

Het examenvak bevat relatief veel eindtermen gericht op kennis van en inzicht in bewegen, bewegingssituaties en bewegingscultuur. Deze eindtermen zijn met name ondergebracht in de domeinen Bewegen en gezondheid en Bewegen en samenleving. Het gaat om kennis en inzicht waarop in het vervolgonderwijs een beroep gedaan kan worden. Een paar voor de hand liggende onderwerpen: kennis over verantwoorde inspanning, over het voorkomen van blessures en over de relatie van bewegen tot gezondheid nu en later. Maar ook het kennen en hanteren van verschillende motieven van mensen, het inzicht hebben in het aanbod van de sportmarkt, de verschillende organisatievormen alsmede het kunnen omgaan met actuele zaken als milieu, ethiek, wetenschap en commercie zijn relevante onderwerpen.

Dat het vwo-programma meer theoretische diepgang heeft komt in het vigerende examenprogramma tot uiting in het grotere aantal eindtermen in de theori domeinen. Voor het vwo ligt het accent op kennis van en inzicht in bewegen, bewegingssituaties en bewegingscultuur. Een logische beslissing gezien de dominante betekenis van het op een meer reflecterende manier omgaan met het aandachtsveld sport en bewegen. Deze theoretische eindtermen zijn ondergebracht in de domeinen Bewegen en

gezondheid en Bewegen en samenleving en voor een deel in Bewegen en regelen. Het gaat om kennis en inzicht waarop in het vervolgonderwijs een beroep gedaan kan worden. In het wetenschappelijk onderwijs is sport en bewegen zowel vanuit de natuurwetenschappelijke als de sociaal-wetenschappelijke invalshoek onderwerp van studie.

#### *Eigen ervaring*

Voor een goed inzicht in de essentie van BSM (arrangeren van bewegen voor anderen) is het van groot belang dat leerlingen ervaring opdoen met (bege)leiding geven, organiseren en/of besturen binnen het veld van sport en bewegen. Dat kan in de vorm van een opdracht die uitgevoerd kan worden binnen een sportvereniging, een gemeentelijke organisatie (sportcommissie), een sportschool, maar kan ook binnen school vervuld worden. Bij dat laatste kan gedacht worden aan het leiding geven aan schoolteams, het organiseren van schooltoernooien, het lesgeven aan jongere leerlingen of het deelnemen aan een schoolsportcommissie.

#### *Keuzemogelijkheden*

Het examenprogramma bewegen, sport en maatschappij biedt keuzemogelijkheden voor de leerlingen. Alle domeinen zijn verplicht, maar binnen domein B (Bewegen) kan binnen de verschillende subdomeinen gekozen worden. Het gaat om minimaal één doelspel, één terugslagspel en één slag- en loopspel, twee onderdelen van turnen, minimaal één deelgebied van bewegen op muziek, minimaal één onderdeel binnen de deelgebieden lopen, springen en werpen binnen atletiek, minimaal één onderdeel van zelfverdediging en minimaal twee keuzeactiviteiten. Het laten vallen van één of meer activiteitengebieden - zoals in het gemeenschappelijk deel - is hier dus niet mogelijk. Dit in verband met de gewenste brede bewegingsbekwaamheid van de kandidaten.

#### *Haalbaarheid*

De verschillen met het programma in de basisvorming en in het gemeenschappelijk deel van de bovenbouw zijn zo beperkt dat de haalbaarheid (personeel, accommodaties en materiaal, financiën, groepering van leerlingen e.d.) geen probleem mag vormen.

#### *BSM in het vernieuwde studiehuis*

Wat de didactische insteek betreft verandert er voor BSM niets met dit nieuwe examenprogramma. Het programma vraagt - gezien zijn centrale doelstellingen - om een actieve rol van de leerlingen. Zij moeten kunnen oefenen om hun bewegingsbekwaamheid te vergroten, zij moeten kunnen oefenen in het organiseren en begeleiden van bewegingssituaties. En ook de meer theoretische eindtermen hebben de meeste waarde in dienst van praktisch handelen. Een ondernemende en onderzoekende houding van leerlingen wordt op prijs gesteld en ze moeten dan ook de kans krijgen om die te demonstreren. Om de maatschappelijke waarde van bewegen en sport tot uitdrukking te laten komen is het wenselijk dat leerlingen ook in buitenschoolse situaties hun opdrachten kunnen uitvoeren. Leerlingen die BSM hebben gekozen spelen ook nu al heel vaak een actieve en ondersteunende rol op school bij het organiseren van sportevenementen. Dat moet vooral zo blijven.

#### *Verschillen tussen de programma's voor havo en vwo*

De examenstof van havo en vwo vertoont in grote delen overeenkomsten. De domeinen A en B komen geheel overeen. In het domein C (Bewegen en regelen) heeft het vwo-programma één subdomein/eindterm extra en in het domein E (bewegen en samenleving) twee subdomeinen (eindtermen). Verder wijkt op sommige plaatsen in de domeinen D (bewegen en gezondheid) en E de omschrijving

van de subdomeinen voor vwo af van die voor havo. De betreffende eindtermen voor het vwo zijn breder geformuleerd en verwijzen naar meer beleidsmatige aspecten of naar meer diepgang.

In het volgende overzicht worden de verschillen in het havo- en vwo-programma aangegeven.

<b>Domein A Vaardigheden</b>	
Subdomein: geen	
Havo eindterm 1	Vwo eindterm 1
De kandidaat kan bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf maar vooral voor anderen, en daar op reflecteren.	

<b>Domein B Bewegen</b>	
Subdomein B1: Spelen	
Havo eindterm 2	Vwo eindterm 2
De kandidaat 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	
Havo eindterm 3	Vwo eindterm 3
De kandidaat 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	
Havo eindterm 4	Vwo eindterm 4
De kandidaat 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	
Havo eindterm 5	Vwo eindterm 5
De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, 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.	



<b>Subdomein B5: Zelfverdedigingspelen</b>	
<b>Havo eindterm 6</b>	<b>Vwo eindterm 6</b>
De kandidaat 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.	

<b>Subdomein B6: Keuzeactiviteiten</b>	
<b>Havo eindterm 7</b>	<b>Vwo eindterm 7</b>
De kandidaat 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.	

<b>Domein C Bewegen en regelen</b>	
<b>Subdomein C1: Regelen in de rol van beweger</b>	
<b>Havo eindterm 8</b>	<b>Vwo eindterm 8</b>
De kandidaat 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.	
<b>Subdomein C2: Regelen in de rol van begeleider</b>	
<b>Havo eindterm 9</b>	<b>Vwo eindterm 9</b>
De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rollen van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.	
<b>Subdomein C3: Regelen in de rol van organisator</b>	
<b>Havo eindterm 10</b>	<b>Vwo eindterm 10</b>
De kandidaat 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.	
<b>Subdomein C4: Reflecteren op het regelen van bewegen</b>	
<b>Havo</b>	<b>Vwo eindterm 11</b>
	De kandidaat kan aangeven en verklaren welke (mentale, sociale, biomechanische en trainingskundige) factoren een rol spelen bij de begeleiding van individuen en groepen in uiteenlopende bewegingssituaties.

<b>Domein D Bewegen en gezondheid</b>	
<b>Subdomein D1: Bewegen en welzijn</b>	
<b>Havo eindterm 11</b>	<b>Vwo eindterm 12</b>
De kandidaat kan verklaren welke betekenis sport en bewegen heeft voor de gezondheid in ruime zin, ook in relatie tot andere persoonsgebonden en maatschappelijke gezondheidsbeïnvloedende factoren.	
<b>Subdomein D2: Fitheid testen en verbeteren</b>	
<b>Havo eindterm 12</b>	<b>Vwo eindterm 13</b>
De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een specifiek trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep.	
<b>Havo Subdomein D3: Blessurepreventie en -behandeling</b>	<b>Vwo Subdomein D3: Bewegen en risico's</b>
<b>Havo eindterm 13</b>	<b>Vwo eindterm 14</b>
De kandidaat 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.	De kandidaat 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.

<b>Domein E Bewegen en samenleving</b>	
<b>Subdomein E1: Toekomstoriëntatie</b>	
<b>Havo eindterm 14</b>	<b>Vwo eindterm 15</b>
De kandidaat 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.	
<b>Havo Subdomein E2: Samenleving en bewegingscultuur</b>	<b>Vwo Subdomein E2: De ontwikkeling van de bewegingscultuur</b>

<b>Havo eindterm 15</b>	<b>Vwo eindterm 16</b>
De kandidaat 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.	De kandidaat kan de ontwikkeling van en de diverse aspecten en verschijningsvormen van de huidige bewegingscultuur verklaren en aangeven welke factoren daarop van invloed zijn geweest.
	<b>Vwo Subdomein E3: Mens en bewegen</b>
<b>Havo</b>	<b>Vwo eindterm 17</b>
	De kandidaat 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.
	<b>Vwo Subdomein E4: Maatschappij en bewegen</b>
<b>Havo</b>	<b>Vwo eindterm 18</b>
	De kandidaat 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.
<b>Subdomein E3 (havo) / E5 (vwo): De organisatie van sport en bewegen</b>	
<b>Havo eindterm 16</b>	<b>Vwo eindterm 19</b>
De kandidaat kan de kenmerkende overeenkomsten en verschillen in structuur en organisatie van sport en bewegen op meerdere niveaus en in meerdere verschijningsvormen aangeven.	De kandidaat kan de kenmerkende overeenkomsten en verschillen in structuur en organisatie van sport en <i>het beleid ten aanzien van</i> sport en bewegen op meerdere niveaus en in meerdere verschijningsvormen aangeven.



### 3. Het centraal examen en het schoolexamen

*Verdeling van de stof over het CE en het SE: alleen schoolexamen*

Bewegen, sport en maatschappij wordt afgesloten met een schoolexamen. Het eindexamen voor BSM bestaat dus alleen uit het schoolexamen. In dat schoolexamen worden alle eindtermen getoetst.

Het schoolexamen zal vermoedelijk de vorm van een examendossier hebben. Dit betekent dat de leerling in de loop van de leerjaren in de bovenbouw de verschillende eisen uit het dossier afwerkt en dan op grond daarvan een eindbeoordeling krijgt voor het vak bewegen, sport en maatschappij.

In tegenstelling tot bij lichamelijke opvoeding in het gemeenschappelijke deel worden voor dit dossier ook inhoudelijke eisen gesteld en getoetst. Bij LO wordt vooral een inspanningsverplichting en de reflectie op het eigen leerproces getoetst, bij BSM wordt ook inhoudelijk getoetst. Dat kan op verschillende manieren (zie hoofdstuk 5).

Er is niet gekozen voor 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 examenvak lichamelijke opvoeding 2 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. Dat dossier neemt de leerling dan mee naar en in zijn vervolgopleiding.



## 4. De eindtermen van het schoolexamen

### 4.1 Toelichting op de eindtermen voor het SE

In dit hoofdstuk geven we een nadere toelichting op de eindtermen. Het huidige examenprogramma LO2 is daarbij voor ons leidraad. Het nieuwe (globaler geformuleerde) examenprogramma BSM is weliswaar anders beschreven dan het huidige programma - per subdomein staat nu nog slechts één eindterm beschreven in de vorm van een korte karakteristiek in globale bewoordingen - inhoudelijk zijn echter wel de huidige eindtermen als uitgangspunt genomen. In de vakdossiers tweede fase havo/vwo wordt ook geconcludeerd dat dit een programma is waarmee docenten lichamelijke opvoeding goed kunnen leven, dat het huidige programma met enkele detailwijzigingen daarom gehandhaafd kan worden en dat het nog wat te vroeg is in de jonge carrière van LO2 om al ingrijpende inhoudelijke veranderingen aan te brengen. De vorige generatie eindtermen is daarom een goede mogelijkheid voor scholen om inhoud te geven aan het nieuwe examenprogramma en die eindtermen zijn daarom ook de inspiratiebron geweest voor dit nieuwe examenprogramma. Deze toelichting is daarom deels gebaseerd op de oude voorlichtingsbrochure havo/vwo lichamelijke opvoeding 2 (SLO, 2000).

Voor een ander deel is het gebaseerd op voorstellen tot verandering van de eindtermen die in de jaren 2000 tot en met 2003 zijn gedaan door docenten, leerlingen, methodeschrijvers en uitgevers, toetsontwikkelaars, didactici en vakinhoudelijke verenigingen, in het kader van de door SLO uitgebrachte Vakdossiers Lichamelijke Opvoeding. Daarin is meegenomen welke ontwikkeling het vak lichamelijke opvoeding 2 sinds zijn invoering in 1999 heeft doorgemaakt.

Belangrijk is te beseffen dat onze interpretatie van de eindtermen **niet bindend** is. Wat wij hier aanbieden heeft het karakter van voorbeelden, suggesties, advies - kortom: van een handreiking.

We bespreken achtereenvolgens de eindtermen van elk domein. Van elke eindterm bespreken we hoe die eindterm geïnterpreteerd zou kunnen worden. Indien nodig maken we daarbij onderscheid tussen havo en vwo.

### 4.2 Toelichting op de eindtermen per domein

De toelichting doen we in een gemengde aanpak. Waar de eindtermen voor havo en vwo sterk identiek geformuleerd zijn en ook inhoudelijk overeen komen, geven we de toelichting voor havo en vwo in één keer. Als het vwo dan een extra subdomein kent geven we daar een aparte toelichting op (de domeinen C, D en E). Soms is de formulering van de eindtermen voor havo en vwo wel gelijk, maar de inhoud niet; voor vwo kent de eindterm dan een ruimere invulling. In dat geval geven we eerst een toelichting op het gezamenlijke deel en daarna een aanvulling voor vwo. Verder is het natuurlijk nog steeds zo dat deze toelichting binnen de nieuwe examenopzet per 2007 het karakter heeft van *suggesties* voor de wijze waarop de eindtermen geïnterpreteerd kunnen worden.

#### 4.2.1 Domein A: Vaardigheden

*De kandidaat kan bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf maar vooral voor anderen, en daar op reflecteren.*

Hier staat in één zin omschreven wat het deelnemen aan het programma bewegen, sport en maatschappij de leerling zou moeten opleveren. Het examenprogramma BSM moet relevant zijn voor de doorstroming naar diverse vervolgopleidingen. Voor de havo betekent dit dat het examenvak bewegen, sport en maatschappij zich sterk richt op het door de leerlingen leren kiezen, arrangeren en begeleiden van bewegingssituaties. In diverse vervolgopleidingen in het HBO wordt namelijk vooral een beroep gedaan op het leiding geven in bewegingssituaties en het kunnen omgaan met (groepen) deelnemers. Communicatieve en organisatorische vaardigheden spelen daarin een belangrijke rol.

Bij BSM gaat het vooral om het kiezen, arrangeren en begeleiden van bewegingssituaties voor anderen. Het kiezen, arrangeren en begeleiden van bewegingssituaties voor zichzelf staat centraal in de lichamelijke opvoeding van het gemeenschappelijk deel van alle doorstroomprofielen. Daar gaat het vooral om jezelf beter te laten bewegen en daar goede keuzes in te maken. Dat aspect wordt in BSM wel verder versterkt. Maar het accent ligt op het kunnen begeleiden van anderen daarin. De theorie (de domeinen D en E) en het versterken van de eigen bewegingsvaardigheid (domein B) staan in dienst van deze dominante invalshoek. Bij het programma BSM voor het vwo ligt het accent in de theoriédomeinen op het verkrijgen van inzicht in maatschappelijk relevante onderwerpen met betrekking tot sport en bewegen. Dat gaat uiteraard vooral over de betekenis van bewegen voor de gezondheid en over de maatschappelijke betekenis van sport en bewegen. Daarmee krijgt het vak doorstroomrelevantie voor wetenschappelijke studies als bewegingswetenschappen, studies op het gebied van toerisme en vrije tijd, (sport)management en sporteconomie en gezondheidswetenschappen. Eigen ervaring in een breed spectrum van bewegingsactiviteiten en aan den lijve mee hebben gemaakt hoe organisatie en begeleiding van zulke activiteiten werkt, is daarbij een noodzakelijke voorwaarde. De verhouding tussen het belang van de domeinen van het examenprogramma ligt voor het vwo daarom iets anders dan bij de havo. Maar ook voor vwo-leerlingen is leren leiding geven op zich een belangrijk en interessant aspect van het programma BSM. Niet in de laatste plaats omdat het een sterk praktisch en vaardigheidsgericht vak is. Het is veel 'leren door doen', een aanpak die vaak een hoog rendement oplevert. Bovendien is het ook voor vwo-leerlingen goed om te oefenen met de -vooral- communicatieve vaardigheden die bij BSM een belangrijke rol spelen.

Tenslotte ligt binnen het hele programma BSM voor het vwo een groter accent op de reflectie op datgene dat wordt aangeboden. Leerlingen in het vwo moeten alle activiteiten beter doorzien dan voor havo noodzakelijk is. Leren reflecteren op de diverse aspecten van (het leiding geven aan BSM).

#### 4.2.2 Domein B: Bewegen

Binnen dit domein gaat het om het vergroten van de bewegingsvaardigheid binnen uiteenlopende contexten. Bewegingscontexten die kunnen verschillen op punten als groepssamenstelling, dominante motieven, materiaal, ruimte, tijd, organisatie e.d. Dat betekent enerzijds vergroten van complexiteit in de richting van de competitievarianten van de bekende activiteiten. Daarbinnen zal mede een accent



liggen op het vervullen van verschillende taken binnen de activiteiten en op het afstemmen van acties op die van anderen.

Anderzijds betekent het juist ook verkennen van andere contexten om bekende activiteiten te doen: beachvoetvolley, een turn- of dansdemo voor publiek verzorgen, oefenen voor en meelopen in de jaarlijkse 'Van markt tot markt loop', etc. Wie bewegingssituaties wil leren begeleiden moet ook de diversiteit van de wijzen waarop mensen deelnemen aan bewegen verkennen.

In de praktijk van het onderwijs zal het vergroten van de bewegingsvaardigheid in nauwe samenhang met de eindtermen uit de andere domeinen plaatsvinden. Dat betekent bijvoorbeeld dat binnen het leren van bewegingsactiviteiten tevens een accent zal liggen op 'jezelf en elkaar die activiteit beter leren', of 'leren de activiteit zo in te richten dat de fitheid erdoor bevorderd wordt'.

### **Subdomein B1: Spelen**

*De kandidaat 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.*

De eindtermen voor de spelen zijn geformuleerd voor de spelsituaties die complexer zijn dan wat bij lichamelijke opvoeding in het gemeenschappelijk deel verwacht mag worden. Ze benaderen dicht de wijze waarop deze spelen in wedstrijdverband worden gedaan.

Voor spelen als voetbal en hockey betekent dat bijvoorbeeld buiten 6:6 of 7:7 met keeper op een veld van circa 40 m. x 50 m., met doelen van 5 x 2 / 3 x 2 m. Binnen is dat 4:4 met keeper op een veld van 40 m. x 20 m. met doelen van 3 m. x 2 m.

Bij korfbal valt te denken aan microkorfbal in de zaal of op het veld, 8:8 (4:4 in één vak) in twee vakken, voor basketbal aan 5:5 over een hele gymzaal en voor handbal aan 7:7 met officiële veldafmeting (40 m. x 20 m.).

Voor de terugslagspelen betekent dat bijvoorbeeld 6:6 op een volledig volleybalveld, met het net op dameshoogte (junioren).

Bij badminton enkel- en dubbelspel op een volledig badmintonveld, en net als bij tafeltennis in elk geval leren spelen met officiële telling.

De eindtermen voor de slag- en loopspelen zijn geformuleerd voor de volgende spelsituaties: zowel softbal als honkbal 9:9 met officiële veldafmeting en met volledige veldbezetting.

Naast deze bekendere spelen kunnen ook andere doelspelen beoefend worden, zoals rugby, frisbee of american football; andere terugslagspelen zoals tennis, squash of beachball; of als slag- en loopspel voor de beoefening van cricket. Omdat het bij eindterm 1 gaat om verdiepen van het niveau houdt dat wel in dat de beginselen van deze spelen dan al bekend moeten zijn bij de leerlingen vanuit het programma in de onderbouw of bij lichamelijke opvoeding in het gemeenschappelijk deel van de profielen tweede fase.

### **Subdomein B2: Turnen**

*De kandidaat 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.*

Binnen het subdomein turnen wordt een vijftal deelgebieden onderscheiden, waarvan er twee door de kandidaten moeten worden gerealiseerd. De gekozen formulering laat toe dat er door de school een keuze voor een beperkter aanbod dan vijf wordt gedaan (bijvoorbeeld gezien de beschikbare accommodatie). Wanneer dit het geval is moet het mogelijk zijn tenminste drie onderdelen aan te bieden, zodat ook de leerlingen kunnen kiezen.

Deze eindterm kan bij een keuze voor springen, zwaaien of acrobatiek alleen gerealiseerd worden wanneer binnen de school in de onderbouw en in LO in het gemeenschappelijk deel al een behoorlijk niveau gehaald is. Bij elk van deze deelgebieden worden de onderdelen, die afzonderlijk in een zekere mate beheerst worden, gecombineerd. Hierdoor ontstaat een nieuw en interessant bewegingsprobleem waarmee een niveaudoorbreking kan worden gerealiseerd.

Als bijvoorbeeld bij het zwaaien gevraagd wordt een zwaaireeks te kunnen uitvoeren met zowel een draai voor- of achterover tijdens het zwaaien (vouwhang in de ringen, borstwaarts om aan de trapezestok) als met een afsprong (salto af of achter afspreiden vanuit een vouwhangzwaai) dan is dit alleen veilig mogelijk wanneer beide onderdelen eerst afzonderlijk met een behoorlijk niveau van zwaaien kunnen worden gemaakt.

Klimmen moet gezien worden als een aantrekkelijke uitbreiding van turnachtige activiteiten met een ruime toepassingsmogelijkheid ook in de buitenschoolse bewegingscultuur. Naast het oefenen in de bergachtige natuur komen er steeds meer klimcentra en klimwanden in ons eigen land waar het klimmen als zelfstandige activiteit gedaan wordt. Steeds meer scholen beschikken in hun gymzaal over een klimwand.

### **Subdomein B3: Bewegen op muziek**

*De kandidaat 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.*

Binnen dit subdomein is gekozen voor een verdieping en toepassing van dansmogelijkheden die geleerd zijn in de onderbouw en bij LO in het gemeenschappelijk deel. Door de dansen langer te maken en verschillende danstechnieken te gebruiken kunnen de dansen ingewikkelder gemaakt worden. Ook het (laten) kiezen van muziek die een groter contrast vormt met de beweging kan de complexiteit van de dansen doen toenemen.

De meer op conditieverbetering gerichte activiteiten vallen niet onder dit subdomein. Deze vallen onder domein D Bewegen en gezondheid. De school kan een keuze maken voor een aanbod uit één of meer deelgebieden van het subdomein. Het is wenselijk dat binnen het aanbod van de school de leerlingen keuzemogelijkheden hebben. Bij het samenstellen van de dansen blijft het waardevol om samen met de leerlingen ontwerpend tot de uiteindelijke dansen te komen. Het resultaat van het leerproces leent zich vervolgens goed om als vertoning georganiseerd te worden. Hierin kan aansluiting gezocht worden bij de te realiseren eindtermen uit het domein C Bewegen en regelen.

Ten overvloede zij opgemerkt dat het bij dit subdomein gaat om het bewegen als zodanig, en dus niet om artistieke expressie. Dit subdomein is dus in geen enkel

opzicht een alternatief voor het vakgebied dans, zoals dat voorkomt als variant van kunst.

#### **Subdomein B4: Atletiek**

*De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, 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.*

Het gaat er hierbij om dat de leerlingen (in overleg met de docent) rekening houdend met de beschikbare tijd en de eigen mogelijkheden zichzelf realistische doelen stellen. Aansluitend wordt een strategie bepaald om die doelen te bereiken waarna de strategie wordt uitgevoerd en geëvalueerd op product en proces. Het resultaat in tijd en afstand wordt gerelateerd aan de voorgaande eigen prestaties en aan de gemiddelde prestaties van jongeren in dezelfde leeftijdscategorie. De verbetering kan betrekking hebben op verbetering van de prestaties, maar ook op verbetering van (één of meer aspecten van) de technische bewegingsuitvoering.

#### **Subdomein B5: Zelfverdedigingsspelen**

*De kandidaat 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.*

Eén mogelijkheid is dat het deelnemen aan partijtjes centraal wordt gesteld. Het betreft dan doorgaans wedstrijdje waarbij zelf afgesproken regels gehanteerd worden. In combinatie met eindtermen uit domein C zal het veelal gaan om partijtjes die door de leerlingen ook zelf geleid worden. Een andere mogelijkheid is om te kiezen voor een demonstratievorm, waarin een zelf gearrangeerde en ingeoeffende opeenvolging van allerlei technieken getoond wordt.

De uitbouw in vergelijking met de onderbouw is vooral gelegen in het snel reageren op elkaars initiatief en het werken met combinaties van samengestelde aanvallen bij de trefspelen. Bij een keuze voor judo ligt het voor de hand om enkele staande technieken op te nemen.

#### **Subdomein B6: Keuzeactiviteiten**

*De kandidaat 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.*

Het gaat om activiteiten die niet in bovenstaande subdomeinen aan bod zijn gekomen, maar wel van (toenemende) betekenis zijn in de hedendaagse bewegingscultuur. Te denken valt aan allerlei vormen van zwemmen, watersporten, wintersporten, wielrennen, mountainbiken, inline skaten, survival-activiteiten, oriëntatielopen, triatlon e.d. Het kan gaan om keuzeactiviteiten die ook in het gemeenschappelijk deel zijn gekozen; dan gaat het om een verdieping. Is het een nog onbekende activiteit, dan staat het leren van de beginselen centraal.

### **4.2.3 Domein C: Bewegen en regelen**

Leerlingen die kiezen voor het eindexamenvak bewegen, sport en maatschappij zullen zich kennis en vaardigheden eigen kunnen en moeten maken die het vervullen van

leidinggevende rollen bij bewegingsactiviteiten mogelijk maakt. Ten opzichte van het gemeenschappelijk deel betekent dit een verschuiving van deelnemen naar begeleiden. Dit gebeurt in het kader van oriëntatie en voorbereiding op een beroep, waarbij het aanbieden en begeleiden van bewegingsactiviteiten (en het bestuderen en beïnvloeden daarvan) tot de kern- of deelcompetentie van dat beroep behoort. De leerlingen kunnen tevens van de aangeleerde kennis en vaardigheden profiteren als leidinggevende binnen bewegingsactiviteiten in hun vrije tijd.

#### **Subdomein C1: Regelen in de rol van beweger (havo en vwo)**

*De kandidaat 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.*

Het gaat hier om regelvaardigheden die nodig zijn om in een groepje deelnemers zonder directe leiding de meest voorkomende bewegingssituaties op gang te brengen en te houden. Dit vraagt van leerlingen dat zij kennis hebben van belangrijke kenmerken van de betreffende bewegingssituaties. Ze moeten bijvoorbeeld weten hoe je moet omgaan met de minitramp en de landingsmat, ze moeten spelregels kennen. Daarnaast moeten de leerlingen de verschillende ondersteunende functies die in bewegingssituaties voorkomen kunnen vervullen. Bijvoorbeeld het toepassen van verschillende hulpverleningsgrepen, het opmeten van de afstand bij atletiek, het vangen bij turnen e.d. Tenslotte moeten leerlingen deze kennis en vaardigheden kunnen toepassen in een groepje medeleerlingen of andere deelnemers. Dit laatste betekent dat leerlingen rekening kunnen en willen houden met verschillende voorkeuren die voorkomen in een groep deelnemers.

#### **Subdomein C2: Regelen in de rol van begeleider (havo en vwo)**

*De kandidaat kan bij bewegingsactiviteiten van een groep deelnemers de rollen van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter/spelleider en jurylid vervullen.*

Het gaat hier om regelvaardigheden die nodig zijn om de formele rol als begeleider van bewegingsactiviteiten te kunnen vervullen. Het betekent dat leerlingen leren wat het betekent om in bewegingssituaties de verantwoordelijkheid voor een goed en veilig verloop te nemen. Zo zullen leerlingen moeten leren om een onbekende activiteit uit te leggen aan een groep deelnemers en leiding te geven aan het starten van een activiteit. Wanneer activiteiten eenmaal op gang gebracht zijn moeten de leerlingen in staat zijn om als spelleider of coach de activiteit op gang te houden. Tevens moeten de leerlingen kennismaken met de beoordelende functies zoals die in de georganiseerde sport voorkomen: scheidsrechter en jurylid. Voor het goed kunnen begeleiden en beoordelen van activiteiten is het vooral nodig dat leerlingen helderheid hebben over de criteria (fair play, bewegingsuitvoering) en het verloop van bewegingsactiviteiten leren observeren en analyseren.

Naast de in de eindtermen genoemde kennis en vaardigheden vraagt dit ook van de leerlingen dat ze voldoende afstand kunnen nemen van de rol als bewegende deelnemer en dat ze kunnen reflecteren op de invloed van de persoonlijke inbreng op het verloop van een bewegingssituatie. Zeker voor leerlingen die opteren voor een vervolgopleiding of een beroep waarin het begeleiden van bewegingsactiviteiten een belangrijk onderdeel vormt, is het belangrijk om na te kunnen gaan of zij beschikken over voldoende overdrachtskwaliteiten.

### **Subdomein C3: Regelen in de rol van organisator (havo en vwo)**

*De kandidaat 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.*

In dit subdomein gaat het om kennis en regelvaardigheden die nodig zijn om bewegingsactiviteiten te organiseren. Leerlingen moeten daarbij in eerste instantie leren dat de organisatievorm een context geeft aan een bewegingsactiviteit die bepalend kan zijn voor de regels en afspraken die gelden voor de deelnemers. Het kiezen van een geschikte organisatievorm voor een activiteit voor een bepaalde groep deelnemers is dan ook van het grootste belang. Voorts moeten de leerlingen leren om de genoemde kennis en regelvaardigheden toe te passen in een concrete situatie binnen of buiten school. Zo kan er gedacht worden aan het organiseren van een toernooi voor de brugklassers of het organiseren van een instuif voor de buurtvereniging of op de camping. Daarbij moet aandacht geschonken worden aan de voorbereiding, de uitvoering en de evaluatie.

### **Subdomein C4: Reflecteren op het regelen van bewegen (alleen vwo!)**

*De kandidaat kan aangeven en verklaren welke (mentale, sociale, biomechanische en trainingskundige) factoren een rol spelen bij de begeleiding van individuen en groepen in uiteenlopende bewegingssituaties.*

In dit subdomein staat het reflecteren op de begeleiding van sport en bewegen en centraal. Sport en bewegen is een terrein waarop vanuit verschillende invalshoeken sprake is van begeleiding en ondersteuning. Dat geldt voor de jeugdsport, recreatieve vormen van sport en bewegen, wedstrijdsport en natuurlijk de topsport. Denk hierbij aan het werk van elftalbegeleiders, trainers, verzorgers, scheidsrechters, mentaltrainers, artsen, fysiotherapeuten enz. Deze begeleiding krijgt - vooral in de topsport - steeds meer aandacht en verdient een nadere reflectie wat betreft kenmerken en betekenis.

Binnen sport en bewegen is de begeleiding gericht op de technische verbetering van het bewegen erg belangrijk. Veel werk van trainers is gericht op het aanleren, verbeteren en inslijpen van bewegingen en bewegingspatronen, omdat daarmee een belangrijke voorwaarde wordt geschapen om goede prestaties te leveren. Daarmee samenhangend is er een snelle ontwikkeling van het materiaal (klapschaats, strips op schaatspakken, aërodynamische fietsen). Steeds meer speelt op dit terrein ook de wetenschap een rol. Deze eindterm is bedoeld om de leerlingen kennis te laten maken met de principes van de verschillende aspecten van begeleiden van bewegen: trainingsleer (algemeen en sportspecifiek), biomechanica, psychische en psychosociale aspecten van begeleiding.

## **4.2.4 Domein D: Bewegen en gezondheid**

Binnen dit domein gaat het om het uitbreiden van de kennis van en het inzicht in de relatie tussen bewegen en gezondheid en de verdieping van de reflectie op aspecten daarvan.

### **Subdomein D1: Bewegen en welzijn (havo en vwo)**

*De kandidaat kan verklaren welke betekenis sport en bewegen heeft voor de gezondheid in ruime zin, ook in relatie tot andere persoonsgebonden en maatschappelijke gezondheidsbeïnvloedende factoren.*

Dit subdomein richt zich op de betekenis die sport en bewegen heeft voor het in stand houden en bevorderen van het lichamelijke en het psychosociale welzijn in relatie tot de persoonlijke kenmerken, wensen en leefsituatie van mensen. Het gaat om zowel objectief meetbare effecten (uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, lenigheid, coördinatie) als om subjectief beleefde effecten (stressreductie, plezier, ontspanning, prestatiebeleving, sociale contacten).

Ook de betekenis van sport en bewegen voor het voorkomen van en het verminderen van klachten bij ziekten als hart- en vaatziekten, botontkalking, overgewicht, suikerziekte, hoge bloeddruk, gewrichtsaandoeningen, longziekten, wordt hier inzichtelijk gemaakt. De relatie met andere gezondheidsbeïnvloedende factoren als voeding, genotmiddelen (roken, alcohol, drugs), psychosociale stress, leefpatroon, wordt gelegd.

#### **Subdomein D2: Fitheid testen en verbeteren (havo en vwo)**

*De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep.*

Dit subdomein richt zich op het verkrijgen van inzicht in de eigen fitheids- en gezondheidstoestand en in die van anderen en op de wijze waarop de motorische en cardiorespiratoire fitheid verbeterd kan worden. De relatie tussen intensiteit, frequentie, duur van de training en het trainingseffect komt naar voren. Dit vraagt om kritische reflectie op de huidige fitheidcultuur en fitnessrages. Kennis van en inzicht in de waarde van bepaalde fitnessprogramma's (bijvoorbeeld krachttrainingen met behulp van apparatuur) en fitnessactiviteiten (bijvoorbeeld steps, aerobics) voor de verbetering van het prestatievermogen (in een bepaalde tak van sport) en/of de fitheid komen aan de orde. Ook de relatieve waarde van fitheidstesten (bijvoorbeeld shuttle run, conconi, sit and reach) voor het meten van componenten van fitheid komt hier aan bod. De leerlingen doen een aantal eenvoudige testen en metingen om de fitheid te bepalen.

#### **Aanvulling vwo**

Voor vwo-leerlingen gaat het daarnaast ook om het verkrijgen van inzicht in de relatie tussen bewegen, fitheid en gezondheid. Enige achtergrondinformatie omtrent het effect van training op skeletspieren, hart, bloedsomloop en ademhaling is noodzakelijk om trainingsprincipes te kunnen begrijpen en trainingsprogramma's te kunnen beoordelen en opzetten. Enig inzicht in de noodzakelijke energievoorzieningen (zuurstofsystemen en fosfaat- en melkzuursystemen) wordt geacht aanwezig te zijn om te kunnen beoordelen of een bepaalde activiteit, op basis van het principe van overbelasting, een bepaald trainingseffect zal hebben. Het effect van snelheidstraining, duurtraining en intervaltraining voor diverse sporten komt aan bod. Voor vwo-leerlingen wordt ook de relatie gelegd tussen de waarde van bepaalde fitnessprogramma's en -activiteiten voor de subjectieve beleving van fitheid. Aan de orde komt voor het vwo ook waarom trainingsprogramma's leeftijds- en persoonsgebonden moeten zijn.

#### **Subdomein D3: Blessurepreventie en -behandeling (alleen havo!)**

*De kandidaat 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.*

Dit subdomein richt zich op maatregelen die blessures kunnen voorkomen, de veiligheid kunnen vergroten en op het onderkennen en (laten) behandelen van de meest voorkomende blessures.

Blessurepreventie blijkt uit (advisering bij):

- de juiste keuze, opstelling en gebruik van materiaal en accommodatie;
- de juiste keuze van kleding, schoeisel, beschermende materialen;
- het rekening houden met weersomstandigheden;
- het adequaat hanteren en toepassen van (spel)regels;
- het zowel voor zichzelf als voor anderen goed kunnen inschatten van de lichamelijke belastbaarheid bij zowel kortdurende explosieve als langer durende continue inspanningen, ook na blessures;
- de juiste bewegingsuitvoering;
- sportief gedrag/fair play;
- hygiënische maatregelen.

Voorts gaat het om eerste hulp bij sportongevallen. Hierin komen die handelingen aan bod die een leerling in bewegingssituaties kan tegenkomen, als deelnemer of als regelaar. Het gaat om eenvoudige EHBO-handelingen als: koeling, rust en steun getroffen lichaamsdeel, aanleggen drukverband, aanleggen mitella of brede das, wondreiniging en ontsmetting, wondafdekking, openmaken blaas, ademweg vrijhouden, stabiele zijligging.

Het juist handelen bij acute blessures en verschijnselen heeft betrekking op:

- kneuzingen, lichte verstuikingen, spier- en peesscheuringen;
- botbreuken en ontwrichting;
- een bloedneus;
- een eenvoudige uitwendige wond;
- blaren;
- spierkramp;
- flauwte/bewusteloosheid;
- hyperventilatie.

### **Subdomein D3: Bewegen en risico's (alleen vwo!)**

*De kandidaat 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.*

Het verschil met eindterm 13 voor havo zit er in dat van vwo-leerlingen niet alleen wordt gevraagd om adequaat om te gaan met directe veiligheidsrisico's in bewegingssituaties, maar dat zij ook inzicht krijgen in zaken die te maken hebben met het ontstaan van zulke risico's door overbelasting op de langere termijn. Dat vraagt een dieper inzicht in hoe verkeerd bewegen kan leiden tot overbelastingsblessures en hoe dat kan worden voorkomen. Dit subdomein richt zich daarom voor het vwo op de risico's van een bewegingsarmoedige samenleving voor de gezondheid van mensen en het belang van een actieve leefstijl in elke leeftijdsfase. Niet alleen het gebrek aan beweging, ook de risico's en gevolgen (denk aan rug- en nekklachten, muisarm, tennisarm) van eenzijdige en overmatige beweging en belasting, zowel in privé-, arbeids- (ergonomisch verantwoorde werkplekken) als in sportsituaties komen aan bod. De mate waarin mensen belast kunnen worden is sterk afhankelijk van persoonlijke variabelen als lichaamsbouw, kracht, getraindheid, motivatie, leeftijd, geslacht waardoor adviezen in het kader van blessurepreventie sterk persoonsafhankelijk zijn.

De begrippen belasting en belastbaarheid zijn daarbij van belang. Aandacht wordt geschonken aan de vraag waarom een training vooraf gegaan dient te worden door een warming-up en afgesloten wordt met een cooling down en welke te onderscheiden activiteiten (rekoefeningen, gymnastiekoefeningen, spierversterkende oefeningen en specifieke oefeningen voor het uithoudingsvermogen) hiervoor geschikt zijn. Het gaat in dit domein ook om de schadelijke gevolgen van extreem intensieve training en stimulerende middelen (steroiden, amfetaminen, bloeddoping e.d.) om het prestatievermogen te bevorderen. Hierbij wordt ook aandacht geschonken aan middelen en eetgewoontes om het gewenste lichaamsbeeld te realiseren (denk aan extreme spierontwikkeling of het extreem afvallen).

#### 4.2.5 Domein E: Bewegen en samenleving

Het gaat binnen het domein Bewegen en samenleving om het uitbreiden van de kennis van en het inzicht in aspecten van 'sport en bewegen in de samenleving'.

Voor vwo gaat het binnen dit domein om het uitbreiden van de kennis van en het inzicht in en het verdiepen van de reflectie op aspecten van 'sport en bewegen' in de samenleving. Daarbij worden relaties gelegd met wetenschappelijke disciplines in de sociaal wetenschappelijke sector (met name sociologie, psychologie, filosofie en economie).

Waar het de realisatie van de eindtermen betreft geniet een themagerichte aanpak de voorkeur: zij worden waar mogelijk geïntegreerd met andere eindtermen uit dit domein en/of met eindtermen uit (een) ander(e) domein(en).

Dat zou goed kunnen in de vorm van een ervaringsopdracht binnen het werkveld sport en bewegen, waarin tevens aandacht wordt geschonken aan (aspecten van) de eindtermen uit het domein Bewegen en regelen. Ook leent dit domein voor het vwo zich uitstekend voor een aanpak waarin het zelf doen van onderzoek centraal staat.

##### **Subdomein E1: Toekomstoriëntatie (havo en vwo)**

*De kandidaat 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.*

Dit subdomein heeft als bedoeling 'horizonverruiming' en 'zelfconceptverheldering': een brede kijk krijgen op het aanbod aan werkzaamheden binnen het terrein van sport en bewegen (en voor vwo de bestudering en beïnvloeding daarvan) en een goed beeld krijgen van de eigen mogelijkheden en wensen op dat gebied. Tevens kunnen de leerlingen door een ervaringsopdracht de mogelijkheid krijgen zich een beeld te vormen van hoe het werk binnen de sport (bestuurlijk, sporttechnisch, begeleidend) in de praktijk gebeurt.

##### **Subdomein E2: Samenleving en bewegingscultuur (alleen havo!)**

*De kandidaat 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.*

Dit subdomein richt zich op (veranderingen in) de bewegingscultuur in relatie tot (overige veranderingen in) de samenleving. Hierbij moet om te beginnen worden gedacht aan kennis van en inzicht in (de ontstaansgeschiedenis van) de huidige, in tal van opzichten pluriforme, bewegingscultuur en aan de betekenis ervan in en voor de samenleving. Aspecten waarvoor in dit verband aandacht moet zijn: verschijningsvormen van sport, het verschil in aard en omvang van de sportdeelname



van bepaalde bevolkingsgroepen (bijvoorbeeld jongeren/ouderen, mannen/vrouwen), motieven en belemmeringen voor sportdeelname, vandalisme en agressie in en rondom de sport, dopinggebruik in de sport, de identificatiefunctie van de sport, levensbeschouwelijke opvattingen in relatie tot sportbeoefening, de cultuurhistorische bepaaldheid van onderdelen uit de bewegingscultuur, de rol van de lichamelijke in de bewegingscultuur, de relatie van de sport met de media, de effecten van sportbeoefening op natuur en milieu e.d. Het gaat hier bovendien om het verkrijgen van kennis van en inzicht in onder meer de betekenis van sport en bewegen voor de arbeidsproductiviteit en de werkgelegenheid, de (medische) kosten en baten van sport op micro- en macroniveau, de invloed van de commercie op sport (kleding, materiaal, sponsoring, massamedia) en de betekenis van sport voor ontwikkelingslanden.

#### **Subdomein E2: De ontwikkeling van de bewegingscultuur (alleen vwo!)**

*De kandidaat kan de ontwikkeling van en de diverse aspecten en verschijningsvormen van de huidige bewegingscultuur verklaren en aangeven welke factoren daarop van invloed zijn geweest.*

Dit subdomein richt zich op de veranderingen in de bewegingscultuur, mede in relatie tot ontwikkelingen elders in de samenleving. Om te beginnen gaat het om het verwerven van kennis van en inzicht in de ontstaansgeschiedenis van de huidige, in tal van opzichten pluriforme, bewegingscultuur. Daarbij komt vanzelfsprekend ook de definitieproblematiek aan de orde: wat is eigenlijk sport; wat moet worden verstaan onder het begrip bewegingscultuur? In dit verband is het o.a. belangrijk dat de vloeiende grens tussen sport en bewegen en andere maatschappelijke verschijnselen als dans, show, toerisme, geweldsamusement en lichaamsverzorging en -cultivering ter sprake komt. De kandidaat moet bijvoorbeeld logisch kunnen beargumenteren welke plaats activiteiten als karting, survivaltochten, fitness, bodybuilding, American wrestling, kooivechten e.d. innemen in de sport- en bewegingscultuur. Ook komen de relatie en de verschillen tussen onze bewegingscultuur en die van andere landen en culturen aan de orde. Tevens kan aandacht worden geschonken aan thema's als de groei van de passieve sportbeoefening, de toenemende betekenis van de sport voor het bedrijfsleven en de verdergaande professionalisering van de sport, die onder meer gepaard gaat met problemen met arbeidsvoorwaarden, met de komst van zakenbehartigers, voetbalmakelaars en tussenpersonen, met de verandering van motieven en belangen bij sporters en met het afhankelijk worden van de gunst van het publiek.

#### **Subdomein E3: Mens en bewegen (alleen vwo!)**

*De kandidaat 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.*

Dit subdomein richt zich op de persoonlijke betekenis van motieven en belemmeringen voor sportdeelname. Het gaat er bijvoorbeeld om dat leerlingen inzicht krijgen in de dynamiek van het keuzeproces van mensen inzake sport en bewegen. Daarbij spelen persoonlijke motieven een belangrijke rol (prestatie, aandacht, geld, aanzien, gezelligheid, gezondheid) alsmede de interpretatie van omgevingsfactoren als afstand, kosten, tijdsinvestering en dergelijke. Van belang is ook de leeftijdsfase waarin iemand zich bevindt; per leeftijdsfase kan de betekenis van motieven en omgevingsfactoren grondig wijzigen. Een vergelijking tussen dergelijke keuzeprocessen binnen onze cultuur en die in ontwikkelingslanden en bijvoorbeeld de VS biedt bijvoorbeeld veel aangrijpingspunten voor leerprocessen. Een ander belangrijk onderwerp in dit domein

is de betekenis van bewegen voor jonge kinderen; het gaat daar minder om bewuste keuzeprocessen, maar bewegen (of juist het gebrek daaraan) is van grote invloed op de ontwikkeling van kinderen in brede zin (dus niet alleen motorisch, maar ook cognitief, emotioneel, sociaal). Een laatste thema in dit domein heeft betrekking op de verschillende manieren waarop tegen het menselijk lichaam en het menselijk bewegen kan worden aangekeken. De tegenstelling tussen het relationele en substantiële lichaamsbeeld en de daaraan gekoppelde visies op bewegen staan daarin centraal.

#### **Subdomein E4: Maatschappij en bewegen (alleen vwo!)**

*De kandidaat 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.*

Dit domein richt zich op de bewegingscultuur in relatie tot andere aspecten van de samenleving. Om te beginnen gaat het om de betekenis van sportbeoefening voor de samenleving (sociale integratie, bijdrage aan welzijn, recreatie, volksgezondheid e.d.). Voorts moet worden gedacht aan het verschil in aard en omvang van de sportdeelname van bepaalde bevolkingsgroepen (jongeren/ouderen, mannen/vrouwen, etc.) en aan maatschappelijke belemmeringen voor sportdeelname. Mede in relatie hiermee staan onder meer de per tijd, regio en bevolkingsgroep wisselende populariteit van bepaalde sporten, levensbeschouwelijke opvattingen in relatie tot sportbeoefening, de rol van de lichamelijke in de sport en de cultuurhistorische bepaaldheid van onderdelen uit de bewegingscultuur. Het gaat hier bovendien om het verkrijgen van inzicht in de betekenis van sport en bewegen voor de arbeidsproductiviteit en de werkgelegenheid, de (medische) kosten en baten van sport op micro- en macroniveau (de economische betekenis van de sport) en de rol van de commercie in de wereld van de sport (kleding, materiaal, sponsoring, reclame, massamedia). Thema's die tenslotte aandacht verdienen: het vandalisme en de agressie in en rondom de sport, het dopinggebruik in de sport, de spelverruwing, de discussie over fair play en normen en waarden en de effecten van bepaalde sportbeoefening op natuur en milieu.

#### **Subdomein E3/E5: De organisatie van sport en bewegen (havo en vwo)**

*De kandidaat kan de kenmerkende overeenkomsten en verschillen in structuur, de organisatie van [vwo: en het beleid ten aanzien van] sport en bewegen op meerdere niveaus en in meerdere verschijningsvormen aangeven.*

De kernvraag is hier: hoe zit de sport in elkaar? Het gaat daarbij met name om de structuur van zowel de georganiseerde als de ongeorganiseerde sport, beide op meso- en macroniveau. Een paar mogelijke thema's:

- waardoor wordt de verenigingssport gekenmerkt;
- wat zijn kenmerken van commercieel opgezette sport;
- hoe verschilt de professionele sport in dit verband van de niet-beroepsmatig beoefende sport;
- welke factoren zijn van invloed op de totstandkoming van het (gemeentelijke) sportbeleid.

# 5. Mogelijkheden voor toetsing en weging (PTA)

## 5.1 Toetsing in het nieuwe examenprogramma

### *Toetsing in het huidige examenprogramma LO2*

In het huidige programma staat een verdeling tussen toetsen en praktische opdrachten vermeld. Het eindcijfer LO2 wordt voor 30% bepaald door cijfers voor schriftelijke toetsen en voor 70% door cijfers voor praktische opdrachten. Daarnaast bestaat de mogelijkheid (niet verplicht) om gebruik te maken van handelingsdelen. Die worden doorgaans als voorwaarde voor het krijgen van een eindcijfer gezien en worden met voldoende, goed of (nog) niet naar behoren beoordeeld.

### *Wat verandert er?*

In de nieuwe examenprogramma's worden de vormvoorschriften voor de toetsing in het schoolexamen losgelaten. Het examenprogramma geeft de inhoud van het examen aan, dat wil zeggen de exameneisen geformuleerd in termen van kennis, inzicht en vaardigheden. Ze omvatten geen vormvoorschriften, voorschriften voor de vorm van toetsing, wegingen binnen het schoolexamen etc. Dat betekent dat scholen vrij zijn om zelf te bepalen hoeveel toetsen, praktische opdrachten en handelingsdelen zij willen afnemen en wat de weging voor het cijfer daarvan zal zijn. De eindtermen geven voor het schoolexamen ook uitsluitend het minimum aan, meer mag. Scholen zijn dus vrij om leerlingen bijvoorbeeld meer dan twee keuzeactiviteiten te laten kiezen.

In het door de school op te stellen Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA) zullen de verschillende theoretische toetsen, praktische opdrachten en handelingsdelen moeten worden genoemd. Daarbij wordt steeds het aantal uren studielast vermeld en wat de weging is binnen het PTA.

### *Voorstellen in vakdossiers*

In de vakdossiers lichamelijke opvoeding tweede fase havo/vwo (SLO, 2002 en 2003) is voorgesteld de PTA's voor BSM in havo en vwo zo veel mogelijk overeen te laten komen. Daar werd ook al een advies gegeven voor de verdeling en weging van toetsen en praktische opdrachten. In het onderstaande schema worden die voorstellen nog eens duidelijk weergegeven.

PTA BSM	Havo	Vwo
Theorietoetsen	30%	30%
Praktische opdrachten:		
1. Bewegen	35%	25%
2. Bewegen en regelen (lesgeven en organiseren)	25%	15%
3. Bewegen en gezondheid (trainingsprogramma)	10%	10%
4. Onderzoeksopdracht (reflectieopdracht vwo)	N.v.t.	20%

### *Theorie en praktijk*

Het advies voor de verhouding tussen theorie en praktijk blijft onveranderd: 30% om 70%. De aard van het examenprogramma is wel zodanig dat de eindtermen veelal in of direct naar aanleiding van praktische situaties aan bod dienen te komen en te worden getoetst. Binnen de praktische opdrachten blijft voor de havo het aantal praktische opdrachten en de verhouding daartussen onveranderd. Voor vwo hebben de toegevoegde eindtermen van het domein bewegen en regelen een plaats gekregen. Daardoor is er één praktische opdracht bijgekomen. Ook is verhouding tussen de verschillende deelopdrachten bij vwo aangepast. In het havo-programma hebben het bewegen (domein B) en het bewegen en regelen (domein C) een iets groter accent. In het vwo-programma wordt het accent meer op de theoretische eindtermen gelegd.

### *Onderzoeksopdracht*

Daarbij valt de onderzoeksopdracht voor vwo op. Van vwo-leerlingen wordt verwacht, gelet op het doorstromen naar het wetenschappelijk onderwijs, dat zij onderzoek leren doen. De onderzoeksopdracht is bovendien een extra reflectieopdracht voor vwo om nadruk te leggen op meer theoretische diepgang in die voorbereiding op het vervolgonderwijs.

De onderwerpen van de onderzoeksopdrachten kunnen gekoppeld worden aan de verschillende profielen waarvoor de leerlingen gekozen hebben. Tevens bestaat de mogelijkheid om de onderzoeksopdracht te laten aansluiten bij het profielwerkstuk. In het laatste geval zal het voordeel van de leerling zijn dat er enige overlap in beide opdrachten kan zitten.

In het onderstaande voorbeeld van een PTA voor vwo (zie paragraaf 5.2) staat de onderzoeksopdracht genoemd met een weging van 20%.

## **5.2 Het Programma van Toetsing en Afsluiting (PTA)**

Teneinde de toetsing goed te kunnen uitvoeren moet het examenprogramma worden vertaald naar een programma van toetsing en afsluiting en een bijpassend onderwijsprogramma. In de voorbeelden hierna laten we zien hoe zo'n PTA er uit zou kunnen zien. De voorbeelden zijn afkomstig van SG Twickel uit Hengelo en zijn grotendeels gebaseerd op het huidige PTA. Van elk programmaonderdeel wordt aangegeven welke eindtermen uit welk domein op welke wijze worden getoetst en hoeveel studielast daarmee gemiddeld gemoeid is. In dit schema kunnen bovendien de cijfers worden geregistreerd zodat het eindcijfer duidelijk onderbouwd kan worden. We geven eerst voor havo en dan voor vwo het PTA (overzicht van toetsen, praktische opdrachten en handelingsdelen met leerstof, studielast en weging voor het cijfer) en daarna een bij dat PTA passend onderwijsprogramma met een korte toelichting.

### *Toelichting bij PTA havo*

De veranderingen ten opzichte van het huidige PTA zitten vooral in de nummering van de eindtermen en de aangepaste studielastverdeling. De weging van de onderdelen is grotendeel gelijk gebleven. Voor het lesgeven en organiseren is meer studielast gereserveerd.

Bijzonder in dit voorbeeld is dat de uitbreiding van de studielast deels ten goede is gekomen aan sommige onderdelen van bewegen (onderdeel 20). Die delen worden niet langer niet als praktische opdracht met een cijfer maar als handelingsdeel beoordeeld. Doordat het handelingsdelen zijn worden deze onderdelen binnen het domein bewegen niet beoordeeld met een cijfer maar op voldoende participatie.

Een voorbeeld is softbal, wat als handelingsdeel in havo 4 wordt aangeboden en in havo 5 als praktische opdracht wordt beoordeeld en afgesloten voor een cijfer.

### 5.2.1 Voorbeeld PTA BSM havo

	Onderdeel	Domein	Toetsvorm	Eindtermen	Weging	Sbu	Cijfer
1	Organisatie van en motieven in de sport	BS	Th	15, 16	7.5%	15	
2	Training	BG	Th	11, 12	7.5%	20	
3	Blessurepreventie en EHBSO	BG	Th	13	7.5%	20	
4	Toekomstoriëntatie	BS	Th	14	7.5%	15	
<b>Subtotaal toetsen</b>					<b>30%</b>	<b>70</b>	
5	Spel 1 doelspel	B	PO	2, 8, 9	3.5%	10	
6	Spel 2 terugslagspel	B	PO	2, 8, 9	3.5%	10	
7	Spel 3 slag- en loopspel	B	PO	2, 8, 9	3.5%	10	
8	Turnen 1	B	PO	3, 8, 9	3.5%	10	
9	Turnen 2	B	PO	3, 8, 9	3.5%	10	
10	Bewegen en muziek	B	PO	4, 8, 9	3.5%	10	
11	Atletiek 1 lopen	B	PO	5, 8, 9	3.5%	10	
12	Atletiek 2 springen	B	PO	5, 8, 9	3.5%	10	
13	Atletiek 3 werpen	B	PO	5, 8, 9	3.5%	10	
14	Zelfverdediging	B	PO	6, 8, 9	3.5%	10	
<b>Subtotaal bewegen</b>					<b>35%</b>	<b>100</b>	
15	Lesgeven	A/BR	PO	9	12,5%	20	
16	Organiseren toernooien	A/BR	PO	10	12,5%	20	
<b>Subtotaal regelen</b>					<b>25%</b>	<b>40</b>	
17	Trainingsprogramma	BR	PO	12	10%	20	
<b>Subtotaal bewegen en gezondheid</b>					<b>10%</b>	<b>20</b>	
18	Sportautobiografie	A	H		Nb	2	
19	Keuzeactiviteiten 2x	B	H	7	Nb	15	
20	Bewegen	B	H	2-6, 8, 9	Nb	33	
21	Fitheid testen	BG	H	12	Nb	3	
22	Cursus hartreanimatie	BG	H	13	NB	10	
23	Verslag bezoek topwedstrijd	BS	H	10	Nb	3	
24	Ervaringsopdracht (stage)	BS	H	9, 10	Nb	20	
25	Toekomstoriëntatie	BS	H	14	Nb	4	
<b>Subtotaal handelingsdelen</b>						<b>90</b>	
<b>Totaal</b>					<b>100%</b>	<b>320</b>	

## 5.2.2 Planningsvoorbeeld voor BSM in het havo

Havo 4 (218 slu)	Theorie	slu	PO	slu	PO	Slu	Handelingsdelen	slu
Periode 1 (42 slu)	Motieven sport & bewegen	10	Atletiek: Werpen	10	Terugslagspel: Tennis / Badminton Lesgeven 1	10 5	Sportautobiografie Slag- en looppel: Softbal	2 5
Periode 2 (51 slu)	Organisatie van sport en bewegen [1] toets	10	Zelfverdediging	10	Lesgeven 1 Fitheid testen	5 5	Sneeuwfitlessen Snowboarden/skiën Bezoek wedstrijd Evaluatie BSM (1)	5 12 3 1
Periode 3 (65 slu)	Ehbso [3] toets Theorie training	15 10	Turnen: trapezemaal	10 10	Atletiek: Lopen	10	Cursus hartreanimatie	10
Periode 4 (61 slu)	Training (2) toets	10	Atletiek: Verspringen Trainingsprogramma	10 20	Doelspel: Frisbee Organisatie sportdag	10 10	Evaluatie BSM (2)	1
Havo 5 (102 slu)	Theorie	slu	PO	slu	PO	slu	Handelingsdelen	Slu
Periode 5 (56 slu)			Slag- en looppel: Softbal	10	BoM: Stapeldans Lesgeven 2	10 5	Waterskiën Flagfootball Ervaringsopdracht	3 8 20
Periode 6 (46 slu)	Toekomstoriëntatie [4]	15	Turnen: klimmen	10	Lesgeven 2	5	Toekomstoriëntatie Volleybal Unihockey Eindevaluatie BSM	4 5 5 2
Periode 7	(Herkansingen)		(Herkansingen)		(Herkansingen)		(Herkansingen)	
Periode 8								
<b>Totaal 320 slu</b>								

*Toelichting bij het BSM programma voor havo*

Voor de theorielessen binnen het domein bewegen en samenleving wordt het boek 'Time out' gebruikt. Het boek 'Duurconditie' wordt voor het domein bewegen en gezondheid gebruikt (lopen, fitheid testen, trainingsprogramma en theorie over training en bewegen en gezondheid).

Aan bewegen en regelen in brede zin (domein A, eindterm 1) en in enge zin (domein C, eindtermen 9 en 10) wordt in de praktische opdrachten bewegen veelvuldig aandacht geschonken.

Er is een aantal grote opdrachten dat verspreid wordt over twee perioden. Het organiseren van de sportdag in mei wordt grotendeels voorbereid in periode 3. Het lesgeven is opgesplitst in het lesgeven aan de eigen BSM groep in periode 1 en 2 van havo 4. In havo 5 geven de BSM-leerlingen twee lessen aan een 1e en 2e klas.

Vanwege het aantal lesgevers wordt dit verspreid over periode 5 en 6.

Verder zijn er ook opdrachten die met elkaar samenvallen zoals de cursus hartreanimatie die tegelijk met de lessen EHBSO samenvalt. Het trainingsprogramma vloeit voort uit het testen van de fitheid, het atletiekonderdeel lopen en de theorie uit het boek.

Het verdient de aanbeveling om iedere opdracht in dezelfde periode af te sluiten met een beoordeling. In geval van blessures zouden geblesseerde leerlingen zoveel mogelijk al tijdens de praktische opdracht beoordeeld kunnen worden, zodat zij niet door veel inhaalopdrachten overbelast raken. Verder is het goed de herkansingen van iedere opdracht tijdens de lessenserie plannen. Algemene herkansingen en inhalen van opdrachten eventueel aan het einde van het schooljaar of aan het einde van het BSM programma.

Als ervaringsopdracht zouden leerlingen bijvoorbeeld kunnen kiezen voor een stage als assistent pupillentrainer. Als uitbreiding zouden de liefhebbers dan kunnen kiezen voor een trainerscursus voetbal D pupillentrainer. De opleiding kan samen met de KNVB en een plaatselijke club worden georganiseerd. Het theoretische deel kan op school worden verzorgd door een KNVB-opleidingsdocent of de docent BSM. De BSM-leerlingen hebben al enige ervaring in het lesgeven en organiseren en kunnen dit gebruiken in een trainers- of scheidsrechterscursus. Naast voetbal zijn er vergelijkbare activiteiten als school aan te bieden. Leerlingen kunnen ook zelf op zoek gaan naar een activiteit waarbij ze in het werkveld van sport en bewegen 20 uur ervaring opdoen.

### 5.2.3 Voorbeeld PTA BSM vwo

	Onderdeel	Domein	Toetsvorm	Eindtermen	Weging	Sbu	Cijfer
1	Organisatie van sport en bewegen en motieven in de sport	BS	Th	16, 17, 19	7,5%	20	
2	Training	BG	Th	12, 13	7,5%	20	
3	Blessurepreventie en EHBSO	BG	Th	14	7,5%	20	
4	Toekomstoriëntatie	BS	Th	15, 18	7,5%	20	
<b>Subtotaal toetsen</b>					<b>30%</b>	<b>80</b>	
5	Spel 1 doelspel frisbee	B	PO	2, 8, 9	2,5%	10	
6	Spel 2 terugslagspel tennis	B	PO	2, 8, 9	2,5%	10	
7	Spel 3 slag- en loopspel softbal	B	PO	2, 8, 9	2,5%	10	
8	Turnen 1 klimmen	B	PO	3, 8, 9	2,5%	10	
9	Turnen 2 trapeze	B	PO	3, 8, 9	2,5%	10	
10	Bewegen en muziek stapeldans	B	PO	4, 8, 9	2,5%	10	
11	Atletiek 1 lopen	B	PO	5, 8, 9, 11	2,5%	10	
12	Atletiek 2 springen	B	PO	5, 8, 9, 11	2,5%	10	
13	Atletiek 3 werpen	B	PO	5, 8, 9, 11	2,5%	10	
14	Zelfverdediging	B	PO	6, 8, 9	2,5%	10	
<b>Subtotaal bewegen</b>					<b>25%</b>	<b>100</b>	
15	Lesgeven 1 en 2	A/BR	PO	9	10%	20	
16	Organiseren toernooien 1 en 2	A/BR	PO	10, 11	5%	20	
<b>Subtotaal regelen</b>					<b>15%</b>	<b>40</b>	
17	Trainingsprogramma kracht/duur	BG/BR	PO	13	10%	20	
<b>Subtotaal bewegen en gezondheid</b>					<b>10%</b>	<b>20</b>	
18	Onderzoeksopdracht (reflectie)		PO	11-19	20%	40	
<b>Subtotaal onderzoek</b>					<b>20%</b>	<b>40</b>	
<b>Subtotaal toetsen en praktische opdrachten</b>						<b>280</b>	



18	Sportautobiografie	A	H	17	NB	2	
19	Keuzeactiviteit 1:	B	H	7	NB	8	
	Keuzeactiviteit 2: snowboarden	B	H	7	NB	12	
	Keuzeactiviteit 3: waterskiën	B	H	7	NB	8	
20	Bewegen	B	H	2-6, 8,9	NB	99	
21	Fitheid testen	BG	H	13	NB	6	
22	Cursus hartreanimatie	BG	H	14	NB	10	
23	Verslag bezoek topwedstrijd	BS	H	10	NB	10	
24	Toekomstoriëntatie	BS	H	15	NB	5	
<b>Subtotaal handelingsdelen</b>						<b>160</b>	
<b>Totaal</b>						<b>100%</b>	<b>440</b>

#### *Toelichting bij PTA vwo*

De verdeling van de studielast, weging en de eindtermen over het hele PTA is vergelijkbaar met het PTA voor havo. Uiteraard is er verschil in het aantal uren, maar de eindtermen komen grotendeels overeen. Grotere theoretische diepgang blijkt uit de onderzoeksopdracht met 40 slu en een weging van 20% (was 30%).

Het trainingsprogramma dient meer specifiek te worden uitgewerkt ten opzichte van het havo-programma.

Het domein bewegen en regelen is nieuw opgenomen in het vwo-programma. Voor het lesgeven en het organiseren samen is 15% van het PTA cijfer berekend.

Wat betreft de handelingsdelen zijn drie keuzeactiviteiten gepland, ieder jaar een activiteit. Als voorbereiding op de lessen EHBSO krijgen leerlingen een cursus hartreanimatie van de Nederlandse Hartstichting. Onder het handelingsdeel bewegen (opdracht 20) worden die bewegingsactiviteiten verstaan waarvoor geen cijfer wordt gegeven. Bijvoorbeeld in de eerste periode van vwo 4 wordt voetbal gegeven. Deze lessen dienen als introductie op het lesgeven. Tijdens de lessen voetbal gaan leerlingen met hulp van het boekje van de KNVB 'D pupillen, zo doe je dat!', zelf een aantal voetballessen invullen. In periode 2 en 3 geven ze in tweetallen les aan de LO2 klas en worden daarop beoordeeld.

Ter voorbereiding op het snowboarden/skiën geven leerlingen elkaar sneeuwfit training. De opbouw van deze lessen wordt met de leerlingen gepland, zodat deze lessen een voorbereiding zijn op het trainingsprogramma wat ze opstellen en uitvoeren in periode 4 van vwo 5.

De BSM'ers organiseren in vwo 5 voor hun eigen groep een atletiek 5 kamp.

In de laatste periode organiseren ze een eigen BSM-toernooi ter afsluiting van 2,5 jaar BSM.

#### 5.2.4 Voorbeeld van een planning voor het vwo programma BSM

<b>Vwo 4 (160 sl)</b>	<b>Theorie</b>	<b>sbu</b>	<b>PO</b>	<b>sbu</b>	<b>PO</b>	<b>sbu</b>	<b>Handelingsdelen</b>	<b>sbu</b>
Periode 1 (40 sl)	Motieven sport&bewegen	10	Atletiek werpen	10	Terugslagspel tennis/ badminton	10	Sportautobiografie Voetbal	2 8
Periode 2 (40 sl)	Organisatie van sport en bewegen (1) toets	15	Turnen: klimmen	10	Lesgeven 1	5	Basketbal/volleybal	10
Periode 3 (43 sl)			Zelfverdediging judo	10	Lesgeven 1	5	Cursus hartreanimatie Sportdag Keuzeactiviteit 1	10 10 8
Periode 4 (37 sl)	Ehbo (3) toets	11	Atletiek verspringen	10	Doelspel Frisbee	10	Bezoek wedstrijd Evaluatie 1e jr BSM	5 1
<b>Vwo 5 (160 sl)</b>	<b>Theorie</b>	<b>sbu</b>	<b>PO</b>	<b>sbu</b>	<b>PO</b>	<b>sbu</b>	<b>Handelingsdelen</b>	<b>sbu</b>
Periode 5 (35 sl)			Bewegen en muziek Stapeldans	10	Lesgeven 2	5	Slag/loopspel softbal Atletiek 5 kamp	10 10
Periode 6 (39 sl)			Turnen trapeze	10	Lesgeven 2	5	Tafeltennis Sneeuwfit lessen Keuze 2 Snowboarden/skiën	4 8 12
Periode 7 (41 sl)	Training	10	Atletiek lopen	10	Organisatie sportdag	10	Fitheid testen Bezoek wedstrijd	6 5
Periode 8 (45 sl)	Training (2) toets	15			Organisatie sportdag Trainingsprogramma Duur/kracht	5 15	Flagfootball Evaluatie 2° jr BSM	10 1

Vwo 6 (120 slu)	Theorie	sbu	PO	sbu	PO	sbu	Handelingsdelen	sbu
Periode 9 (60 slu)	Toekomstoriëntatie	10	Onderzoeksopdracht	20	Softbal	10	Rugby Keuzeactiviteit 3 Waterskiën Toekomstoriëntatie	7 8 5
Periode10 (60 slu)	Toekomstoriëntatie toets (4)	10	Onderzoeksopdracht	20			BSM toernooi Unihockey Eindevaluatie BSM	18 10 2
Periode11	(Herkansingen)		(Herkansingen)		(Herkansingen)		(Herkansingen)	
Periode12 (CE)								

*Opmerking bij de programmavoorbeelden*

De totaal beschikbare studielast is bepalend voor de omvang van en de aanpak van de opdrachten voor leerlingen. Als het nodig is om hele theorielessen in te plannen dan wordt die theorie anders gepresenteerd dan wanneer die theorie bij kleine stukjes direct wordt gekoppeld aan de praktijk. En het heeft ook gevolgen voor de voorzieningen in de praktijkruimtes waar gewerkt wordt (aanwezigheid van bord, audiovisuele en ict media). In de plannings hierboven zijn slechts voorbeelden van hoe een programma er uit zou kunnen zien. Het is goed om te bedenken dat in deze schema's de studielast geteld wordt bij de periode waarin de toets valt. De lessen (en daarmee een deel van de studielast) kunnen gedeeltelijk ook in andere perioden gemaakt worden. En de studielast per periode kan per periode variëren, vooral wanneer activiteiten buiten het reguliere rooster en/of de school worden gedaan.

## 5.3 Toetsing

Voor de verschillende wijzen van toetsen (schriftelijke toetsen, praktische opdrachten, handelingsdelen) moeten docenten dus oplossingen zien te vinden. In de navolgende tekst lopen we de mogelijkheden hiertoe na.

### 5.3.1 Schriftelijke toetsen

Het gaat hier om beantwoorden van gesloten en/of open vragen. De vragen zullen vooral betrekking hebben op thema's uit de domeinen D (Bewegen en gezondheid) en E (Bewegen en samenleving). In de afgelopen jaren is gebleken dat veel docenten werken met periodetoetsen waarin vragen worden opgenomen over alle in die periode behandelde onderwerpen. Dus ook over aspecten van bewegen en van bewegen en regelen. Docenten kunnen toetsen naar eigen inzicht inrichten.

Het werk wordt beoordeeld aan de hand van een correctiesleutel (gesloten vragen) of een correctievoorschrift (open vragen), waarin mogelijke antwoorden en een puntenverdeling zijn opgenomen.

In deze paragraaf geven we enkele voorbeelden van vragen. Het gaat ons daarbij vooral om de verschillende vraagvormen. In de afgelopen jaren zijn er in docentennetwerken wel toetsvragen uitgewisseld. Elke docent maakte vragen die afgeleid waren van het onderwijs dat aan de toets voorafging. Maar er is nog geen sprake van een toetsenbank met vragen die naar inhoud, niveau en formuleringwijze een bepaalde standaard vertegenwoordigen en die alle aspecten van het examenprogramma omvatten. Een landelijk geaccepteerd niveau voor BSM moet nog groeien in de praktijk. Omdat BSM uitsluitend een schoolexamen kent heeft het Cito ook geen ontwikkelwerkzaamheden op dit terrein verricht. Maar het zou goed zijn als er in de nabije toekomst voor BSM een kwalitatief hoogwaardige toetsenbank komt.

Daarbij maken we één kanttekening. In beginsel is het namelijk zo dat kennis binnen BSM hoofdzakelijk functioneert als voorwaarde voor juist kunnen handelen. Kennis als gereedschap dus. En in dat licht bezien is het afnemen van schriftelijke toetsen minder zinvol dan kennis toetsen in het praktische handelen. In die richting zou toetsontwikkeling voor BSM zich in de nabije toekomst ook kunnen ontwikkelen.

#### Voorbeelden van toetsvragen

- 1 Hoe komt het dat de meeste moderne sporten hun wortels in Engeland of Amerika hebben? (4p)  
*Engeland is in de loop van de 18<sup>e</sup> en 19<sup>e</sup> eeuw uitgegroeid tot een zeer welvarende en machtige natie. De aristocratie leeft er, anders dan op het vaste land van Europa, weinig afgesloten van de overige bevolking. Dit is van betekenis voor de vroege industrialisering van Engeland, maar ook voor de ontwikkeling van de sport. Engeland en Amerika hebben van oudsher nauwe contacten met elkaar. Dat leidde tot gemeenschappelijke vormen van vermaak en tot standaardisering van regels.*
- 2 Verklaar waarom machtige landen en hoge sociale klassen zo veel invloed hebben gehad op de ontwikkeling van de sport. (2p)  
*Sporten die in welvarende landen tot ontwikkeling komen, werden overgenomen door mensen uit landen in hun invloedssfeer.*

3 Sportmodi zijn manieren waarop je aan sport kunt doen. Noem zeven sportmodi en geef van drie een duidelijke omschrijving. (6p)  
*Topsport, (absoluut presteren, status inkomen, (inter)nationaal niveau)*  
*wedstrijdsport;*  
*recreatiesport;*  
*fitnesssport;*  
*avontuursport;*  
*pret- en pleziersport;*  
*cosmetische sport. (blz. 13)*

4 Wanneer voldoe je als jeugdige aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen? (2p)  
*Dagelijks een uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie).*

Korte vragen naar aanleiding van de lesbespreking. Alleen beantwoorden met **juist** of **onjuist**.

5 De K.N.V.B. heeft meer dan twee miljoen leden. (1p) onjuist

6 Verdedigingssporten zijn niet populair geworden door tv/film. (1p) onjuist

7 Werk, studie, leeftijd en interesse spelen geen rol bij een sportkeuze. (1p) onjuist

8 Sport en economie zijn niet met elkaar verbonden. (1p) onjuist

9 Topsport is absoluut presteren, om status en inkomen. (1p) juist

10 Een honkloper mag altijd op een honk blijven staan, ook bij een gedwongen loop. (1p) onjuist

11 De slagman is uit als hij de tweede slag mist en de catcher vangt de bal. (1p) onjuist

12 Een honkloper is uit als hij meer dan 1 meter uitwijkt van de rechte lijn tussen twee honken. (1p) juist

13 Tijdens een veldloop krijgt iemand kramp in de kuitspier.

a) Wat kan de oorzaak zijn? (1 pnt)

*Oververmoeidheid van de spier, die het teveel aan afvalstoffen niet kan afvoeren.*

b) Wat doe je als hulpverlener?(2 pnt)

*Ontspannen laten zitten of liggen, losjes schudden, afwisselend de spier licht laten rekken en ontspannen.*

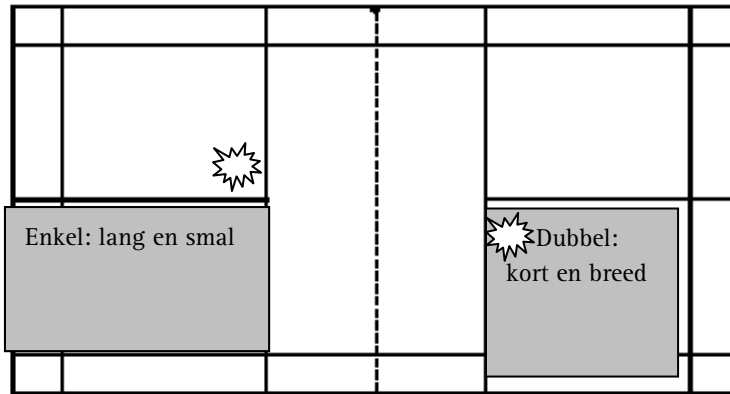
c) Wat kun je doen om herhaling te voorkomen? (2pnt)

*Goede warming up, voldoende drinken, goede trainingsopbouw, bouw voldoende herstelmomenten in.*

14 Badminton:

a) Geef in het volgende speelveld aan wat het opslagvak is voor enkelspel bij een even stand (op de linker speelhelft) en wat het opslagvak is voor dubbelspel bij een oneven stand (op de rechter speelhelft) Arceer het opslagvlak. (4p)

- b) Geef in de linkerspeelhelft met de sterretje (\*) de verdedigingspositie aan bij enkelspel. (1p)
- c) Geef in de rechterspeelhelft met een kruisje (x) aan waar je gaat opslaan, als jij gaat opslaan met de stand 9-8. (2p)



- 15 De climaxloop is voor jou nu een bekend begrip. Geef aan wat het doel is van de climaxloop. (3p)  
*De climaxloop is een testloop die het individuele inspanningsgebied voor de activiteit 'hardlopen' in kaart brengt van 'heel licht' tot 'maximaal'. De hoofdzaak is het bepalen van het individuele inspanningsbereik. De testgegevens bepalen hoe hard of zacht je de volgende lessen/ trainingen moet gaan lopen om bepaalde trainingseffecten te mogen verwachten.  
 Blok 1 (8 km/u) t/m blok 25 (20 km/u). Hartslagen worden ieder blok gemeten.*
- 16 Schrijf op hoe jij deze loop aan iemand gaat uitleggen die deze activiteit nog nooit gelopen heeft. (3p)  
*Testloop; 200 meterronde met pilonnen om de 25 meter. Eén minuut lopen, hartslag opnemen, verder lopen. Blok 1 = 8 km/u, steeds 0,5 km/u sneller tot en met blok 25 = 20 km/u. Coach noteert hartslagen en borgschaal 1-10 (gevoel). Aan de hand van gegevens (Hfmax en Vmax) kunnen hartfrequentie en loopsnelheid in een grafiek worden uitgezet om het persoonlijk inspanningsgebied te berekenen. Daaruit kunnen de vier trainingzones worden bepaald. Met behulp van deze vier zones kan gericht en specifiek worden getraind tijdens de volgende looptrainingen en het eigen trainingsprogramma.*
- 17 Bereken de minimale hartfrequentie van een leerling van 16 jaar met een rustpols van 52. (3p)  
 $Hf_{max} (= 204) - Hf_{rust} (= 52) = 152 \text{ sl/min.} \div 2 (50\%) = 76 + 52 = \underline{128}$   
slagen per minuut

### 5.3.2 Praktische opdrachten

In het huidige schoolexamen zijn de volgende praktische opdrachten opgenomen. Ook onder het nieuwe examenprogramma is dat een goed uitgangspunt voor het schoolexamen.

#### *Opdracht 1 (havo en vwo)*

Deze praktische opdracht bestaat uit de volgende deelopdrachten:

- drie groepsopdrachten voor het subdomein spelen;
- twee turnopdrachten;
- een opdracht voor bewegen en muziek;
- drie opdrachten voor atletiek;
- een partneropdracht zelfverdedigingsspelen.

Centraal staat hier de toetsing van eindtermen uit domein B Bewegen en het subdomein Regelen in de rol van beweger uit domein C.

#### *Opdracht 2 (havo)*

Deze praktische opdracht bestaat uit de volgende deelopdrachten:

- een (individuele of groeps-) opdracht voor het begeleiden van bewegingssituaties;
- een (individuele of groeps-) opdracht voor het organiseren van bewegingssituaties.

#### *Opdracht 3 (vwo)*

Deze praktische opdracht bestaat uit het maken van een trainings- of oefenprogramma voor de kandidaat zelf, een ander of een groep binnen domein D Bewegen en gezondheid.

#### *Opdracht 2 (vwo)*

Deze praktische opdracht bestaat uit het maken van een trainings- of oefenprogramma voor zichzelf, een ander of een groep binnen domein D Bewegen en gezondheid (eindterm 40).

#### *Opdracht 3 (vwo)*

Alle leerlingen (individueel of in een kleine groep) maken een praktische opdracht waarin gereflecteerd wordt op een thema op het terrein van sport en bewegen. De leerling maakt daarbij gebruik van natuurwetenschappelijke en/of sociaal-wetenschappelijke methodes. Afhankelijk van het gekozen profiel kan worden gekozen voor (a) een economische, (b) een cultureel maatschappelijke, (c) een biomechanische en/of biochemische en/of (d) een fysiologische en gezondheidskundige invalshoek.

Enkele voorbeelden van te bestuderen thema's zijn:

- de invloed van luchtverontreiniging op het leveren van sportprestaties in de buitenlucht;
- motieven van specifieke bevolkingsgroepen (in de wijk) om wel of niet deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten;
- de economische bijdrage van sport en bewegen aan de Nederlandse samenleving (werkgelegenheid, inkomsten);
- de relatie sport en voeding in verschillende omstandigheden;
- de positieve en negatieve invloed van sportbeoefening op de infrastructuur van (een deel van) ons land.

De presentatie van de opdracht vindt plaats door middel van een geschreven verslag en/of door:

- een mondelinge voordracht;
- een reeks stellingen met onderbouwing;
- een posterpresentatie met toelichting;
- een presentatie met gebruik van media (audio, video, ICT).

Deze opdracht heeft een studielast van 40 uur.

Elke praktische opdracht wordt beoordeeld aan de hand van criteria die van tevoren zijn vastgesteld en waarvan de kandidaten op de hoogte zijn gesteld. Voorts wordt, voor zover relevant, het doorlopen proces door de kandidaat gedocumenteerd. Dit wordt in de beoordeling betrokken.

Elke praktische opdracht wordt beoordeeld aan de hand van criteria die van tevoren zijn vastgesteld en waarvan de kandidaten op de hoogte zijn gesteld. Voorts wordt, voor zover relevant, het doorlopen proces door de kandidaat gedocumenteerd. Dit wordt in de beoordeling betrokken.

#### *Voorbeelden van de beoordeling van praktische opdrachten*

In deze paragraaf geven we enkele voorbeelden van de formulering van zulke praktische opdrachten en van de wijze waarop de beoordeling kan plaatsvinden. We hebben voorbeelden geselecteerd uit alle domeinen (behalve domein A).



Voorbeeld PO 1 - Bewegen: De stapeldans

Beoordeling Bewegen en muziek door leerlingen

BSM

Naam danser: .....

Ingevuld door: ..... en .....

**Het bewegen:**

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| 1. Wordt er in de maat gedanst?            | altijd / soms / nooit        |
| 2. Zijn er vergissingen?                   | altijd / soms / nooit        |
| 3. Armgebruik                              | goed/ voldoende/ onvoldoende |
| 4. Uitvoering van de technieken            | goed/ voldoende/ onvoldoende |
| 5. Worden de bewegingen netjes uitgevoerd? | goed/ voldoende/ onvoldoende |

**De presentatie:**

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 1. De danser presenteert zich op een ontspannen manier?                             | goed/ voldoende/ onvoldoende |
| 2. De danser kijkt naar voren en niet naar de grond                                 | goed/ voldoende/ onvoldoende |
| 3. De danser maakt gebruik van expressie (uitstraling, leuk om naar te kijken etc.) | goed/ voldoende/ onvoldoende |

Wat is je algemeen oordeel over de danser? goed/ voldoende/ onvoldoende

Wat voor cijfer zou je de danser geven? Cijfer: .....

Licht je oordeel toe:

.....  
.....

**Dans als groep:**

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| Wat vinden jullie van de kleding?              | goed/ voldoende/ onvoldoende |
| Wat vinden jullie van de begin en eindpositie? | goed/ voldoende/ onvoldoende |
| Wat vinden jullie van de totale dans?          | goed/ voldoende/ onvoldoende |

## Beoordeling Bewegen en muziek door docent

BSM

Naam leerling: .....

Datum: .....

Docent: .....

Bewegen en muziek	Te behalen punten	Toegekende punten
<p>Dans 1 (product)</p> <p>Het kunnen uitvoeren van een dans van minimaal 16 muzikale lengtes waarbij gelet wordt op:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in de maat bewegen</li> <li>• correcte uitvoering van de technieken in combinatie met armgebruik</li> <li>• gebruik kunnen maken van expressie</li> <li>• op het juiste moment de overgangen kunnen maken en op tijd wisselen</li> <li>• ontspannen kunnen bewegen op het karakter van de muziek.</li> </ul>	2 punten	
<p>Dans 2 (product)</p> <p>Het zelfstandig met een groep een dans kunnen ontwerpen en uitvoeren waarbij gelet wordt op:</p> <p><u>Ontwerpen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• originaliteit</li> <li>• opeenvolgingen van verbindingen</li> <li>• begin en afsluiting</li> <li>• lineaire patronen</li> <li>• gebruik maken van de ruimte</li> <li>• levels</li> <li>• juiste muziek die vertaald wordt naar het bewegen.</li> </ul> <p><u>Uitvoeren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• synchroon bewegen en in de maat</li> <li>• technieken correct met armgebruik</li> <li>• juiste moment starten en stoppen.</li> </ul>	2 punten	
<p>Proces:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aanwezigheid: op tijd komen, actiepercentage</li> <li>• rol van danser</li> <li>• rol van ontwerper: inbreng, pasjes bedenken</li> <li>• rol van observator; leerlingen observeren en elkaar aanwijzingen kunnen geven.</li> <li>• rol van lesgever: danspasjes aan kunnen leren, op tijd aangeven wat er komt, meetellen met de muziek, leerlingen corrigeren.</li> </ul>	4 punten	
<b>TOTAAL:</b>	<b>10 punten</b>	<b>Cijfer:</b>

Voorbeeld PO 2 - Bewegen en Regelen: Lesgeven in bewegen

Beoordelingsformulier LESGEVEN

BSM

Naam: .....	Klas LO2: .....	Datum: .....
Klas: .....	Aantal leerlingen: .....	Lesuur: ....

Lesopdracht: .....

		Maximale score	Feitelijke score	Opmerkingen
<b>Lesvoorbereiding</b>				
1	Volledig en op tijd inleveren	6		
2	Opbouw, planning, organisatie en aanwijzingen	10		
3	Verzorging	4		
<b>Uitvoering</b>				
4	Materiaal aanwezig, op tijd opbouwen	6		
5	Instructie/ duidelijkheid	10		
6	Enthousiasme (in stem en houding)/ complimenten	10		
7	Tempo/ intensiteit	10		
8	Technische correcties	4		
9	Gedragscorrecties (individueel/ klas)	4		
10	Organisatie/ omgang materiaal	6		
11	Veiligheid/ respect	6		
12	Leerresultaat	4		
<b>Evaluatie (ingeleverd op .....</b>				
13	Op tijd en verzorgd inleveren	4		
14	(Zelf)kritische houding/ reflectie	8		
15	Aandachtspunten voor een volgende keer	8		
<b>Eindtotaal</b>		<b>100</b>		

Docent: ..... Datum: ..... Paraaf: .....

Voorbeeld PO 3 - Bewegen en Gezondheid: Trainingsprogramma

Vak BSM Beoordeling trainingsprogramma

BSM

Naam leerling: ..... Klas: ..... Datum: .....

Uiterste inleverdatum: ..... Ingeleverd op: .....

	Wat wordt beoordeeld?	Aantal punten	Score
1	Actieve deelname eigen trainingen	10	
2	Op tijd inleveren van het verslag	10	
3	Opzet en planning van je trainingsprogramma	10	
4	Beschrijving, uitvoering en evaluatie trainingen (logboek bijhouden)	20	
5	Reflecterend verslag van je trainingsprogramma - minimaal 5 pagina's, voorblad en inleiding - Trainingsdoelen aan de hand van FITT principe - Gebruikte trainingsprincipes en trainingsvormen - Achtergrondinformatie over gebruikte energiesystemen - Resultaten en conclusies van begin- en eindtesten - Reflectie: wat heb je verbeterd, wat heb je geleerd en wat zou je een volgende keer anders doen? - Bronnenlijst/ bijlagen	50	
Totaal		Max. 100 punten	Cijfer

Opmerkingen:

Docent: ..... Datum: .....

Voorbeeld PO 4 - Bewegen en Samenleving: Onderzoeksofdracht vwo

Beoordelingsformulier onderzoeksofdracht (vwo)

BSM

Naam:	Klas:
Naam:	Klas:

Onderwerp onderzoeksofdracht
------------------------------

Onderzoeksvraag
-----------------

Inschrijfformulier ingeleverd op ..... (datum) oriëntatiefase  
 1<sup>e</sup> voortgangsgesprek op ..... (datum) begin onderzoeksfase  
 2<sup>e</sup> voortgangsgesprek op ..... (datum) begin verwerkingsfase  
 Presentatie/ eindgesprek op ..... (datum) afsluiting onderzoeksofdracht

	Wat wordt beoordeeld?	Wanneer wordt dat beoordeeld?	Punten	Score
1	Formuleren van de onderzoeksvraag	Einde oriëntatiefase	5	
2	Bijhouden van documentatiemap en van je (persoonlijk) logboek	1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> voortgangsgesprek	10	
3	Voortgangsgesprekken worden tijdig gevoerd en hebben effect	1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> voortgangsgesprek	10	
4	Werken volgens planning	1 <sup>e</sup> en 2 <sup>e</sup> voortgangsgesprek	5	
5	Presentatie: mondelinge toelichting of de vormgeving	Achteraf	15	
6	Inhoud	Achteraf	50	
7	Bronvermelding	Achteraf	5	
	<b>TOTAAL</b>	Achteraf	100	
	Cijfer = score/10	Achteraf		

Paraaf docent LO2

datum

### 5.3.3 Handelingsdelen

#### *Dossier sport en bewegen*

De kandidaat stelt een dossier sport en bewegen samen, waarin hij zijn ervaringen met en beschouwingen over sport en bewegen heeft gedocumenteerd. Het kan daarbij gaan om:

- de beoefende keuzeactiviteiten (eindterm);
- ervaringen opgedaan met het meten van fitheid (eindterm);
- autobiografie over sport en bewegen;
- verslag van een bezoek aan sportwedstrijden of evenementen (eindterm);
- verslag van de ervaringsopdracht binnen het werkveld sport en bewegen (eindterm);
- resultaat van het informeren naar toekomstperspectieven bij vervolgopleidingen, opleidingen en vrijwilligerswerk binnen de sport (eindterm).

De uitvoering van dit handelingsdeel blijkt uit een eenvoudig verslag van de kandidaat waarin aandacht besteed wordt aan de voorbereiding van en de ervaring met de opdracht en waarin op de uitvoering van de opdracht gereflecteerd wordt. Voor de opdrachten in het handelingsgedeelte worden geen cijfers toegekend. De examinator stelt aan de hand van het verslag vast of een opdracht naar behoren is uitgevoerd. De verslagen maken onderdeel uit van het examendossier.

## Voorbeeld H 5: Ervaringsopdracht

### Verslag ervaringsopdracht (havo)

BSM

In dit handelingsdeel voor het vak BSM is het de bedoeling dat je 20 uur ervaring opdoet met werkzaamheden in het werkveld sport en bewegen (Eindterm 46). Daarvan maak je een schriftelijk verslag.

Het is de bedoeling dat je door die ervaring een beeld krijgt van hoe het is om in het de wereld van sport en bewegen te werken. Zoals je in de lessen BSM al diverse keren bezig bent geweest met regelende taken zoals het klaarzetten van materialen op een verantwoorde en veilige wijze, het lesgeven aan elkaar of aan een 1<sup>e</sup> of 2<sup>e</sup> klas en het organiseren van een toernooi.

Met deze opdracht maak je zelf een keuze waar en wanneer je de 20 uur die voor deze opdracht in je PTA staan gaat uitvoeren. Aan de hand van het verslag wordt vastgesteld of de opdracht naar behoren is uitgevoerd. Het verslag maakt onderdeel uit van Examendossier.

Je kunt deze opdracht uitvoeren binnen de sportvereniging waar je als speler actief bent. Je kunt vragen of je een trainer kunt assisteren bij een jeugdelftal. Misschien geef je zelf al training en dan kun je die trainingen gebruiken om ze te beschrijven in het verslag.

Je kunt ook ervaring opdoen in een sportschool of een gemeentelijke (sport)organisatie. Verder kun je ook op school ervaring opdoen bij het organiseren van sporttoernooien als lid van de schoolsportcommissie.

Voordat je gaat beginnen met je ervaringsopdracht moet je eerst met je eigen docent LO2 overleggen wat je gaat doen en of de activiteiten die je gaat doen passen binnen deze opdracht.

Het schriftelijke verslag bestaat uit de volgende deelvragen.

- 1 Welke activiteit heb je gekozen en waarom?
- 2 Wanneer en waar vonden deze activiteiten plaats? Houd een logboek bij wanneer je wat hebt gedaan.
- 3 Wat was precies je taak tijdens deze activiteiten?
- 4 Door wie werd je begeleid en wat vond je daarvan?
- 5 Heb je al eens eerder zoiets gedaan? Waarom wel of niet?
- 6 Zou je dit werk of deze activiteiten vaker willen doen? Waar zou dit dan voor jou aan moeten voldoen?
- 7 Wat vond je van deze opdracht en wat zou je een volgende keer anders doen?

## Voorbeeld H 6: Wedstrijdbezoek

### Bezoek aan een evenement of sportwedstrijd BSM

Een van de handelingsdelen voor BSM is het bezoeken van een belangrijke wedstrijd of een groot sportevenement op hoog of topsportniveau. Het doel daarbij is dat je eens bewust als toeschouwer gaat letten op een aantal aspecten dat tijdens een dergelijk evenement gebeurt. Dit vergelijk je vervolgens met een wedstrijd in dezelfde sport bij de jeugd, bijvoorbeeld bij de F-jes bij voetbal.

We hebben de aanbieding gekregen om op woensdag 24 november '04 aanwezig te zijn bij de voetbalinterland Nederland tegen Ierland voor spelers onder de 16 jaar. Om 19.30 uur begint de wedstrijd op sportpark 't Wooldrik, Twickelerblokweg 9, bij voetbalvereniging NEO in Borne.

We gaan met alle BSM-leerlingen uit H4, H5, A5 en A6. In ieder groep worden de spelers van beide elftallen verdeeld, zodat tijdens de wedstrijd alle BSM'ers een andere speler in het veld observeert. Alle leerlingen zijn om 19.00 uur aanwezig, zodat er op basis van de opstelling een verdeling gemaakt kan worden wie welke speler observeert. In je PTA staat 6 uur studielast voor dit handelingsdeel. Je sluit het naar behoren af (voldoende of goed) als je voor het einde van deze periode het schriftelijke verslag van deze opdracht inlevert bij je docent BSM. De beoordeling wordt bepaald aan de hand van het beantwoorden van de volgende vragen die bestaan uit twee delen, namelijk een aantal specifieke vragen over de speler die je die wedstrijd hebt geobserveerd en een algemeen deel.

#### *Observatie van de wedstrijd:*

- 1 Welke speler heb je geobserveerd? (naam, leeftijd, woonplaats, club, positie in het veld)
- 2 Welke taak vervulde de speler tijdens de wedstrijd?
- 3 Hoe heeft die speler gedurende de wedstrijd die taak uitgevoerd?
- 4 Is de speler gedurende de wedstrijd anders gaan spelen? (bijv. in de tweede helft)
- 5 Speelde de speler volgens de 'fair play' regels?
- 6 Was de speler in balbezit steeds goed aanspeelbaar?
- 7 Hoe was de handelingsnelheid van de speler?
- 8 Wordt een speler gewisseld, dan volg je de wisselspeler vanaf dat moment. Een interessante vraag is of de wissel terecht was en of de nieuwe speler een verbetering betekende.
- 9 Misschien lukt het je de speler na afloop van de wedstrijd nog enkele persoonlijke vragen te stellen ... of een handtekening te vragen.
- 10 Als je de speler een cijfer moet geven voor deze wedstrijd, wat zou dat dan worden en waarom?

#### *Algemeen deel:*

- 1 Beschrijf de beide wedstrijden die je hebt bezocht? (wanneer, wie, waar etc.)
- 2 In het kader waarvan werden de wedstrijden gespeeld?
- 3 Werden de wedstrijden goed georganiseerd? Geef aan waarom
- 4 Geef een beschrijving van het wedstrijdverloop van beide wedstrijden.
- 5 Wat waren de verschillen tussen beide wedstrijden?
- 6 Wat vond je van deze opdracht en wat heb je geleerd?



## 6. Afstemming met andere vakken

### *Afstemmen van onderwerpen voor praktische opdrachten en het profielwerkstuk*

Voor lichamelijke opvoeding 2 zijn er diverse afstemmingsmogelijkheden. In de praktijk zal het zo zijn dat docenten onderling onderzoeken of het ook echt zinvol is om deze afstemming daadwerkelijk te creëren. Er zijn wel mogelijkheden om aan te sluiten bij de inhoud van andere vakken in het kader van praktische opdrachten en toetsen. De beste mogelijkheden zien wij echter wanneer leerlingen een onderzoek voor BSM combineren met het profielwerkstuk. Bij een handige aanpak kan een leerling zijn inspanningen voor een werkstuk zowel voor BSM als voor het profielwerkstuk laten tellen. Dat levert tijdwinst of extra kwaliteit op.

We geven een paar voorbeelden van onderwerpen die zowel vanuit BSM als vanuit één van de andere (profiel)vakken relevant kunnen zijn.

- Bij de *natuurwetenschappelijke vakken* valt qua onderwerpen te denken aan een eenvoudig onderzoek doen naar de *relatie inspanning en conditieopbouw* of een thema als *bewegen en welvaartsziekten* met biologie of *ergonomische aspecten* van bewegingen en houdingen (belasting en belastbaarheid) met natuurkunde of *mechanicaprincipes toegepast* bij acrobatische oefeningen.

Zo wilde een leerling onderzoek doen naar de effecten van hoogtestage. De tijd die hij daarvoor kwijt zou zijn was binnen de studielast voor BSM niet toereikend. Een combinatie met het profielwerkstuk zou een optie geweest zijn.

- Bij *mens- en maatschappijvakken* kan gedacht worden aan thema's als *sport en maatschappij* (met onderwerpen als invloed van de commercie, agressie, ethiek, milieu), *passieve deelname* aan sport of sport en de *media*.
- Bij economie valt te denken aan onderzoek doen naar de *economische waarde van sport* of naar *prijs/kwaliteitsberekeningen* (van sportkleding, materiaal, contributie);

Hier deden leerlingen een haalbaarheidsonderzoek voor een kunstijsbaan in de regio. Zij vergaten zich voor de economische kant daarvan te laten begeleiden door de docent economie. Hun onderzoek was mede daardoor zwaar onvoldoende.

- Bij wiskunde kun je bijvoorbeeld denken aan *meetmethoden* bij het bepalen van diverse sportprestaties (afstand, tijd) en het meten van conditionele aspecten.
- Bij culturele en kunstzinnige vorming valt bijvoorbeeld te denken aan het *aankleden van voorstellingen*: acrobatiek en bewegen op muziek door het kiezen van passende muziek bij een dans, het ontwerpen van attributen om een voorstelling aan te kleden of het ontwerpen van een danschoreografie.

Overigens lijkt het erop dat ook bij leerlingen nog wel degelijk sprake is van 'systeemscheiding'. Zij zien wel dat bij BSM onderwerpen die bij andere vakken in theorie behandeld zijn in de praktijk terugkomen. Maar dat leidt er nog niet toe dat ze die vakken graag nader op elkaar afgestemd willen zien. Zij vinden die praktische invalshoek juist/wel het aantrekkelijke van BSM.

*Afstemmen met de aanpak van het profielwerkstuk*

Behalve op inhoud kan de afstemming met het profielwerkstuk ook betrekking hebben op de aanpak daarvan. Als een leerling het onderzoek voor BSM bijvoorbeeld in 5 vwo doet, heeft hij alvast een keer geoefend voordat hij in 6 vwo zijn profielwerkstuk gaat maken. In het voorbeeld hierna ziet u hoe de aanpak van het onderzoek voor BSM kan overeenkomen met die van het maken van een profielwerkstuk.

Wat moet je voor de onderzoeksopdracht doen? Wat wordt er van je verwacht?

Voor deze onderzoeksopdracht maak je tweetallen. Met z'n tweeën doe je onderzoek naar een eigen te kiezen onderwerp. Het onderzoek verloopt volgens vijf fasen, waarbij steeds globaal het aantal weken wordt aangegeven hoe lang je er mee bezig gaat:

- a) oriëntatiefase
- b) zoekfase
- c) onderzoeksfase
- d) verwerkingsfase
- e) presentatiefase.

Gedurende deze opdracht heb je regelmatig contact met je docent BSM. Daarvoor worden lessen BSM gepland. Tijdens het onderzoek zijn er twee momenten dat er een voortgangsgesprek plaatsvindt. Deze gesprekken tellen mee voor je beoordeling. Op het beoordelingsformulier kun je zien op welke wijze het leerproces meetelt in je beoordeling.

Je houdt een persoonlijk logboek bij tijdens de onderzoeksopdracht. Dit doe je individueel. Daarin vermeld je wanneer, hoe lang en waarmee je bezig bent geweest, wat het je heeft opgeleverd, wat je hebt ervaren en de afspraken die je hebt gemaakt. Het logboek is een hulpmiddel voor jou bij het systematisch verzamelen van informatie en maken van afspraken en voor je docent om inzicht te krijgen in het gevolgde werkproces.

In je documentatiemap verzamel je alle informatie gedurende de onderzoeksopdracht. Maak daarvan een documentenlijst en bronnenlijst. Als je een artikel hebt gevonden voeg je de uitgeprinte versie toe aan je documentatiemap en de titel, bron, schrijver etc. op de bronnenlijst. De documentatiemap en het logboek heb je altijd bij je.

De onderzoeksopdracht bestaat uit vijf fasen gedurende ongeveer 14 weken:

**a) Oriëntatiefase: 2 weken**

Maak tweetallen en bekijk voorbeelden van voorgaande BSM'ers, die al onderzoeksopdrachten hebben gemaakt. Zo krijg je een beeld wat er van je wordt verwacht. Zoek een onderwerp of thema uit dat je interessant lijkt en waar voldoende informatie over te vinden is. Als je voldoende informatie hebt gevonden en deze globaal hebt bestudeerd, dan formuleer je een globale onderzoeksvraag. Uit deze onderzoeksvraag stel je een aantal deelvragen op, waarop je zo concreet mogelijk antwoord probeert te vinden.

**b) Zoekfase: 2 weken**

Als je weet waar je onderzoek in wilt gaan doen, dan ga je op zoek naar meer en specifieke achtergrondinformatie en goede bronnen. Dit kost vaak veel tijd. Maak in deze fase met je partner een taakverdeling en zorg dat jullie uiteindelijk allebei over dezelfde informatie beschikken. De onderzoeksvraag moet concreet worden geformuleerd in een goede onderzoeksvraag, die als een rode draad door jullie hele onderzoek loopt. Hulpmiddel daarbij zijn de deelvragen, die uit de onderzoeksvraag zijn afgeleid. Op deze deelvragen probeer je zo concreet mogelijk antwoord te vinden tijdens je onderzoek, terwijl de onderzoeksvraag algemener gesteld kan zijn. Maak een afspraak met je docent BSM wanneer je het inschrijfformulier met de onderzoeksvraag wilt inleveren (bijlage 1). Dit is het eerste voortgangsgesprek, waarin je kort terugblijkt

hoe je te werk bent gegaan, hoe de samenwerking verloopt en hoe jullie verder gaan. Denk dus ook alvast na over welke vervolgstappen jullie in de onderzoeksfase gaan nemen.

**c) Onderzoeksfase: 6 weken**

In deze fase voer je gesprekken, houd je interviews, voer je enquêtes uit, bestudeer je verzamelde documentatie en literatuur om antwoord te krijgen op de deelvragen. Op basis van de deelvragen moet de onderzoeksvraag worden beantwoord. Houd je afspraken en activiteiten bij in je logboek. Verzamel alle interviews en enquêtes in je documentatiemap. Zorg dat je docent op de hoogte blijft van je vorderingen, vooral om te voorkomen dat je in een onderwerp vastloopt.

Je sluit deze fase af door een afspraak met je docent te maken over het *tweede voortgangsgesprek*. Dat gesprek voer je in de verwerkingsfase.

**d) Verwerkingsfase: 2 weken**

Je hebt in de vorige fase voldoende informatie gevonden om antwoorden te geven op de deelvragen. In deze fase probeer je die gegevens goed te beschrijven in een schriftelijk verslag. Uiteindelijk gaat het dan om het terugkoppelen naar de onderzoeksvraag en conclusies te trekken uit jullie onderzoek.

In deze fase vindt het 2e voortgangsgesprek plaats.

In bijlage 3 vind je richtlijnen waar het schriftelijke verslag aan moet voldoen. Je overlegt met je docent op welke wijze je de onderzoeksopdracht gaat presenteren en je maakt een afspraak over de datum van de presentatie.

Je levert het schriftelijke verslag in bij je docent vóór de vooraf vastgestelde datum.

**e) Presentatiefase: 2 weken**

Ter afsluiting van je onderzoek bereid je de presentatie voor. Je presenteert je onderzoek aan de BSM klas. De presentatie duurt 10 tot 15 minuten en maakt onderdeel uit van je beoordeling. Je kunt kiezen uit verschillende presentatievormen:

- een mondelinge voordracht
- een reeks stellingen met onderbouwing
- een posterpresentatie met toelichting
- een presentatie met gebruik van media (audio, video, ICT/ PowerPoint).

Houd bij de presentatie rekening met de volgende vier vragen:

- Voor wie is de presentatie bedoeld? Ofwel: wie is mijn publiek?
- Hoe groot is het publiek?
- Wat is de voorkennis van het publiek?
- Wat wil je dat het publiek doet met de informatie die je geeft?

Een goede presentatie kenmerkt zich doordat het publiek zich minimaal drie conclusies blijft herinneren....

Na afloop krijgen je klasgenoten gelegenheid vragen te stellen. Je docent heeft jullie verslag bestudeerd en zal over het verslag in combinatie met de presentatie gerichte vragen willen stellen. In bijlage 4 vind je de beoordelingscriteria (zie hoofdstuk 5).

## 7. Onderdelen naar keuze van de school

### *Het programma BSM bevat veel keuzemogelijkheden*

Het examenprogramma voor bewegen, sport en maatschappij bevat van zichzelf al veel keuzemogelijkheden en is erg compleet. Buiten het examenprogramma om zijn er voor de school nauwelijks wezenlijk andere keuzemogelijkheden te bedenken. Binnen elk subdomein van bewegen kan de school leerlingen keuzes bieden. En in het subdomein keuzeactiviteiten passen alle andere bewegingsactiviteiten. De school mag de leerlingen een keuze laten bij welke bewegingsactiviteiten zij de regelende rollen willen doen. Het kan ook zo zijn dat een deel van de eindtermen wordt bereikt middels sportieve excursies, bijvoorbeeld een door de leerlingen zelf georganiseerde week snowboarden. Kortom: keuzes genoeg.

### *Eigen keuzeonderdelen van de leerling*

Een discussiepunt betreft de mogelijkheid voor leerlingen om, net als bij LO in het gemeenschappelijk deel, helemaal zelf keuzeonderdelen aan te dragen die zij in het bestek van het programma BSM willen doen en voor het PTA afsluiten. Zo zou het in theorie kunnen dat een leerling tijdens de zomervakantie een cursus kanoën/wildwatervaren of recreatiewerk op een camping doet. De school moet dan bepalen of en onder welke condities zo'n cursus of dat vakantiewerk mag meetellen voor het PTA. Zij zou dan die voorwaarden helder moeten formuleren. Bijvoorbeeld: het moet de leerling een erkend diploma opleveren (bewijs van voldoende en actieve participatie door een voldoende gekwalificeerde opleider) en de leerling moet er net als bij elk ander onderdeel een zelfevaluatie bij leveren. Dat zou als handelingsdeel of als extra onderdeel voor het PTA kunnen.

### *Verdieping in eigen tijd*

Een andere optie die voor BSM nog meer voor de hand ligt dan bij LO in het gemeenschappelijk deel is dat een leerling een verdieping doet op een onderdeel van het programma. Voorbeelden:

- De leerling gaat als vervolg op de cursus hartreanimatie een erkende cursus EHBO doen.
- De leerling volgt een trainerscursus in zijn favoriete sport (zie het voorbeeld programma in deze publicatie).
- De leerling doet bestuurswerkzaamheden of geeft training bij een vereniging of een fitnessbedrijf.
- De leerling volgt een introductieprogramma aan de universiteit bij een studie bewegingswetenschappen in het kader van zijn toekomstoriëntatie.

Zulke activiteiten zouden te allen tijde een plaats in het PTA moeten kunnen krijgen, mits er duidelijke voorwaarden vooraf zijn geformuleerd (bijvoorbeeld een goed verslag van de activiteit en een eigen reflectie daarop).

Deze extra activiteiten kunnen niet in de plaats van het reguliere programma komen. De toetsen en praktische opdrachten liggen vast in het PTA. Wat wel kan is dat zulke activiteiten als vervangende opdracht gezien kunnen worden voor noodgedwongen gemiste onderdelen (bijvoorbeeld door blessures) of als extra handelingsdelen.

Uiteraard kan dit er niet toe leiden dat leerlingen die zelf actief zijn in een sport, binnen een vereniging of een commerciële sportinstelling onderdelen van het programma BSM niet meer hoeven te volgen.

# Bijlage 1

## Examenprogramma bewegen, sport en maatschappij voor havo

### Het eindexamen

Het eindexamen bestaat uit het schoolexamen.

Het examenprogramma bestaat uit de volgende domeinen:

Domein A	Vaardigheden
Domein B	Bewegen
Domein C	Bewegen en regelen
Domein D	Bewegen en gezondheid
Domein E	Bewegen en samenleving.

### Het schoolexamen

Het schoolexamen heeft betrekking op de domeinen A tot en met E, (met dien verstande dat de eindtermen uit de domeinen A en C, D en E in beginsel in samenhang met domein B aan de orde komen), en indien het bevoegd gezag daarvoor kiest: andere vakonderdelen, die per kandidaat kunnen verschillen.

### De examenstof

#### Domein A: Vaardigheden

1. De kandidaat kan bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf maar vooral voor anderen.

#### Domein B: Bewegen

##### Subdomein B1: Spelen

2. De kandidaat 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

3. De kandidaat 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**

4. De kandidaat 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**

5. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, 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: Zelfverdedigingspelen**

6. De kandidaat 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**

7. De kandidaat 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.

### **Domein C: Bewegen en regelen**

#### **Subdomein C1: Regelen in de rol van beweger**

8. De kandidaat 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**

9. De kandidaat 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**

10. De kandidaat 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.

### **Domein D: Bewegen en gezondheid**

#### **Subdomein D1: Bewegen en welzijn**

11. De kandidaat 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**

12. De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep.

#### **Subdomein D3: Blessurepreventie en -behandeling**

13. De kandidaat 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.

### **Domein E: Bewegen en samenleving**

#### **Subdomein E1: Toekomstoriëntatie**

14. De kandidaat 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.

#### **Subdomein E2: Samenleving en bewegingscultuur**

15. De kandidaat 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.

#### **Subdomein E3: De organisatie van sport en bewegen**

16. De kandidaat kan de kenmerkende overeenkomsten en verschillen in structuur en organisatie van sport en bewegen op meerdere niveaus en in meerdere verschijningsvormen aangeven.



# Bijlage 2

## Examenprogramma bewegen, sport en maatschappij voor vwo

### Het eindexamen

Het eindexamen bestaat uit het schoolexamen.

Het examenprogramma bestaat uit de volgende domeinen:

Domein A	Vaardigheden
Domein B	Bewegen
Domein C	Bewegen en regelen
Domein D	Bewegen en gezondheid
Domein E	Bewegen en samenleving.

### Het schoolexamen

Het schoolexamen heeft betrekking op de domeinen A tot en met E, (met dien verstande dat de eindtermen uit de domeinen A en C, D en E in beginsel in samenhang met domein B aan de orde komen), en indien het bevoegd gezag daarvoor kiest: andere vakonderdelen, die per kandidaat kunnen verschillen.

### De examenstof

#### Domein A: Vaardigheden

1. De kandidaat kan bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf maar vooral voor anderen, en daar op reflecteren.

#### Domein B: Bewegen

##### Subdomein B1: Spelen

2. De kandidaat 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

3. De kandidaat 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**

4. De kandidaat 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**

5. De kandidaat kan deelnemen aan minimaal één looponderdeel, 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: Zelfverdedigingspelen**

6. De kandidaat 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**

7. De kandidaat 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.

### **Domein C: Bewegen en regelen**

#### **Subdomein C1: Regelen in de rol van beweger**

8. De kandidaat 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**

9. De kandidaat 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**

10. De kandidaat 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.

#### **Subdomein C4: Reflecteren op het regelen van bewegen**

11. De kandidaat kan aangeven en verklaren welke (mentale, sociale, biomechanische en trainingskundige) factoren een rol spelen bij de begeleiding van individuen en groepen in uiteenlopende bewegingssituaties.

## **Domein D: Bewegen en gezondheid**

### **Subdomein D1: Bewegen en welzijn**

12. De kandidaat 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**

13. De kandidaat kan een aantal fitheidstesten toepassen, de resultaten daarvan interpreteren en op basis van de waarde daarvan voor de verbetering van het prestatievermogen een specifiek trainingsprogramma kiezen en opstellen voor zichzelf, een ander of een groep.

### **Subdomein D3: Bewegen en risico's**

14. De kandidaat 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 invoeren.

## **Domein E: Bewegen en samenleving**

### **Subdomein E1: Toekomstoriëntatie**

15. De kandidaat 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.

### **Subdomein E2: De ontwikkeling van de bewegingscultuur**

16. De kandidaat kan de ontwikkeling van en de diverse aspecten en verschijningsvormen van de huidige bewegingscultuur verklaren en aangeven welke factoren daarop van invloed zijn geweest.

### **Subdomein E3: Mens en bewegen**

17. De kandidaat 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.

### **Subdomein E4: Maatschappij en bewegen**

18. De kandidaat 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.

### **Subdomein E5: De organisatie van sport en bewegen**

19. De kandidaat 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.



