



Conceptexamenprogramma lichamelijke opvoeding havo

Versie 1

September 2026

Verantwoording



2026 SLO, Amersfoort

Mits de bron wordt vermeld, is het toegestaan zonder voorafgaande toestemming van de uitgever deze uitgave geheel of gedeeltelijk te kopiëren en/of verspreiden en om afgeleid materiaal te maken dat op deze uitgave is gebaseerd.

Auteur

SLO

Informatie

SLO

Postbus 502, 3800 AM Amersfoort

Telefoon (033) 4840 840

Internet: www.slo.nl

E-mail: info@slo.nl

AN 3.8055.018

Inhoudsopgave

1. Inleiding	4
Leeswijzer	4
Meer informatie	4
2. Karakteristiek	5
Kenmerken van de vakken binnen bewegen en sport	5
Kenmerken van het vak lichamelijke opvoeding	5
Lichamelijke opvoeding als schoolvak	6
Lichamelijke opvoeding in de schoolsoorten	7
3. Raamwerk van (sub)domeinen	8
4. Eindtermen	9
Domein A Leren bewegen	9
Domein B Samen bewegen	13
Subdomein B1 Bewegen met anderen	13
Subdomein B2 Regelen en creëren van beweegactiviteiten	15
Domein C Betrokken bewegen	17
Subdomein C1 Beweeg- en sportcultuur	17
Subdomein C2 Bewegen en beweegidentiteit	19
Subdomein C3 Bewegen en vitaliteit	21
Bijlage - Begrippenlijst	23

1. Inleiding

Voor je ligt het conceptexamenprogramma lichamelijke opvoeding (LO) voor het havo. De afgelopen twee jaar heeft de vakvernieuwingscommissie bewegen en sport dit conceptexamenprogramma ontwikkeld – tegelijkertijd en in samenhang met de andere conceptexamenprogramma's bewegen, sport en maatschappij (BSM) voor alle schoolsoorten en leerwegen. SLO voert in [opdracht](#) van het ministerie van OCW regie over de actualisatie van het gehele curriculum.

SLO zal de conceptexamenprogramma's beproeven in de onderwijspraktijk. De feedback die wordt opgehaald bij leerlingen, leraren en andere betrokkenen wordt gewogen en waar nodig worden de conceptexamenprogramma's aangescherpt. Daarna worden de documenten vastgesteld door het ministerie van OCW. Vanaf dat moment kunnen de definitieve examenprogramma's geïmplementeerd worden.

Leeswijzer

Dit conceptexamenprogramma begint met een karakteristiek, waarin de visie op lichamelijke opvoeding havo en de positie van het vak in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs staat beschreven. Daarna volgt het raamwerk: een schematische weergave van de inhoud per domein of subdomein. Daarna volgen de eindtermen. Per eindterm is een doelzin, uitwerking ('Het gaat hierbij om') en een illustratie ('Te denken valt aan') opgenomen. Tot slot staat in de bijlage de begrippenlijst.

Meer informatie

Meer informatie over de inhoudelijke keuzes en de inrichting van het proces vind je in het toelichtingsdocument conceptexamenprogramma's lichamelijke opvoeding (LO) en bewegen, sport en maatschappij (BSM) vmbo, havo en vwo (Marsman & Nienhuis, 2026).

Alle informatie over de totstandkoming, de opzet, werkwijze en inhoud van de conceptexamenprogramma's is te vinden op:

www.actualisatie-examenprogrammas.nl/bewegen-sport.

2. Karakteristiek

Kenmerken van de vakken binnen bewegen en sport

Het cluster bewegen en sport in de bovenbouw van het voorgezet onderwijs bevat het gemeenschappelijke vak lichamelijke opvoeding (LO) en het keuzevak bewegen, sport en maatschappij (BSM).

In beide vakken nemen leerlingen samen met hun medeleerlingen deel aan beweegactiviteiten. Voor succesvolle deelname is omgang met medeleerlingen en met regels een belangrijke voorwaarde. Leerlingen passen beweegsituaties aan zodat iedereen met plezier mee kan doen, en ze doen brede ervaring op in de huidige beweeg- en sportcultuur. Leerlingen ontwikkelen in toenemende mate autonomie ten aanzien van bewegen. Ze reflecteren op eigen voorkeuren, mogelijkheden en de waarde van bewegen. In de onderwijspraktijk werken leerlingen tijdens dezelfde activiteit aan verschillende doelen. Het onderwijs is gericht op samenhang tussen leren bewegen, samen bewegen en betrokken bewegen.

Kenmerken van het vak lichamelijke opvoeding

Het vak lichamelijke opvoeding (LO) draagt eraan bij dat leerlingen hun beweegontwikkeling vormgeven zodat zij blijvend, perspectiefrijk, zelfstandig verantwoord en zelfbewust kunnen deelnemen aan de beweeg- en sportcultuur. Leerlingen nemen deel aan uiteenlopende beweeg- en sportactiviteiten. Ze krijgen de ruimte om te experimenteren met nieuwe vormen van bewegen en om te kiezen waarin ze zich verder willen ontwikkelen. Ze worden gestimuleerd beweegmotieven en persoonlijke drijfveren verder te ontdekken, te onderzoeken en uit te bouwen. Leerlingen gaan tijdens het bewegen respectvol om met anderen. Ze houden rekening met verschillen en dragen eraan bij dat iedereen in een veilige beweegomgeving kan deelnemen. Ze oriënteren zich op de actuele en diverse beweeg- en sportcultuur en verkennen uiteenlopende doelen en motieven om deel te nemen aan bewegen.

Leerlingen oriënteren zich op vormen van bewegen en sport in verschillende omgevingen en contexten. Dat kan binnen de mogelijkheden van de school, zoals de gymzaal en het sportveld. Het kan ook in de lokale beweeg- en sportcultuur buiten school. Leerlingen krijgen de mogelijkheid te onderzoeken waar hun voorkeuren liggen en waarin ze zich verder willen ontwikkelen. Ze stemmen de inhoud en vormgeving van het beweegaanbod af op eigen mogelijkheden en die van anderen.

Het sociale aspect van bewegen en sport is van belang. Leerlingen houden rekening met onderlinge verschillen, fysiek, sociaal en cultureel. Op die manier zorgen ze ervoor dat iedereen zich uitgenodigd voelt om mee te doen. Ze communiceren respectvol met elkaar. Ze herkennen hun eigen rol en die van de ander steeds beter en stemmen die op elkaar af. Ze nemen gezamenlijk de verantwoordelijkheid voor het vervullen van regelende rollen die horen bij beweegactiviteiten. Leerlingen denken mee over de invulling van het beweegaanbod door samen nieuwe activiteiten te creëren, uit te proberen en bij te stellen.

Leerlingen onderzoeken en ontwikkelen hun beweegidentiteit. Ze denken na over wie ze willen zijn als beweger, of hun gedrag daarbij past en hoe anderen hen zien. Ze gaan op zoek naar hun eigen voorkeuren en interesses bij het deelnemen aan beweegactiviteiten in verschillende contexten. Daarnaast speelt ook het maatschappelijke perspectief mee. Leerlingen begrijpen hoe de beweeg- en sportculturen samenhangen met normen en waarden en vormen daarover hun eigen mening. Ook ervaren en verkennen leerlingen de invloed die bewegen kan hebben op het gevoel van vitaliteit, fitheid en welbevinden. Ze worden zich bewust van hoe bewegen kan bijdragen aan een gezonde en actieve leefstijl.

Lichamelijke opvoeding als schoolvak

Lichamelijke opvoeding is binnen alle schoolsoorten een gemeenschappelijk vak, met een wettelijk verplichte onderwijstijd. Het vak wordt afgesloten met een schoolexamen. De doelen hebben vooral een ervaringsgericht karakter. De leerling doet actief ervaringen op, laat vaardigheden, kennis en houdingen zien, en geeft daar uitdrukking en betekenis aan. De beoordeling van het vak gaat uit van de ontwikkeling van leerlingen binnen de eigen mogelijkheden. Er wordt zichtbaar gemaakt aan welke doelen is gewerkt en welke leerresultaten zijn behaald.

In de bovenbouw bouwt LO voort op vaardigheden en kennis die de leerlingen in de onderbouw hebben verworven. Leren bewegen blijft van belang, waarbij leerlingen binnen het wettelijk kader in toenemende mate verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen leerproces.

Het vak heeft een relatie met burgerschap. Beweegsituaties waar leerlingen aan deelnemen, zijn een oefenplaats voor de samenleving. Leerlingen passen er burgerschapsvaardigheden toe rondom samenwerken, omgaan met diversiteit, en inspraak en besluitvorming. Ze regelen het bewegen in de gymles zodanig dat alle leerlingen gelijke kansen hebben om deel te nemen en zich te ontwikkelen. Daarbij nemen ze verantwoordelijkheid voor zichzelf en de ander en handelen respectvol. Op de achtergrond spelen ervaringen van leerlingen

met bewegen en sporten in andere contexten een rol. In al deze verschillende contexten is omgaan met diversiteit en besluitvorming belangrijk. Het vak LO draagt op deze manier ook bij aan een bredere maatschappelijke betrokkenheid op lange termijn. Bijvoorbeeld doordat leerlingen als sporter of vrijwilliger lid worden van een sportvereniging.

Het vak heeft ook een relatie met digitale geletterdheid wanneer het gaat om de relatie tussen digitale technologie, welbevinden en beweeggedrag. Leerlingen gaan na hoe sociale media en digitale technologie de waardering van het eigen lichaam kunnen beïnvloeden en kunnen helpen bij het ontwikkelen van een actieve en gezonde leefstijl.

Lichamelijke opvoeding in de schoolsoorten

De eindtermen van het vak LO zijn gelijk voor alle schoolsoorten (vmbo en havo/vwo) en leerwegen (vmbo-bb, vmbo-kb, vmbo-gl/tl). Leren bewegen, samen bewegen en betrokken bewegen zijn immers voor alle leerlingen relevant. Tegelijkertijd zijn er grote verschillen tussen leerlingen wat betreft beweegvaardigheid, interesses, motieven en achtergronden. Dat verschil komt tot uiting in elke klas dwars door de schoolsoorten heen. Om recht te doen aan deze verschillen, is een differentiatie in het pedagogisch en didactisch handelen een belangrijke voorwaarde.

De eindtermen zijn zo geformuleerd dat ze de leerlingen enerzijds uitdagen een leerproces in gang te zetten en anderzijds de ruimte bieden om dat op eigen niveau te doen. Verschillen in complexiteit en moeilijkheidsgraad worden in de onderwijspraktijk uitgewerkt. Het kan gaan om de mate van zelfstandigheid en autonomie van de leerling, het type taak dat de leerling uitvoert, de rol die de leerling vervult en de mate van reflectie op het eigen leerproces.

3. Raamwerk van (sub)domeinen

Hieronder vind je het raamwerk van lichamelijke opvoeding geordend naar domeinen en subdomeinen.

Domeinindeling	Titel (sub)domein
Domein A	Leren bewegen
Domein B	Samen bewegen
Subdomein B1	Bewegen met anderen
Subdomein B2	Regelen en creëren van beweegactiviteiten
Domein C	Betrokken bewegen
Subdomein C1	Beweeg- en sportcultuur
Subdomein C2	Bewegen en beweegidentiteit
Subdomein C3	Bewegen en vitaliteit

4. Eindtermen

Domein A Leren bewegen

Eindterm 1

De leerling neemt deel aan beweegactiviteiten in uiteenlopende beweegthema's. (E)

Het gaat hierbij om:

- ervaring opdoen met: balanceren, bewegen op muziek, doelspelen, draaien, hardlopen, intensief bewegen, jongleren, klimmen, springen, stoeien en treffen, terugslagspelen, tikspelen, wegspele en mikken, zwaaien.

Te denken valt aan:

- binnen het thema balanceren komen leerlingen in aanraking met longboarden, skeeleren, steppen, skateboarden en bmx'en;
- tijdens een lessenreeks tipsalto springen komen leerlingen in aanraking met de beweegthema's springen en draaien;
- binnen het thema intensief bewegen komen leerlingen in aanraking met hyrox, crossfit, pilates, hardlopen of yoga;
- binnen de thema's bewegen op muziek, balanceren en jongleren maken leerlingen een keuze uit stijlen zoals acrogym, streetdance en moderne dans, en werken toe naar een gezamenlijke presentatie;
- tijdens een groepenles nemen leerlingen deel aan picklebal, hockey, judo en klimmen.

Eindterm 2

De leerling verbetert de beweegvaardigheid. (B)

Het gaat hierbij om:

- omgaan met beweeguitdagingen;
- gebruiken van verschillende aanpakken wanneer het bewegen niet regelmatig lukt;
- toepassen van vaardigheden om controle te houden wanneer het bewegen regelmatig lukt;
- onderzoeken van nieuwe uitvoeringswijzen;
- inzicht tonen in bedoeling en uitvoering van beweegactiviteiten.

Te denken valt aan:

- een handstandoverslag filmen en terugkijken om te zien waarop er geoefend moet worden;
- binnen het thema balanceren gaan leerlingen op zoek naar steeds complexere vormen van acrobatiek;
- afwisselend kort en lang spelen van de shuttle om tot scoren te komen tijdens een partijtje badminton;
- een slagrichting kiezen om het eigen team te helpen punten te scoren en de overweging daarbij benoemen;
- bij een partij judo voelen waar de balans van de tegenstander zit om deze te kunnen verstoren.

Eindterm 3**De leerling stemt de beweegactiviteit af op de eigen mogelijkheden.
(B)**

Het gaat hierbij om:

- inschatten van de eigen mogelijkheden in relatie tot de complexiteit van de beweegactiviteit;
- meebeslissen over de inrichting van de beweegactiviteit;
- kiezen voor gepaste complexiteit van de opdracht binnen de beweegactiviteit;
- aanpassen van de beweegactiviteit aan beschikbare ruimte, materiaal, regels en leerhulp.

Te denken valt aan:

- tijdens een les met beweegthema draaien kiezen leerlingen voor hulpverlening of een verhoogd vlak bij het oefenen;
- bij een badmintonpartij spreken leerlingen af welke lijnen het veld afbakenen om tot een uitdagende wedstrijd te komen;
- tijdens het onderdeel sprint starten de leerlingen op verschillende afstanden ten opzichte van elkaar om evenveel kans te maken om te winnen;
- tijdens het thema stoeien en treffen dagen leerlingen zichzelf uit door met een sterkere tegenstander te sparren;
- tijdens een lessenreeks steppen ontwikkelen leerlingen een parcours passend bij de eigen mogelijkheden.

Eindterm 4**De leerling verkent de eigen beweegwensen. (E)**

Het gaat hierbij om:

- bijdragen aan vorm en inhoud van beweegaanbod;
- deelnemen aan passende beweegactiviteiten en beweegcontexten;
- experimenteren met bestaande en nieuwe vormen van bewegen;
- verkennen van eigen leerbehoeften.

Te denken valt aan:

- bij het samenstellen van een passend sportoriëntatieprogramma een onderdeel pitchen en daarover stemmen;
- binnen een beweegthema of uit diverse beweegthema's kiezen leerlingen zelf met welke activiteit ze aan de slag gaan;
- tijdens een toernooi ultimate frisbee proberen leerlingen verschillende posities uit, ervaren waar de eigen kracht ligt en kiezen ervoor zich al dan niet te verdiepen in de overheadworp;
- in een circuit maken leerlingen kennis met kracht-, conditie- en balansoefeningen, merken dat balans een aandachtspunt is en experimenteren vervolgens met verschillende oefeningen op een balanceboard en slackline;
- tijdens het deelnemen aan workshops van diverse dansstijlen kiezen leerlingen een stijl die hen aanspreekt en experimenteren met het uitvoeren van bewegingen op verschillende tempo's.

Domein B Samen bewegen

Subdomein B1 Bewegen met anderen

Eindterm 5

De leerling neemt verantwoordelijkheid voor een sociaal veilige beweegomgeving. (B)

Het gaat hierbij om:

- respecteren van afspraken en regels;
- bevorderen dat anderen deelnemen aan beweegactiviteiten;
- afstemmen van het eigen handelen op verschillen in mogelijkheden, gedrag, opvattingen en beleving;
- ondersteunen van de ander bij het deelnemen aan beweegactiviteiten.

Te denken valt aan:

- tijdens trefbal gezamenlijk regels opstellen die ervoor zorgen dat het spel door iedereen veilig gespeeld kan worden;
- bij het klimmen zorgvuldig zekeren waardoor de klimmer met vertrouwen omhoogklimt en veilig op de grond terugkomt;
- tijdens volleybal serveert een vaardige volleyballer een moeilijke bal op een vaardige leerling en een makkelijke service op een leerling die minder vaardig is;
- tijdens een lessenreeks stoeien en treffen geven leerlingen hun eigen grens aan en ervaren de mate van hun eigen weerbaarheid.

Eindterm 6

De leerling draagt constructief bij aan sociale interacties tijdens het deelnemen aan beweegactiviteiten. (E)

Het gaat hierbij om:

- verwoorden van en reageren op emoties en gevoelens op een passende en respectvolle manier;
- verwoorden van eigen verwachtingen en behoeften, en luisteren naar die van de ander;
- feedback geven en ontvangen;
- oplossen van conflicten.

Te denken valt aan:

- tijdens de activiteit judo geven de leerlingen vooraf in samenspraak aan wat ze verwachten van elkaar ten aanzien van de veiligheid en grenzen;
- tijdens een conflict bij een activiteit benoemen leerlingen welke (non-)verbale uitingen leiden tot irritatie en zoeken een oplossing;
- na onduidelijkheid over de regels gaan leerlingen met elkaar in gesprek en komen tot een oplossing;
- na afloop van een spel evalueren leerlingen de positieafspraken bij aanvallen en verdedigen, en formuleren samen verbeterpunten;
- na een samenwerkingsopdracht bij het klimmen geven leerlingen elkaar complimenten over de manier van communiceren en het geven van vertrouwen.

Subdomein B2 Regelen en creëren van beweegactiviteiten

Eindterm 7

De leerling neemt verantwoordelijkheid voor het samen regelen van beweegactiviteiten. (B)

Het gaat hierbij om:

- initiatief nemen bij het uitvoeren van regelende taken;
- arrangeren van de beweegomgeving;
- assisteren bij beweegactiviteiten;
- afspreken van regels;
- verdelen van regeltaken.

Te denken valt aan:

- tijdens het steppen bouwen leerlingen samen een zelfgekozen parcours;
- tijdens een les regelen leerlingen in onderling overleg een toernooi waarbij ze keuzes maken over het aanbod, de regeltaken, het roulatieschema en het toekennen van scores;
- tijdens een les nemen leerlingen in een groepje initiatief door onderling af te spreken wie de punten bijhoudt, wie als spelleider optreedt en wie het veld klaarzet;
- bij het ringzwaaien stellen de leerlingen zelf de juiste hoogte van de ringen in voor elkaar;
- tijdens een basketbalactiviteit maken de leerlingen zelf groepjes op basis van beweegniveau om gelijkwaardige teams te krijgen.

Eindterm 8**De leerling doet ervaring op met het samen creëren van een beweegactiviteit. (E)**

Het gaat hierbij om:

- verkennen van ideeën voor een beweegactiviteit;
- experimenteren met varianten van een beweegactiviteit;
- waarderen van de beweegactiviteit;
- ervaring opdoen met het aanpassen van de beweegactiviteit.

Te denken valt aan:

- een nieuwe variant op een tikspel bedenken waarbij gebruik wordt gemaakt van obstakels in de zaal;
- om het scoren te verbeteren ontwerpen leerlingen een mikspel basketbal;
- tijdens het uitproberen van een zelfontworpen footgolfspel geven leerlingen elkaar tips en tops;
- tijdens een zelfontworpen activiteit ontdekken leerlingen hoe ze de extra ruimte van een gymzaal op een speelse wijze kunnen benutten;
- in kleine groepjes creëren leerlingen freerunsituaties om die vervolgens andere leerlingen te laten ervaren.

Domein C Betrokken bewegen

Subdomein C1 Beweeg- en sportcultuur

Eindterm 9

De leerling oriënteert zich op de beweeg- en sportcultuur. (E)

Het gaat hierbij om:

- verkennen van uiteenlopende beweegactiviteiten en activiteitengebieden;
- verkennen van uiteenlopende beweegomgevingen en manieren waarop beweeg- en sportactiviteiten worden georganiseerd;
- deelnemen aan verschillende verschijningsvormen van bewegen en sport: formeel, informeel, regulier, vernieuwend;
- verkennen van het beweegaanbod in de eigen omgeving.

Te denken valt aan:

- tijdens een sportoriëntatie-programma nieuwe beweegcontexten ervaren;
- een skeelertocht door de wijk maken op verschillende ondergronden;
- met een schoolteam deelnemen aan een schoolsportcompetitie;
- verschillende campingspelen leren kennen zoals kubb, discgolf, petanque en darten;
- tijdens het EK atletiek in een minimeerkamp de verschillende atletiekonderdelen ervaren.

Eindterm 10**De leerling oriënteert zich op normen en waarden in de beweeg- en sportcultuur (E)**

Het gaat hierbij om:

- verkennen van normen en waarden in verschillende beweegcontexten;
- verkennen van de invloed van bewegen en sport op integratie, participatie en inclusie;
- afwegen van standpunten over de waarde en betekenis van bewegen en sport.

Te denken valt aan:

- regels rondom fair play en respect met elkaar afstemmen voorafgaand aan een sportdag;
- bij verschillende vormen van bewegen en sport discussiëren over de rol van de scheidsrechter en de acceptatie van beslissingen;
- tijdens de gymles teambuildingsactiviteiten ervaren;
- binnen het thema aangepast bewegen ervaring opdoen met de activiteit rolstoelbasketbal en ervaren en bespreken hoe het is om met een beperking te bewegen;
- tijdens een lessenreeks vechtsporten de omgangsvormen van de sporten bespreken.

Subdomein C2 Bewegen en beweegidentiteit

Eindterm 11

De leerling verkent de eigen beweegidentiteit. (E)

Het gaat hierbij om:

- ervaring opdoen met verschillende motieven om te bewegen: je meten met anderen, jezelf laten zien, spelen, avontuur beleven en grenzen verleggen, ontspannen;
- verwoorden welke ervaringen en welke beleving bewegen oproept in uiteenlopende beweegcontexten;
- verwoorden van persoonlijke interesses en kwaliteiten in het deelnemen aan beweeg- en sportactiviteiten;
- verbanden leggen tussen interesses, kwaliteiten en motieven van zichzelf en die van anderen;
- laten zien van de eigen ontwikkeling in het bewegen.

Te denken valt aan:

- tijdens een beweegactiviteit geven leerlingen aan hoe de betrokkenheid is en lichten dit toe;
- aan de hand van diverse afbeeldingen een persoonlijk 'moodboard' opstellen dat hen typeert als beweger en dit samen bespreken;
- op basis van motieven of intenties een eigen groep en activiteit kiezen;
- in een beweegpaspoort geven leerlingen aan hoe ze zichzelf zien als beweger, welke activiteiten ze leuk vinden en wat ze hiermee in de toekomst willen gaan doen;
- tijdens een lessenreeks slag- en loopspelen laten leerlingen zien hoe ze zich in de loop van de tijd hebben ontwikkeld wat betreft vaardigheid en spelinzicht.

Eindterm 12**De leerling gebruikt ervaringen, interesses en kwaliteiten bij de eigen loopbaanontwikkeling. (E)**

Het gaat hierbij om:

- verkennen van de rol van vakspecifieke kennis en vaardigheden in de samenleving;
- oriënteren op sectoren, beroepen en vervolgopleidingen waarin kennis en vaardigheden van het vak lichamelijke opvoeding een rol kunnen spelen;
- deelnemen aan activiteiten die bijdragen aan het verkennen van interesses, kwaliteiten en mogelijkheden;
- reflecteren op opgedane ervaringen, indien relevant voor de eigen oriëntatie op studie en beroep.

Te denken valt aan:

- in een presentatie laten zien hoe de eigen ontwikkeling in bewegen en sporten is verlopen en welke vaardigheden en kennis zijn opgedaan die bijdragen aan deelname aan de beweeg- en sportcultuur;
- tijdens een sportoriëntatieprogramma kennismaken met nieuwe vormen van bewegen en sport, en verwoorden in hoeverre die aansluiten bij eigen interesses en kwaliteiten;
- tijdens een lessenreeks waarin samenwerken centraal staat, inzicht krijgen in de eigen mogelijkheden op dit vlak, en bespreken in welke vervolgopleidingen of beroepen deze vaardigheden van belang kunnen zijn;
- tijdens een opleidingenmarkt in gesprek gaan met studenten van opleidingen in diverse richtingen en achterhalen welke rol bewegen en sport daarbinnen spelen.

Subdomein C3 Bewegen en vitaliteit

Eindterm 13

De leerling verkent de relatie tussen bewegen, fitheid en welbevinden. (E)

Het gaat hierbij om:

- ervaren hoe beweegactiviteiten invloed hebben op het gevoel van welbevinden en fitheid;
- verbanden leggen tussen ervaringen met beweegactiviteiten en het gevoel van welbevinden en fitheid;
- waarderen van ervaringen met beweegactiviteiten en de invloed ervan op het gevoel van welbevinden en fitheid.

Te denken valt aan:

- voor, tijdens en na een specifieke beweegactiviteit benoemen hoe het lichaam aanvoelt;
- de invloed vergelijken van individuele sporten en teamsporten op het eigen welbevinden;
- uitwisselen van ervaringen met klasgenoten over verschillen in het gevoel van fitheid of plezier;
- tijdens een toetsweek ervaren hoe bewegen kan helpen ontspannen;
- tijdens een les bespreken welke invloed een chaotisch trefbalspel en een rustige yogasessie hebben op het gevoel van stress.

Eindterm 14**De leerling verkent de relatie tussen bewegen en een gezonde en actieve leefstijl. (E)**

Het gaat hierbij om:

- oriënteren op aspecten van een gezonde en actieve leefstijl waarin bewegen een rol speelt;
- verkennen van de invloed van de fysieke, sociale en digitale omgeving op het eigen beweeggedrag;
- experimenteren met interventies die bijdragen aan een gezonde en actieve leefstijl.

Te denken valt aan:

- een logboek bijhouden waarin humeur, slaapkwaliteit, energieniveau en beweegmomenten worden genoteerd, en dit bespreken;
- in de eigen buurt of op school op zoek gaan naar 'verborgen' beweegkansen en dit bespreken;
- een balans opmaken tussen het eigen beweegpatroon en voedingspatroon;
- een aanpassing in het beweegpatroon bedenken die helpt om actiever te zijn;
- geblesseerde of overbelaste leerlingen de rol van scheidsrechter of begeleider op zich laten nemen, om zo betrokken te blijven.

Bijlage - Begrippenlijst

Hieronder lees je de vakspecifieke begrippen en hun omschrijving. Deze omschrijvingen zijn bedoeld voor leraren om de bedoeling en inhoud van het conceptexamenprogramma te begrijpen.

Begrip	Omschrijving
Activiteitengebied	Groot cluster van gelijksoortige activiteiten uit de beweeg- en sportcultuur. Voorbeelden zijn: atletiek, avontuursporten, dans, fitness, gymnastiek (turnen), outdoor sporten, spelsporten, urban sporten, watersporten. De activiteitengebieden zeggen iets over de soort beweegactiviteiten die eronder vallen en ook iets over de context waarin dat gebeurt. Daarom kunnen beweegactiviteiten vallen onder verschillende activiteitengebieden. Zo kan freerunnen gezien worden als een vorm van gymnastiek, maar ook als urban sport.
Autonomie	Het vermogen en de mogelijkheid van een persoon om zelfstandig keuzes te maken, beslissingen te nemen en verantwoordelijkheid te dragen voor het eigen handelen. In de context van bewegen en sport is de ontwikkeling van autonomie belangrijk met het oog op het vergroten van motivatie, plezier en betrokkenheid. Dat kan bijvoorbeeld doordat leerlingen meebeslissen over de activiteiten waar ze aan deelnemen, over hun persoonlijke doelen, of over de manier waarop ze deelnemen.
Betekenis geven aan bewegen	De waarde inzien van verschillende beweegcontexten door die te herkennen, verkennen en te onderscheiden. Dit betekent voor bewegen en sport ook onderzoeken wat eigen voorkeuren zijn ten aanzien van bewegen en sport, en wat de relatie is tussen bewegen en welbevinden. Het uiteindelijke doel is dat de leerling zich meer bewust is van hoe die wil bewegen, nu en later.
Beweegactiviteit	Een activiteit waarin bewegen centraal staat.
Beweegcontext	Het geheel aan factoren waardoor beweegactiviteiten worden bepaald en betekenis krijgen:

	• Wat – welke activiteit staat centraal? • Waar – in welke omgeving wordt de activiteit gedaan? • Wie – met wie wordt de activiteit gedaan? • Waarom: – met welk doel is de activiteit opgezet? – met welke motief doen de deelnemers mee aan de activiteit? • Hoe – georganiseerd of ongeorganiseerd?
Beweegevenement	Beweeg- of sportaanbod dat wordt georganiseerd voor een specifieke doelgroep. Dat kan op kleine schaal voor een beperkt publiek, zoals een clinic valpreventie voor senioren in een buurthuis. Het kan ook op grotere schaal, zoals een sportdag voor alle leerlingen uit de brugklas. Om een beweegevenement te organiseren werk je vaak samen met een organisatie team, stem je af met een doelgroep, bereid je activiteiten voor, bepaal je een locatie, regel je materiaal.
Beweeg- en sportcultuur	Uiteenlopende, diverse, pluriforme vormen van bewegen en sport in de samenleving. Sport speelt voor veel mensen een betekenisvolle rol in hun leven. We zien sport, dat op zichzelf ook een pluriform en veranderend begrip is, als onderdeel van de beweegcultuur in zijn geheel. Naast sport zijn er diverse andere vormen van bewegen, zoals wandelen, fietsen en buitenspelen.
Beweegidentiteit	Hoe een persoon zich definieert, zich presenteert en gezien wordt als beweger en sporter. Het samenspel van zich definiëren (wie ben ik?), zich presenteren (wat laat ik de wereld zien?) en gezien worden (hoe ziet de wereld mij?) is een dynamisch en doorlopend proces, waarin ervaren, reflecteren en kiezen een rol spelen. Beweegidentiteit is contextafhankelijk en veranderlijk en komt tot stand in interactie met anderen.
Beweegmotief	Onderliggende drijfveer om als beweger deel te nemen aan een beweegsituatie.
Beweegomgeving	De ruimte, materialen, opdrachten en regels die gezamenlijk een kader bieden voor een beweegactiviteit.

Beweegontwerp	Een ontworpen beweegactiviteit op basis van ontwerpcriteria. Leerlingen nemen niet alleen deel aan beweegactiviteiten, maar ze kunnen ook zelf beweegactiviteiten bedenken en vormgeven.
Beweegsituatie	Het geheel van de beweegomgeving en de interactie tussen bewegers onderling en andere betrokkenen bij het uitvoeren van een beweegactiviteit.
Beweegtaak	Een afgebakende opdracht of handeling die de deelnemer binnen een beweegactiviteit uitvoert. Bijvoorbeeld bij een lesonderdeel ballontennis bij kleuters is de beweegtaak om de ballon omhoog te gooien en weer te vangen.
Beweegthema	Een cluster van beweegactiviteiten met een gelijksoortige beweeguitdaging. Een beweegthema heeft een herkenbare titel/verzamelnaam: balanceren, klimmen en doelspelen. Beweegthema's beschrijven de bandbreedte van bewegen en sport.
Beweegthema balanceren	Handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen op een steunvlak. Hieronder valt ook het subthema 'glijden en rijden', met de betekenis: vaart maken op een rijmiddel/glijvlak om in balans vaart te houden.
Beweegthema bewegen op muziek	Het uitvoeren van bewegingspatronen op muziek, waarbij het tempo, ritme en de timing van bewegen passen bij de muziek.
Beweegthema doelspelen	Met een speelvoorwerp een tegenstander passeren om dichterbij het doel te komen, of in de positie komen een doel te raken terwijl de tegenspeler probeert het speelvoorwerp te onderscheppen en/of het doel te verdedigen. Ook wel: passeren en onderscheppen.
Beweegthema draaien	Het inzetten van rotatie om breedte- en/of lengteas, en tijdig deze rotatie weer afremmen.
Beweegthema hardlopen	Lopen om zo snel mogelijk ergens te komen of in een bepaald tempo vol te kunnen houden.
Beweegthema intensief bewegen	Beweegactiviteiten waarbij de intensiteit van bewegen centraal staat en een bepaalde mate van inspanning wordt ervaren.
Beweegthema jongleren	Wegspelen van een speelvoorwerp zodat dit gevangen kan worden of in beweging blijft. Hieronder vallen de subthema's werpen en vangen (bijvoorbeeld met een softbal overgooien), soleren

	(bijvoorbeeld trucjes doen met een basketbal), retourneren (bijvoorbeeld bij badminton een shuttle overspelen). Deze betekenis van jongleren is dus veel breder dan alleen het jongleren met balletjes als circusactiviteit.
Beweegthema klimmen	Het gebruiken van steun- en hangpunten om je te kunnen verplaatsten over klim- en klautervlakken.
Beweegthema springen	Afzetten om in de lucht te zweven, al dan niet met handenplaatsing op een steunvlak, met een gecontroleerde landing, al dan niet herhaald (gymnastisch springen). Afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen (atletisch springen).
Beweegthema stoeien en treffen	Stoeien: door duwen/trekken/kantelen/werpen een medespeler uit balans brengen, terwijl deze probeert de balansverstoringen te voorkomen. Treffen: elkaar willen raken met of zonder speelvoorwerp en tegelijkertijd het raken door de ander proberen te voorkomen.
Beweegthema terugslagspelen	Wegspelen van een speelvoorwerp binnen het speelveld, zodat de ander dit niet kan terugspelen. Ook wel genoemd: over en weer inplaatsen.
Beweegthema tikspelen	Iemand willen uittikken of afgooien met een speelvoorwerp, terwijl de ander dit probeert te voorkomen. Ook wel genoemd: inblijven en uitmaken. Hieronder vallen de subthema's tikspelen, afgooispelen en honkloopspelen.
Beweegthema wegspele en mikken	Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo ver weg mogelijk te krijgen of om dit in of tegen een mikdoel te krijgen. Wegspelen en mikken horen in deze ordening bij elkaar omdat de beweeguitdaging van beide thema's dicht bij elkaar ligt: zo ver mogelijk wegspele of gericht naar een mikdoel spelen.
Beweegthema zwaaien	Schommelend, hangend of steunend zwaaien aan of op een toestel.
Beweeguitdaging	Het overeenkomstige doel van verwante of vergelijkbare beweegactiviteiten binnen een beweegthema. Zo is de beweeguitdaging van het beweegthema 'jongleren': het wegspele van een speelvoorwerp zodat dit gevangen kan worden of in beweging blijft.

Beweeguitvoering	De manier waarop een bepaalde vorm van bewegen of beweegtaak wordt uitgevoerd. De beweeguitvoering zegt iets over de kwaliteit van bewegen, de techniek, de doelgerichtheid, de mate van flexibiliteit, het combinatievermogen, het reactievermogen. Het observeren van een beweeguitvoering kan helpen om de beweegvaardigheid te verbeteren.
Beweegvaardigheid	De mate waarin een leerling in staat is een beweeguitdaging aan te gaan en op te lossen. In dit leerproces zijn verschillende leerfasen te onderscheiden. Daarin komen vooral houdingsaspecten naar voren, zoals het aangaan van de beweeguitdaging, het zoeken naar oplossingen bij beginnend lukken, het controleren van de beweeguitvoering als het regelmatig lukt en het experimenteren met complexere beweegvormen.
Beweegwens	De wens of behoefte van een persoon om op een bepaalde, authentieke manier te bewegen en deel te nemen aan de beweeg- en sportcultuur. Het beschrijft wat iemand graag wil uitproberen, ervaren en bereiken op het gebied van bewegen en sport, rekening houdend met de eigen mogelijkheden, interesses en omstandigheden.
Bewegen	Het oplossen van beweeguitdagingen in beweegactiviteiten. Dit vindt plaats vanuit een betrokkenheid van de leerling bij de wereld, oftewel het andere en de ander. Vanuit deze relationele benadering wordt bewegen als betekenisvol gedrag gezien.
Burgerschap	Het vermogen om democratisch en maatschappelijk te handelen en daarmee gezamenlijk de diverse samenleving vorm te geven. Bewegen en sport is een rijke leercontext waarbinnen burgerschapsvaardigheden geoefend kunnen worden.
Diversiteit	Verscheidenheid; onze maatschappij kenmerkt zich onder andere door het samenleven van mensen met verschillende achtergronden, oriëntaties en mogelijkheden.

Energiesysteem	Bij fysieke inspanning levert het menselijk lichaam energie via drie energiesystemen: het ATP-CP-systeem, het anaeroob systeem en het aeroob systeem. Deze systemen werken altijd samen, maar afhankelijk van de intensiteit en duur van de inspanning is één systeem dominant.
Fair play	Het eerlijk, respectvol en sportief omgaan met anderen tijdens sport, spel en andere competitieve situaties. Het betekent dat je je aan de regels houdt, respect toont voor medespelers, tegenstanders, scheidsrechters en coaches, en accepteert dat winnen en verliezen bij het spel horen.
Fitheid	De mate waarin iemand lichamelijk en geestelijk in staat is om inspanningen uit te voeren. Kenmerken van fitheid zijn: goede conditie en uithoudingsvermogen, voldoende spierkracht, lenigheid en beweeglijkheid, goede coördinatie en balans, voldoende energie voor dagelijkse activiteiten, snel herstel na inspanning. Via het beweegthema 'intensief bewegen' nemen leerlingen deel aan beweegactiviteiten waarin deze aspecten voelbaar zijn.
Formele en informele vormen van bewegen en sport	Formeel: beweegactiviteiten die plaatsvinden binnen een georganiseerde structuur, waarbij sprake is van vaste regels, begeleiding en vaak een vereniging, school, sportbond of andere organisatie. Informeel: activiteiten waarbij deelnemers zelf bepalen waar, wanneer, hoe en met wie zij bewegen of sporten.
Gezonde en actieve leefstijl	Een manier van leven waarbij iemand bewust kiest voor gedrag dat de lichamelijke, mentale en sociale gezondheid bevordert. Hierbij spelen voldoende beweging, gezonde voeding, voldoende rust en een goede balans tussen inspanning en ontspanning een belangrijke rol.
Gezondheid	Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.
Leefstijlinterventie	Een doelgerichte aanpak die gericht is op het veranderen van gedrag op het gebied van

	bijvoorbeeld bewegen, voeding, slaap, ontspanning en andere gezondheidsgerelateerde gewoonten.
Regelende rol bij bewegen en sport	Functie waarbij iemand verantwoordelijk is voor de organisatie, begeleiding, veiligheid en het goede verloop van beweeg- en sportactiviteiten. Voorbeelden van regelende rollen bij bewegen en sport zijn: organisator, instructeur of trainer, coach of begeleider, scheidsrechter of jurylid.
Regelthema afspreken	Het bespreken van regels om elkaar gelijkwaardige kansen te geven om samen te bewegen. Hieronder vallen de regeltaken uitleggen, controleren en afstemmen.
Regelthema arrangeren	Het bouwen van beweegarrangementen om op een zorgzame wijze beweegdiversiteit mogelijk te maken. Hieronder vallen de regeltaken op- en afbouwen, herstellen en aanpassen.
Regelthema assisteren	Het functioneren als assistent om het bewegen van anderen te ondersteunen. Hieronder vallen de regeltaken verzorgen, beveiligen en coachen.
Reguliere en vernieuwende vormen van bewegen en sport	Regulier (traditioneel): bestaande, veelvoorkomende beweeg- en sportactiviteiten met vaste regels, technieken en organisatievormen die door een grote groep mensen worden beoefend. Vernieuwend: moderne of recent ontwikkelde beweeg- en sportactiviteiten die afwijken van traditionele sporten. Ze sluiten vaak aan bij nieuwe trends, interesses en behoeften van deelnemers en kenmerken zich door flexibiliteit, creativiteit en beleving.
Rijke beweegomgeving	Een inspirerende en diverse beweegomgeving die aansluit bij de ontwikkeling, mogelijkheden en achtergrond van de leerlingen en deze ook verbreedt en verdiept.
Vitaliteit	Het beschikken over voldoende energie, gezondheid (fysiek, mentaal, sociaal) en veerkracht om actief deel te nemen aan het dagelijks leven en om te gaan met uitdagingen en veranderingen. In de context van bewegen en sport gaat het erom dat leerlingen ervaren en zich bewust zijn van hoe bewegen invloed kan hebben op (het gevoel van) vitaliteit, en op aspecten daarvan zoals fitheid en welbevinden.

Welbevinden	De mate waarin iemand zich lichamelijk, geestelijk en sociaal goed voelt. Het gaat over lekker in je vel zitten, maar ook over lichamelijk gezond zijn, je tevreden voelen. Bewegen en sporten kunnen direct en indirect bijdragen aan het vergroten van het welbevinden.
-------------	---



Als landelijk expertisecentrum richt SLO zich op de ontwikkeling van het curriculum in het primair, speciaal en voortgezet onderwijs in Nederland. We werken met het onderwijsveld aan de doelen, kaders en instrumenten waarmee scholen hun opdracht vanuit een eigen visie kunnen vervullen.

We brengen praktijk, beleid, maatschappelijke ontwikkelingen en onderzoek samen en stellen onze expertise beschikbaar aan onderwijs en overheid, bijvoorbeeld in de vorm van leerplannen, tools, voorbeeldlesmaterialen, conferenties en rapporten.



Bezoekadres
Stationsplein 1
3818 LE Amersfoort

Postadres
Postbus 502
3800 AM Amersfoort

T +31 (0)33 484 08 40
E info@slo.nl
W www.slo.nl

 [company/slo](https://www.linkedin.com/company/slo)