



Conceptexamenprogramma bewegen, sport en maatschappij 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 3.8055.021

Inhoudsopgave

1. Inleiding	4
Leeswijzer	4
Meer informatie	4
2. Karakteristiek bewegen, sport en maatschappij	5
Kenmerken van de vakken binnen bewegen en sport	5
Kenmerken van het vak bewegen, sport en maatschappij	5
Bewegen, sport en maatschappij als schoolvak	6
Bewegen, sport en maatschappij in de schoolsoorten	7
3. Raamwerk met domeinen en subdomeinen	8
4. Eindtermen	9
Domein A Leren bewegen	9
Domein B Samen bewegen	12
Domein C Betrokken bewegen	14
Subdomein C1 Bewegen en de maatschappij	14
Subdomein C2 Bewegen en beweegidentiteit	16
Domein D Bewegen en gezondheid	18
Domein E Ontwerpen van bewegen	22
Domein F Lesgeven en organiseren	24
Subdomein F1 Lesgeven	24
Subdomein F2 Organiseren	27
Bijlage - Begrippenlijst	30

1. Inleiding

Voor je ligt het conceptexamenprogramma bewegen, sport en maatschappij 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 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 alle 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 BSM havo en de positie van het vak in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs staan 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 is te vinden in het toelichtingsdocument conceptexamenprogramma's lichamelijke opvoeding (LO) en bewegen, sport en maatschappij (BSM) vmbo-tl/gl, 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 bewegen, sport en maatschappij

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 bewegen, sport en maatschappij

Bewegen, sport en maatschappij (BSM) biedt leerlingen een brede kijk op de wereld van bewegen en sport. Ze onderzoeken de betekenis en waarde van bewegen en sport, vanuit het perspectief van zowel het individu als de samenleving. BSM geeft leerlingen de kans zich te ontwikkelen in bewegen en in het begeleiden van beweegactiviteiten voor anderen. In het vak komen uiteenlopende vaardigheden en kennis aan bod over bewegen, de hedendaagse beweeg- en sportcultuur, gezonde leefstijl, en het ontwerpen, lesgeven en organiseren van beweegactiviteiten. Leerlingen onderzoeken hoe deze aspecten werken en in elkaar zitten. Hierdoor leren ze hun eigen positie in de wereld van bewegen en sport in te nemen, en leren ze hoe ze anderen in dit proces kunnen begeleiden.

Leerlingen ontwikkelen nieuwe inzichten met betrekking tot hun eigen beweegidentiteit. Ze reflecteren op ervaringen met bewegen en het begeleiden van bewegen. Leerlingen krijgen meer oog voor zowel de behoeften van de ander als de mogelijkheden van de omgeving. Het helpt hen beweegmotieven en voorkeuren beter te begrijpen. Daarnaast richten de leerlingen hun blik naar de beweeg- en sportcultuur door verschillende vraagstukken te onderzoeken. Ze verkennen hoe bewegen en sport kunnen bijdragen aan integratie en inclusie.

Ze onderzoeken trends en ontwikkelingen in de beweeg- en sportcultuur. Ook maken ze kennis met de verschillende waarden die bewegen en sport vertegenwoordigen in de samenleving.

Bij BSM blijft deelnemen aan beweeg- en sportactiviteiten en je daarin ontwikkelen een uitgangspunt. Leerlingen doen ervaring op met verschillende vormen van bewegen en sport: formeel, informeel, regulier en vernieuwend. Leerlingen verbreden hun beweegrepertoire en verdiepen hun deelnameniveau. Ze maken daarbij gebruik van passende leerstrategieën, en analyseren hoe bewegen werkt.

Daarnaast is er bij BSM aandacht voor het ondersteunen en coachen van medeleerlingen tijdens het bewegen. Ook begeleiden leerlingen activiteiten in verschillende regelende rollen.

BSM biedt leerlingen de gelegenheid te werken aan een gezonde en actieve leefstijl door te experimenteren met verschillende leefstijlinterventies. Ze doen kennis op over het bewegende lichaam, over het meten en verbeteren van fitheid en het toepassen van trainingsprincipes. Ook doen ze kennis en vaardigheden op over blessurepreventie en behandeling van blessures.

Bewegen, sport en maatschappij als schoolvak

Bewegen, sport en maatschappij is een keuzevak voor de bovenbouw van vmbo-gl/tl, havo en vwo. Scholen kunnen ervoor kiezen om het vak aan te bieden. Leerlingen kiezen het vak naast het gemeenschappelijke vak LO, dat voor alle leerlingen in de bovenbouw verplicht is. Het vak BSM sluit inhoudelijk aan op de onderbouw vo, met een doorlopende leerlijn op leren bewegen, samen bewegen en betrokken bewegen.

Bij het keuzevak BSM hebben de eindtermen een meer beheersingsgericht karakter. Daarbij gaat het om het tonen van leeropbrengsten met betrekking tot vaardigheden en kennis. Het vak wordt afgesloten met een schoolexamen.

Het vak is voor de leerlingen nieuw en start in de bovenbouw. De beginsituatie van leerlingen die BSM kiezen kan uiteenlopen. Dat kan komen door de verschillende ervaringen met bewegen en sport, door verschillen in aanbod van de school, of door individuele keuzes van leerlingen, zoals het meedoen aan sportklassen.

BSM is er voor leerlingen die zich verder willen verdiepen in bewegen en sport en in het begeleiden, lesgeven en organiseren van beweegactiviteiten. Centraal staat het leren door te doen en er wordt ruimte gecreëerd om bewegen en sport

vanuit verschillende perspectieven te doorgronden. De leerling ontwikkelt zich bij BSM als beweger, ontwerper, begeleider, organisator en onderzoeker van bewegen. Het vak BSM biedt hierdoor ook een goede voorbereiding op vervolgopleidingen op het gebied van sport en bewegen, gezondheid en vitaliteit, onderwijs en opvoeding, en gedrag en maatschappij, en op interdisciplinaire studies zoals bewegingswetenschappen en sportkunde.

Het vak BSM heeft een verbinding met het leergebied burgerschap. In het begeleiden van anderen in het deelnemen aan bewegen, doen leerlingen ervaring op met democratisch handelen in een levensechte context. Ze coachen en ondersteunen elkaar om zo tot leren te komen. In de rol van spelleider en scheidsrechter zien zij het belang van regels en rechtvaardigheid in het deelnemen aan beweeg- en sportactiviteiten. De leerling is betrokken bij het begeleiden van beweegactiviteiten binnen en buiten de school. Ook reflecteren leerlingen op geldende normen en waarden binnen bewegen en sport, waarbij ze zich verdiepen in maatschappelijke en morele kwesties.

Bewegen, sport en maatschappij in de schoolsoorten

Een groot deel van het BSM-programma bestaat uit praktische vaardigheden die voor alle leerlingen relevant zijn. Veel eindtermen zijn dan ook voor alle schoolsoorten op dezelfde manier uitgewerkt.

Redenen om te differentiëren in het curriculum zijn er ook. De bovenbouw duurt op het vwo een jaar langer dan op vmbo en havo. De ruimte voor zelfstudie is op het vmbo kleiner dan op havo/vwo. Dat heeft tot gevolg dat sommige eindtermen alleen worden aangeboden op havo/vwo. Ook hebben de uitwerkingen van sommige eindtermen op havo/vwo een grotere en complexere kenniscomponent.

3. Raamwerk met domeinen en subdomeinen

Hieronder vind je het raamwerk van bewegen, sport en maatschappij (BSM) geordend naar domeinen en subdomeinen.

Domeinindeling	Titel (sub)domein
Domein A	Leren bewegen
Domein B	Samen bewegen
Domein C	Betrokken bewegen
Subdomein C1	Bewegen en de maatschappij
Subdomein C2	Bewegen en beweegidentiteit
Domein D	Bewegen en gezondheid
Domein E	Ontwerpen van bewegen
Domein F	Lesgeven en organiseren
Subdomein F1	Lesgeven
Subdomein F2	Organiseren

4. Eindtermen

Domein A Leren bewegen

Eindterm 1

De leerling neemt deel aan beweegactiviteiten in uiteenlopende beweegthema's uit de beweeg- en sportcultuur. (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:

- een 3-tegen-3-basketbaltoernooi met officiële spelregels uitvoeren;
- de beweegthema's lopen, werpen, springen ervaren tijdens een zeskamp;
- tijdens een lessenserie flagfootball ervaring opdoen met verschillende spelposities;
- binnen het thema intensief bewegen deelnemen aan activiteiten ter voorbereiding op een fitnessrace;
- een lessenreeks terugslagspelen afsluiten met een padeltoernooi bij de lokale padelvereniging.

Eindterm 2

De leerling analyseert bewegen. (B)

Het gaat hierbij om:

- observeren van bewegen aan de hand van observatiecriteria;
- beschrijven van een beweeguitvoering van een beweegtaak;
- vergelijken van verschillende beweeguitvoeringen van een beweegtaak;
- onderscheiden van factoren die leiden tot lukken en mislukken.

Te denken valt aan:

- vooraf aan het ringzwaaien de zwaaibeweging beschrijven en aangeven hoe de zwaai kan worden vergroot;
- na een les voetbal met verschillende wedstrijden bespreken waarom wel of niet is gewonnen;
- de eigen uitvoering van de handstandoverslag vergelijken met een expertmodel en benoemen wat goed gaat en beter kan;
- beeldopnamen bekijken van de aanloop van de wendsprong en herkennen van een te vroege afzet voor de trampoline;
- bij een frisbeetoernooi succesvolle onderscheppingen en de plekken waar de leerlingen scoren registreren, en dit bespreken tijdens een time-out.

Eindterm 3

De leerling gebruikt een beredeneerde aanpak om het bewegen te verbeteren. (B)

Het gaat hierbij om:

- begrip tonen van kennis over leren bewegen;
- kiezen van een beredeneerde aanpak om een beweegdoel te bereiken;
- experimenteren met de uitvoering van de aanpak;
- verzamelen van feedback over de uitgevoerde aanpak;
- evalueren van de aanpak.

Te denken valt aan:

- bij honkloopspelen de slagtechniek verbeteren door gericht aan de slag te gaan met verschillende trainingsvormen;
- op basis van een nulmeting tijdens de shuttle-run een specifiek doel kiezen om te werken aan het uithoudingsvermogen;
- de uitvoering van de salto voorover verbeteren door af te zetten vanaf verschillende afzetvlakken;
- bij handbal een kameleonspeler toevoegen omdat de verdediging bij gelijk aantal nog te sterk is;
- bij basketbal een zoneverdediging inzetten als reactie op de tactiek van de tegenpartij.

Domein B Samen bewegen

Eindterm 4

De leerling draagt zorg voor anderen tijdens het bewegen. (B)

Het gaat hierbij om:

- bevorderen van een veilig leerklimaat;
- respecteren van ervaringen en gevoelens van anderen tijdens het bewegen;
- afstemmen van het eigen handelen op emoties, motivatie en vaardigheid van de ander;
- ondersteunen van de ander bij het deelnemen aan beweegactiviteiten.

Te denken valt aan:

- tijdens het oefenen van de smash bij badminton een klasgenoot de tip geven om het racket actiever omhoog te brengen;
- tijdens het begeleiden van brugklassers bij de atletieksportdag een compliment geven over de techniek van het vortexwerpen;
- bij het uitvoeren van een crossfit workout of the day (WOD) elkaar actief coachen op uitvoeringswijze en doorzettingsvermogen;
- bij een achterstand pept de coach het team op door de focus te verleggen van 'winnen naar samenwerken'.

Eindterm 5**De leerling begeleidt beweegactiviteiten. (B)**

Het gaat hierbij om:

- toepassen van regels en werkwijzen bij beweeg- en sportactiviteiten;
- uitvoeren van regelende rollen uit de beweeg- en sportcultuur;
- beslissingen nemen op basis van observaties en hierover communiceren;
- evalueren van de eigen rol.

Te denken valt aan:

- bij bewegen en muziek in de rol van choreograaf verschillende bewegingen combineren tot een dans;
- tijdens het turnen als jurylid de netheid van de landingen van klasgenoten beoordelen aan de hand van een scorekaart;
- tijdens een hockeywedstrijd als scheidsrechter de beslissing nemen om een doelpunt af te keuren en dit uitleggen aan de spelers;
- na een korfbaltoernooi met een docent bespreken of de regel rondom verdedigd schieten juist is gehanteerd;
- na het begeleiden van een activiteit bespreekt de leerling met het team hoe ze de begeleiding hebben ervaren.

Domein C Betrokken bewegen

Subdomein C1 Bewegen en de maatschappij

Eindterm 6

De leerling verkent hoe bewegen en sport kunnen bijdragen aan integratie en inclusie. (E)

Het gaat hierbij om:

- verwoorden hoe beweeg- en sportactiviteiten kunnen bijdragen aan het omgaan met verschillen tussen deelnemers;
- verkennen van afspraken en regels in beweegactiviteiten die kunnen bijdragen aan meer inclusiviteit;
- reflecteren op communicatie en gedrag in relatie tot betrokkenheid en gevoel van veiligheid van de deelnemers.

Te denken valt aan:

- bij een spel individuele regels introduceren zodat deelnemers met diverse niveaus gelijkwaardiger kunnen deelnemen;
- een keuze maken uit een aantal activiteiten waarbij rekening wordt gehouden met de uiteenlopende mogelijkheden van de deelnemers;
- tijdens een activiteit bespreken hoe het gedrag van de deelnemers invloed heeft op de groepsdynamiek en de activiteit zelf.

Eindterm 7**De leerling onderzoekt vraagstukken uit de beweeg- en sportcultuur. (B)**

Het gaat hierbij om:

- inventariseren van trends en ontwikkelingen in de beweeg- en sportcultuur;
- vergelijken van waarden, normen en regels in uiteenlopende beweeg- en sportculturen;
- analyseren van aanbod, organisatie en functie van de lokale beweeg- en sportcultuur.

Te denken valt aan:

- de invloed van 'fitfluencers' op het beweeggedrag en lichaamsbeeld van leeftijdsgenoten analyseren;
- in de eigen wijk onderzoek doen naar de diversiteit van het sportaanbod en daar een poster van maken;
- de ongeschreven regels die in een skatepark gelden leren kennen.

Eindterm 8**De leerling toont inzicht in de betekenis en waarde van bewegen en sport in de maatschappij. (B)**

Het gaat hierbij om:

- begrip tonen van ontwikkeling en organisatie van de beweeg- en sportcultuur;
- begrip tonen van de maatschappelijke, economische en gezondheidswaarde van bewegen en sport;
- beredeneren hoe maatschappelijke ontwikkelingen invloed kunnen hebben op de beweeg- en sportcultuur en omgekeerd.

Te denken valt aan:

- met een presentatie inzichtelijk maken hoe de ontzuiling afgelopen decennia ook binnen de beweeg- en sportcultuur invloed heeft gehad;
- in een debat vanuit verschillende perspectieven beargumenteren waarom investeren in bewegen en sport al dan niet zinvol is;
- een analyse kunnen maken waarin de relatie tussen individualisering en populaire fitnesssevents uitgelegd wordt.

Subdomein C2 Bewegen en beweegidentiteit

Eindterm 9

De leerling verkent de eigen ontwikkeling in verschillende rollen binnen beweeg- en sportcontexten. (E)

Het gaat hierbij om:

- verwoorden van ervaringen bij het vervullen van verschillende regelende rollen;
- verbanden leggen tussen eigen ervaringen en die van de anderen;
- ervaring opdoen met een regelende rol die past bij eigen interesses, voorkeuren en motieven;
- reflecteren op eigen ontwikkeling als begeleider van bewegen in verschillende rollen.

Te denken valt aan:

- na afloop van een stage de rollen die het meeste energie geven toelichten;
- een eigen ontwikkeldoel opstellen met betrekking tot het geven van instructie voor een grote groep;
- feedback van medeleerlingen krijgen op de rol van choreograaf tijdens de lessenreeks bewegen op muziek;
- uit een collectie fotokaarten van regelende rollen een fotokaart kiezen die bij je past en dat toelichten;
- door middel van een tekening laten zien hoe de rol van coach werd ervaren en dat toelichten.

Eindterm 10**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 BSM 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:

- bezoeken van een open dag of meeloopdag van een beweeggerelateerde vervolgopleiding en reflecteren op hoe de eigen kwaliteiten aansluiten bij de opleiding;
- een interview houden met een professional uit de sport- en/of beweegsector over de dagelijkse werkzaamheden en benodigde vaardigheden;
- vacatures of profielen buiten de sportwereld onderzoeken, en beschrijven hoe competenties die de leerling bij BSM heeft geleerd van meerwaarde zijn in die functies;
- een 'toekomstplan bewegen' maken waarin de leerling onderzoekt welk sportaanbod er is in de beoogde toekomstige woon- of studeerplaats en motiveert welke sporten passen;
- na het uitvoeren van een regelende rol evalueren of de taken en verantwoordelijkheden van die rol passen bij eigen ambities.

Domein D Bewegen en gezondheid

Eindterm 11

De leerling werkt aan een actieve en gezonde leefstijl. (E)

Het gaat hierbij om:

- verkennen van gewoontes die van invloed zijn op een actieve en gezonde leefstijl;
- verkennen van het eigen leefstijlgedrag;
- oriënteren op verschillende leefstijlinterventies;
- ervaring opdoen met een eigen leefstijlinterventie.

Te denken valt aan:

- een challenge ontwerpen waarin een eigen gezondheidsuitdaging centraal staat;
- een logboek bijhouden waarin leefstijlaspecten in kaart worden gebracht;
- verschillen en overeenkomsten tussen twee leefstijlapps analyseren;
- schermtijd in de avond verminderen om te onderzoeken of dit de slaapkwaliteit verbetert.

Eindterm 12

De leerling toont inzicht in werking en functie van het bewegende lichaam. (B)

Het gaat hierbij om:

- beschrijven van verschillende onderdelen en functies van het bewegingsapparaat;
- verklaren van fysiologische processen tijdens inspanning.

Te denken valt aan:

- sportspecifieke bewegingen en de daarbij dominant actieve spieren beschrijven;
- bij een bepaalde vorm van inspanning beredeneren welk energiesysteem wordt gebruikt;
- meten van hartslag en ademhaling voor, tijdens en na een inspanning en de fysiologische veranderingen verklaren.

Eindterm 13**De leerling past kennis over trainingsprincipes voor het verbeteren van fitheid toe. (B)**

Het gaat hierbij om:

- uitleggen van de effecten van training;
- uitvoeren van fitheidstesten;
- opstellen van trainingsdoelen en een trainingsprogramma op basis van trainingsprincipes;
- uitvoeren van een trainingsprogramma;
- evalueren van een trainingsprogramma.

Te denken valt aan:

- gedurende een trainingsperiode via een app bijhouden wat je hebt gedaan, hoe zwaar het was, en hoe je je voelde;
- kennismaken met het overloadprincipe door een aantal weken met intensief bewegen aan de slag te gaan en merken dat je hierdoor sterker wordt;
- een trainingsplan ontwerpen met frequentie, duur, intensiteit en type oefeningen;
- een voorlichtingsposter met sportvoorbeelden maken over een bepaald trainingsprincipe;
- een trainingsprogramma ter voorbereiding op een 5km-loop in de omgeving opstellen, bijstellen en evalueren.

Eindterm 14**De leerling past kennis over blessurepreventie en -behandeling toe in beweegsituaties. (B)**

Het gaat hierbij om:

- onderscheiden van factoren die een hoog blessurerisico opleveren;
- herkennen en toepassen van maatregelen voor blessurepreventie;
- toepassen van kennis over hulpverlening bij het behandelen van veelvoorkomende blessures;
- inzicht tonen in aspecten van veilig bewegen;
- begeleiden van beweegsituaties met aandacht voor veilig materiaalgebruik en verantwoord gedrag.

Te denken valt aan:

- tijdens een EHBO-simulatie in de gymzaal een rollenspel uitvoeren en daarbij hulpverleningstechnieken laten zien;
- tijdens een hockeypartij zich aan de afspraak houden om de stick niet boven de knie te hebben en daarmee gevaarlijk spel vermijden;
- basisprincipes van eerste hulp bij sportongevallen toepassen bij een ander;
- na een botsing bij voetbal juiste eerste hulp verlenen bij een bloedneus;
- voorafgaand aan de 60 meter sprint een specifieke warming-up ontwerpen.

Eindterm 15**De leerling verkent de invloed van mentale en sociale processen op beweeg- en sportgedrag. (E)**

Het gaat hierbij om:

- verkennen van de invloed van emoties, mindset en spanning op beweegprestatie en spelplezier;
- experimenteren met mentale vaardigheden om het zelfvertrouwen te ondersteunen;
- reflecteren op de impact van prestatiedruk en stress op het mentale welbevinden;
- verbanden leggen tussen sociale relaties en groepsdruk op keuzes en het gevoel van verbondenheid binnen de beweeg- en sportcontext;
- waarderen van de invloed van bewegen en sport op de eigen mentale gezondheid.

Te denken valt aan:

- voor aanvang van een salto herhaald visualiseren wat je gaat doen;
- vergelijken van gevoelens van zelfvertrouwen voor en na het uitvoeren van een uitdagende beweegopdracht;
- vergelijken van ervaringen in individuele sporten en teamsporten en de invloed daarvan op het gevoel ergens bij te horen;
- creëren van wedstrijdsituaties waarbij leerlingen onderzoeken hoe prestatiedruk hun keuzes, concentratie of gedrag beïnvloedt;
- onderzoeken hoe een langdurige blessure invloed kan hebben op motivatie, identiteit en mentaal welbevinden.

Domein E Ontwerpen van bewegen

Eindterm 16

De leerling ontwerpt beweegactiviteiten. (B)

Het gaat hierbij om:

- verzamelen van ideeën voor een beweegontwerp passend bij ontwerpcriteria;
- onderzoeken van mogelijkheden voor een beweegontwerp;
- maken van een beweegontwerp.

Te denken valt aan:

- ontwerpen van een eigen parcours waarin deelnemers chase-tag met elkaar kunnen spelen;
- na afloop van de ontworpen activiteit de leerlingen tips en tops laten uitwisselen en erop laten reageren;
- ontwerpen van een dynamisch spel waarbij iedereen binnen twee minuten een hogere hartslag krijgt;
- tijdens het spel feedback meteen gebruiken om de scoringskansen te vergroten;
- ontwerpen van een crossfit workout of the day (WOD) met materialen uit de gymzaal en deze tijdens de les uitproberen.

Eindterm 17

De leerling presenteert een prototype van een beweegontwerp. (B)

Het gaat hierbij om:

- uitleggen van een beweegontwerp;
- laten zien van een beweegontwerp;
- toelichten van keuzes.

Te denken valt aan:

- een demonstratie verzorgen van een beweegactiviteit en daarbij rekening houden met verschillende beweegniveaus;
- een spelregelkaart maken voor de spelleiders en deze presenteren aan de klas;
- een instructievideo maken van een ontworpen activiteit;
- een idee pitchen voor de klas van een zelfbedacht beweegontwerp;
- een instructievlog maken over de uitvoering van een beweegontwerp.

Eindterm 18**De leerling evalueert een prototype van een beweegontwerp. (B)**

Het gaat hierbij om:

- testen van het beweegontwerp;
- beoordelen van het beweegontwerp;
- aanpassen van het beweegontwerp.

Te denken valt aan:

- naar aanleiding van een evaluatie met klasgenoten voor een zelfontworpen activiteit bij basketbal nieuwe spelregels toepassen;
- bespreken welke muziek het beste past bij een choreografie;
- aanpassingen in een beweegontwerp maken, zodat leerlingen niet worden uitgesloten bij een badmintontoernooi;
- het puntentelsysteem in een beweegontwerp op basis van feedback van klasgenoten aanpassen om het spel spannender te maken.

Domein F Lesgeven en organiseren

Subdomein F1 Lesgeven

Eindterm 19

De leerling bereidt lesactiviteiten in bewegen en sport voor. (B)

Het gaat hierbij om:

- beschrijven van een leerdoel passend bij de doelgroep;
- rekening houden met ruimte en locatie;
- kiezen van regels, materialen, organisatie en werkvormen;
- maken van een lesplan.

Te denken valt aan:

- een lesvoorbereidingsformulier invullen waarin lesdoel, tijdsplanning, organisatievormen en benodigde materialen worden beschreven;
- op basis van de doelgroep taalgebruik en complexiteit van de speluitleg aanpassen;
- op een stageplek een lesplan afstemmen met de begeleider;
- een inleidende activiteit uitwerken voor leerlingen met een blessure;
- voorbereiden van een passende beweegactiviteit voor senioren waarbij het welbevinden centraal staat.

Eindterm 20**De leerling neemt verantwoordelijkheid voor het aanbieden en begeleiden van lesactiviteiten in bewegen en sport. (B)**

Het gaat hierbij om:

- zorgdragen voor het opbouwen van de lesactiviteit en het klaarzetten van het materiaal;
- uitleggen van doel, inhoud en werkvorm van de lesactiviteit;
- aansturen van deelnemers;
- begeleiden van deelnemers;
- zorgdragen voor veiligheid en beweegplezier van deelnemers.

Te denken valt aan:

- volgens het plaatje-praatje-daadje-principe instructie geven voor een hoogspringtechniek;
- tijdens een partijvorm rondlopen om deelnemers te coachen en complimenten te geven om het spelplezier te verhogen;
- bij trapezezwaaien ingrijpen wanneer een mat is verschoven en de situatie onveilig dreigt te worden;
- een complexere beweging zelf voordoen, zodat de deelnemers een goed beeld krijgen van de uitvoering.

Eindterm 21**De leerling evalueert zelf aangeboden lesactiviteiten in bewegen en sport. (B)**

Het gaat hierbij om:

- verzamelen van informatie over resultaat, leerproces en beweegplezier bij deelnemers;
- evalueren van de eigen rol als lesgever;
- beschrijven van nieuwe inzichten naar aanleiding van de opgedane ervaring.

Te denken valt aan:

- na afloop van de les aan de deelnemers vragen of zij het leerdoel hebben behaald;
- video-opnames van de eigen instructie analyseren om te reflecteren op stemgebruik, houding en duidelijkheid;
- in duo's bespreken wat er goed ging tijdens het aanbieden van een lesactiviteit en één concreet verbeterpunt formuleren voor de volgende keer;
- na een rommelige spelvorm analyseren hoe dit is ontstaan en hoe dit in de toekomst voorkomen kan worden;
- na de les reflecteren op hoe de deelnemers hebben meegedaan en zich hebben gehouden aan de afspraken en regels.

Subdomein F2 Organiseren

Eindterm 22

De leerling bereidt een beweegevenement voor. (B)

Het gaat hierbij om:

- beschrijven van de doelgroep en doelstellingen;
- kiezen van passende beweegactiviteiten;
- opstellen van een draaiboek;
- zorgdragen voor materialen en faciliteiten;
- communiceren over het beweegevenement.

Te denken valt aan:

- een flyer maken voor een pannavoetbaltoernooi;
- wedstrijdschema's opstellen voor een volleybaltoernooi;
- een beweegmiddag met het thema 'fit en vitaal' voor senioren organiseren;
- een materialenlijst opstellen voor de koningsspelen;
- contact opnemen met een gehandicapten-sportvereniging als voorbereiding op een sportmiddag voor kinderen met een beperking.

Eindterm 23**De leerling neemt verantwoordelijkheid voor de uitvoering van een beweegevenement. (B)**

Het gaat hierbij om:

- zorgdragen voor de fysieke beweegomgeving en veiligheid van de deelnemers;
- verdelen van rollen en taken binnen een organisatie-team;
- begeleiden van medeleerlingen of vrijwilligers in hun toegewezen rollen;
- registreren van uitslagen;
- monitoren van activiteiten.

Te denken valt aan:

- bij aanvang van de sportdag controleren of het materiaal klaarligt en de omgeving veilig is;
- tijdens een toernooi vrijwilligers scoreformulieren laten bijhouden;
- bij aanvang van een sportdag de te hanteren regels bespreken met de scheidsrechters;
- bij aanvang van een sportdag deelnemers welkom heten en de regels uitleggen;
- tijdens een toernooi begeleiders instructie geven en verdelen over de velden.

Eindterm 24**De leerling evalueert een zelf georganiseerd beweegevenement. (B)**

Het gaat hierbij om:

- verzamelen van feedback van deelnemers en het organisatieteam;
- evalueren van de eigen rol en de samenwerking binnen het organisatieteam.

Te denken valt aan:

- na afloop van het toernooi feedback verzamelen via een digitale enquête onder de deelnemers om de tevredenheid te meten;
- op een 'plus/min-lijst' vastleggen wat organisatorisch goed liep en wat de volgende keer beter moet;
- na een sportdag een persoonlijke reflectie schrijven over de eigen rol als organisator;
- na een brugklasssportdag leerlingen elkaar tips en tops laten geven over de voorbereiding en uitvoering van het gehanteerde draaiboek.

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)