

THEMA FYSIEK ACTIEF

Kern	0 - 4	groep 1 - 2	groep 3 - 6	groep 7 - 8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo- vwo	MBO HBO-WO
Op de leer-/werkplek		<p>Zitten, staan en lopen (wandelen) in een gezonde lichaamshouding.</p> <p>Uit mezelf actief deelnemen aan tussentijdse bewegsmomenten in het klaslokaal.</p>	<p>Zitten, staan en lopen (wandelen) in een gezonde lichaamshouding.</p> <p>Beschrijven wat de kenmerken van een ongezonde en gezonde lichaamshouding zijn.</p> <p>Actief deelnemen aan tussentijdse bewegsmomenten in het klaslokaal.</p> <p>Zelf kiezen voor bewegsmomenten, zonder daarbij storend te zijn voor anderen.</p>	<p>Zitten, staan en lopen (wandelen) in een gezonde lichaamshouding.</p> <p>Uitleggen wat de voor- en nadelen van een ongezonde en gezonde lichaamshouding zijn.</p> <p>Uitleggen wat de nadelen van te veel zitten zijn, bijvoorbeeld vermindert de aandacht en concentratie.</p> <p>Actief deelnemen aan tussentijdse bewegsmomenten in het klaslokaal.</p> <p>Zelf kiezen voor bewegsmomenten, zonder daarbij storend te zijn voor anderen.</p>	<p>Zitten, staan en lopen (wandelen) in een gezonde lichaamshouding.</p> <p>Uitleggen wat de voor- en nadelen van een ongezonde en gezonde lichaamshouding zijn.</p> <p>Tussentijdse bewegsmomenten waarderen.</p> <p>Een beargumenteerd standpunt innemen over een (on)gezonde lichaamshouding en te veel zitgedrag.</p> <p>Zelf kiezen voor bewegsmomenten, zonder daarbij storend te zijn voor anderen.</p>	<p>Zitten, staan en lopen (wandelen) in een gezonde lichaamshouding.</p> <p>Uitleggen wat de voor- en nadelen van een ongezonde en gezonde lichaamshouding zijn.</p> <p>Tussentijdse bewegsmomenten waarderen.</p> <p>Een beargumenteerd standpunt innemen over een (on)gezonde lichaamshouding en te veel zitgedrag.</p> <p>Bewust kiezen voor bewegsmomenten, passend bij een actieve leefstijl.</p>	<p>Zitten, staan en lopen (wandelen) in een gezonde lichaamshouding.</p> <p>Uitleggen wat de voor- en nadelen van een ongezonde en gezonde lichaamshouding zijn.</p> <p>Tussentijdse bewegsmomenten waarderen.</p> <p>Een beargumenteerd standpunt innemen over een (on)gezonde lichaamshouding en te veel zitgedrag.</p> <p>Bewust kiezen voor tussentijdse bewegsmomenten, mede in het perspectief van de beroeps carrière.</p>
Tijdens de pauze	Binnen en buiten spelen en daarbij rekening houden met andere kinderen.	Actief spelen op het speelplein en in het speellokaal en daarbij rekening houden met andere kinderen.	<p>Actief spelen op het speelplein en daarbij rekening houden met andere kinderen.</p> <p>Speelactiviteiten op het schoolplein waarderen.</p> <p>Beschrijven wat de bewegingsmogelijkheden tijdens pauzes zijn.</p>	<p>Actief spelen op het speelplein en daarbij rekening houden met andere kinderen.</p> <p>Het doen van speelactiviteiten op het schoolplein waarderen.</p> <p>Beschrijven wat de bewegingsmogelijkheden tijdens pauzes zijn.</p> <p>Uitleggen wat de voor- en nadelen van (in)actief pauzeren zijn.</p>	<p>Tijdens pauzes en tussenuren beweeg- en sportactiviteiten uitvoeren op het schoolplein, op het sportveld en in de sportzaal, die passen bij mijn eigen voorkeuren en mogelijkheden.</p> <p>Het doen van beweeg- en sportactiviteiten tijdens pauzes waarderen.</p> <p>Tijdens pauzes en tussenuren initiatief nemen tot en organiseren van sport- en bewegingsactiviteiten.</p> <p>Een beargumenteerd standpunt innemen over actief pauzeren.</p>	<p>Tijdens pauzes en tussenuren beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten uitvoeren op het schoolplein, op het sportveld, in de sportzaal en in de fitnessruimte, die passen bij mijn eigen voorkeuren en mogelijkheden.</p> <p>Het doen van beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes waarderen.</p> <p>Beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes organiseren.</p> <p>Een beargumenteerd standpunt innemen over actief pauzeren.</p> <p>Bewust kiezen voor beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes, passend bij een actieve leefstijl.</p>	<p>Beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes uitvoeren, die passen bij mijn eigen voorkeuren en mogelijkheden.</p> <p>Het doen van beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes waarderen.</p> <p>Een beargumenteerd standpunt innemen over actief pauzeren.</p> <p>Bewust kiezen voor beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten tijdens pauzes, mede in het perspectief van de beroeps carrière.</p>

THEMA FYSIEK ACTIEF

Kern	0 - 4	groep 1 - 2	groep 3 - 6	groep 7 - 8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo- vwo	MBO HBO-WO
Bij bewegings- onderwijs	-	Uit mezelf actief meedoen aan speel- en bewegingsactiviteiten.	Verschillende inspanningsniveaus uitvoeren en ervaren hoe dat zowel tijdens als na afloop voelt: moe, lekker, fris en voldaan. Intensievere inspanningen herkennen en waarderen.	Verschillende inspanningsniveaus uitvoeren en ervaren hoe dat zowel tijdens als na afloop voelt: moe, lekker, fris en voldaan. Intensievere inspanningen herkennen en waarderen.	Verschillende inspanningsniveaus uitvoeren en ervaren hoe dat zowel tijdens als na afloop voelt: moe, lekker, fris en voldaan. Voorkeuren voor bepaalde inspanningsniveaus ontwikkelen (liefst ook voor tamelijk intensieve, niet voor iedereen op het hoogste niveau).	Verschillende inspanningsniveaus uitvoeren en ervaren hoe dat zowel tijdens als na afloop voelt: moe, lekker, fris en voldaan. Eigen voorkeuren voor bepaalde inspanningsniveaus nader verkennen door meer diepgaande keuzes, passend bij een actieve leefstijl. Trainingsprincipes toepassen. Zelf vormen van training plannen, uitvoeren en evalueren naar effect en ervaring.	-
Bij transport	-	Onder begeleiding fietsen en lopen naar school.	Onder begeleiding in het verkeer fietsen en lopen naar school, indien veilig deels zelfstandig. Beschrijven wat de voordelen van fietsen en lopen naar school zijn.	Zelfstandig en samen met andere kinderen, fietsen en lopen naar school. Uitleggen wat de voor- en nadelen van fietsen en lopen naar school zijn.	Actief transport naar school waarderen. Uitleggen wat de voor- en nadelen van fietsen en lopen naar school zijn.	Actief transport naar school waarderen. Een beargumenteerd standpunt innemen over actief transport. Bewust kiezen voor actief transport, passend bij een actieve leefstijl	Actief transport naar school waarderen. Een beargumenteerd standpunt innemen over actief transport. Bewust kiezen voor actief transport, mede in het perspectief van de beroeps carrière.

THEMA FYSIEK ACTIEF

Kern	0 - 4	groep 1 - 2	groep 3 - 6	groep 7 - 8	Onderbouw vo	Bovenbouw vmbo Bovenbouw havo- vwo	MBO HBO-WO
In vrije tijd	Deelnemen aan speelactiviteiten, zoals buitenspelen en spelen in ondiep water.	Deelnemen aan beweegactiviteiten in de vrije tijd, zoals buiten spelen, zwemmen en kleutergym.	Deelnemen aan schoolsportactiviteiten, zoals sportclinics en schoolsporttoernooien. Deelnemen aan clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd. Beschrijven wat mijn deelname aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd is.	Deelnemen aan schoolsportactiviteiten, zoals sportclinics en schoolsporttoernooien. Deelnemen aan clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd. Uitleggen waarom ik deelneem aan bewegen en sport. Schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd waarderen.	Deelnemen aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd. Schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd waarderen. Uitleggen waarom ik deelneem aan bewegen en sport. Initiatief nemen tot deelname aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd. Samen met anderen deelname aan bewegen en sport organiseren.	Deelnemen aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd. Schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd waarderen. Initiatief nemen tot deelname aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd. Samen met anderen deelname aan bewegen en sport organiseren. Een beargumenteerd standpunt innemen over mijn deelname aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd. Bewust kiezen voor deelname aan schoolsport, clubsport en zelf bewegen en sporten in vrije tijd, passend bij een actieve leefstijl.	Deelnemen aan beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten op of via de opleiding en de stage en in vrije tijd. Het doen van beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten in vrije tijd waardere. Een beargumenteerd standpunt innemen over mijn deelname aan beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten in vrije tijd. Bewust kiezen voor deelname aan beweeg-, sport- en fitnessactiviteiten in vrije tijd, mede in het perspectief van de beroeps carrière.