

Specificaties van het 'oude' examenprogramma

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

Het 'oude' examenprogramma bestond uit de volgende exameneenheden:

LO2/K/1 Oriëntatie op leren en werken

LO2/K/2 Basisvaardigheden

LO2/K/3 Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding

LO2/K/4 Spel

LO2/K/5 Turnen

LO2/K/6 Bewegen op muziek

LO2/K/7 Atletiek

LO2/K/8 Zelfverdedigingsspelen

LO2/K/9 Sportoriëntatie en -keuze

LO2/K/10 Reguleringstaken

LO2/K/11 Bewegen en samenleving en gezondheid

De eindtermen en specificaties van de exameneenheden

LO2/K/1 Oriëntatie op leren en werken

De kandidaat kan zich oriënteren op de eigen loopbaan. De kandidaat kan:

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

LO2/K/2 Basisvaardigheden

De kandidaat beheerst een aantal basisvaardigheden. De kandidaat kan:

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

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

LO2/K/3 Leervaardigheden in het vak lichamelijke opvoeding

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

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

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

Bewegen

LO2/K/4 Spel

De kandidaat kan:

1. deelnemen aan ten minste één doelspel, waarbij het gaat om het
 - afhankelijk van de situatie, individueel spelend of samenspelend de bal opbrengen
 - afhankelijk van de situatie, individueel spelend of samenspelend passeren van een tegenstander
 - creëren van scoringskansen en het doen van doelpogingen
 - bij balverlies op tijd omschakelen naar verdedigende taken
 - juiste keuze maken tussen en uitvoeren van mandekking en positiedekking
 - spelen met een taakverdeling en teamafspraken in aanvalsopbouw en verdediging

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

LO2/K/5 Turnen

De kandidaat kan:

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

Daarbij kan de kandidaat:

- deelnemen aan ten minste één van de twee volgende onderdelen (springen of zwaaien)

1. springen: een serie van vijf verschillende sprongen (vrije- en steunsprongen) uitvoeren, waarbij:
 - tenminste handstandoverslag of salto wordt gesprongen
 - met behulp van een afzetondersteunend apparaat een ruime zweefvlucht wordt opgeroepen
 - meegenomen rotaties op een juiste en veilige manier worden verwerkt

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

LO2/K/6 Bewegen op muziek

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

Daarbij kan de kandidaat:

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

LO2/K/7 Atletiek

De kandidaat kan:

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

LO2/K/8 Zelfverdedigingsspelen

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

1. binnen judo deelnemen aan spelvormen, waarbij het gaat om het
 - uit evenwicht brengen van de partner door gebruik te maken van verschillende staande technieken en het reageren op evenwichtsverstoringen door de partner
 - op de rug krijgen van de partner door o.a. gebruik te maken van kanteltechnieken en het ontwijken van het kantelen door de partner
 - onder controle brengen en houden van de partner door gebruik te maken van verschillende houdgrepen en het zich bevrijden uit de controle van een partner
 - opvangen van de eigen val of valbreken en het begeleiden van een val van de partner
2. binnen boksen deelnemen aan spelvormen, (skin-touch) trefboksen op een afgesproken trefvlak, waarbij het gaat om het:
 - innemen van de geschikte afstand (verkenafstand, halve afstand, hele afstand) en aannemen van de juiste bokshouding
 - uitvoeren van verschillende aanvalsstoten en combinaties van aanvalsstoten en daarmee een treffer plaatsen
 - zich op de juiste wijze verplaatsen en op afstand houden van de partner die voor de verdediging nodig zijn
 - uitvoeren van verdedigende acties vanuit de goede bokshouding door weren, blokkeren en ontwijken;
3. binnen schermen deelnemen aan spelvormen met aanvallen op afgesproken trefvlakken, waarbij het gaat om het:
 - innemen van de juiste afstand en het aannemen van de juiste schermhouding en op tijd het initiatief nemen om aan te vallen
 - benutten van verschillende enkelvoudige en samengestelde aanvalsmogelijkheden
 - op de juiste wijze verplaatsen en op tijd ontwijken en weren van enkelvoudige en samengestelde aanvallen

- overnemen van het aanvalsinitiatief na een geslaagde parade
- 4 binnen karate do deelnemen aan spelvormen met stoten en trappen in de richting van afgesproken trefvlakken, waarbij het gaat om het:
 - het innemen van de goede zelfverdedigingshouding en afstand voor het trappen en stoten
 - op de juiste wijze trappen en stoten met gebruik maken van schijnacties en combinaties
 - zich op de juiste wijze verplaatsen en afstand innemen voor verdedigen
 - op de juiste wijze afweren van trappen en stoten naar geldige trefvlakken

LO2/K/ 9 Sportoriëntatie en -keuze

De kandidaat kan:

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

Bewegen en regelen

LO2/K/10 Reguleringstaken

De kandidaat kan de volgende reguleringstaken uitvoeren:

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

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

Bewegen en samenleving en bewegen en gezondheid
LO2/K/11 Bewegen en samenleving en gezondheid

De kandidaat kan:

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

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

Stageopdracht

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