

Toelichting op de eindtermen

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 theoriedomijnen 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).

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: Zelfverdedigingspelen

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 ingeefde 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.

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 □ 28 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.

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 (steroïden, 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).

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.