



Griendencollege

# Programma van toetsing & afsluiting 2022-2024

Vak: Lichamelijke opvoeding

Docenten: S. Soeteman, M. de Bijl, S. van den Heerik, M. van den Berg  
2022-2023

### Doelstelling:

De doelstelling van het vak Lichamelijke Opvoeding is gericht op de leerlingen vanuit pedagogisch perspectief meer bekwaam te maken voor een deelname aan de beweeg- en sportcultuur, als onderdeel van een gezonde en actieve leefstijl. Het gaat er daarbij om de leerlingen meer bekwaam te maken voor de deelname aan de beweeg – en sportcultuur. Hiervoor laten we de leerlingen zoveel mogelijk werken op hun eigen niveau. Dat wil zeggen dat zowel de lesinhoud als het beoordelen gedifferentieerd (adaptief) wordt aangeboden. Om de leerlingen meer kansen te geven op een ‘actieve en gezonde leefstijl’ op lange termijn, wordt door deze gedifferentieerde manier erg aangesloten bij de basisbehoeften van de leerlingen.

### Doelen:

De onderstaande leerdoelen staan centraal:

1. Het oriënteren op de beoefening van atletiek, bewegen op muziek, spel, turnen en zelfverdediging
2. Het bewegingsrepertoire uitbreiden van atletiek, bewegen op muziek, spel, turnen en zelfverdediging
3. Het toepassen van de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten binnen de leerlijnen atletiek, bewegen op muziek, spel, turnen en zelfverdediging.

### Middelen:

Binnen de lessen lichamelijke opvoeding worden de volgende middelen ingezet:

- Vaardigheden rubrics m.b.t. de bewegingsbekwaamheid en omgangs- en regel bekwaamheid
- I-pads m.b.t. videoreflectie op de bewegingsbekwaamheid
- Digitaal scherm m.b.t. het bespreken van de vaardigheden rubrics, videoreflectie en oriënteren op verschillende bewegingsactiviteiten

### Manier van aftoetsen:

Toetsen gebeurt a.d.h.v. leerling-beoordeling en docent-beoordeling van de verschillende vaardigheden rubrics.



Beschikbare uren:

Afdeling ↓/ leerjaar →	1	2	3	4
TL	3	2	2	4
KB	3	3	2	4
BB	3	3	2	4
	4 klassen	5 klassen	4 klassen	4 klassen

PTA Lichamelijke opvoeding

Leerweg: BBL-KBL

Periode	Eindtermen/deeltaken: wat moet je kennen en kunnen?	Inhoud onderwijsprogramma; wat ga je hiervoor doen?	Toetsvorm, -duur (en evt. toetscode)	Herkansing ja/nee?	Weging
1	<p><b>Spel (K4)</b></p> <p>Softbal</p> <p>De leerling leert:</p> <p>... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de bewegingsactiviteit softbal uit het gebied spel en daarin de eigen mogelijkheden te verkennen.</p> <p>... door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden.</p> <p>... de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen</p> <p>... door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.</p>	<p>Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p>	<p><b>Softbal</b> LObk301</p> <p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p>	Nee	1
1	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid (K1, K2 &amp; K3)</b></p> <p>De leerling leert:</p> <p>.... tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar.</p>	<p>Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p>	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid</b> LObk302</p> <p>Duur: lessenreeks</p>	Nee	2

	... eenvoudige regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen.		Beoordeling: O-V-G		
2	<p><b>Turnen (K5)</b></p> <p>Springen salto</p> <p>De leerling leert:</p> <p>... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de bewegingsactiviteit springen salto uit het gebied turnen en daarin de eigen mogelijkheden te verkennen.</p> <p>... door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden.</p> <p>... de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen</p> <p>... door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.</p>	Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics	<p><b>Salto</b></p> <p>LObk303</p> <p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p>	Nee	1
2	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid (K1, K2 &amp; K3)</b></p> <p>De leerling leert:</p> <p>.... tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg te</p>	Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid</b></p> <p>LObk304</p> <p>Duur: lessenreeks</p>	Nee	2

	<p>hebben voor elkaar. ... eenvoudige regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen.</p>		<p>Beoordeling: O-V-G</p>		
3	<p><b>Zelfverdediging (K8)</b> (Kick)boksen De leerling leert: ... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de bewegingsactiviteit (kick)boksen uit het gebied zelfverdediging en daarin de eigen mogelijkheden te verkennen. ... door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden. ... de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen ... door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.</p>	<p>Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p>	<p><b>(Kick)boksen</b> LObk305  Duur: lessenreeks  Beoordeling: O-V-G</p>	Nee	1
3	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid (K1, K2 &amp; K3)</b> De leerling leert: .... tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en</p>	<p>Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p>	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid</b> LObk306</p>	Nee	2

	<p>voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar.          ... eenvoudige regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen.</p>		<p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p>		
4	<p><b>Atletiek (K7)</b></p> <p>Werpen</p> <p>De leerling leert:</p> <p>... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de bewegingsactiviteit werpen uit het gebied atletiek en daarin de eigen mogelijkheden te verkennen.          ... door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden.          ... de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen          ... door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.</p>	<p>Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p>	<p><b>Werpen</b> LObk307</p> <p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p>	Nee	1
4	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid (K1, K2 &amp; K3)</b></p> <p>De leerling leert:</p> <p>.... tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en</p>	<p>Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p>	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid</b> LObk308</p>	Nee	2

	<p>voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar. ... eenvoudige regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen.</p>		<p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p>		
5	<p><b>Atletiek (K7)</b></p> <p>Verspringen</p> <p>De leerling leert:</p> <p>... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de bewegingsactiviteit verspringen uit het gebied atletiek en daarin de eigen mogelijkheden te verkennen. ... door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden. ... de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen ... door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.</p>	<p>Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p>	<p><b>Verspringen</b> LObk401</p> <p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p>	Nee	1
5	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid (K1, K2 &amp; K3)</b></p> <p>De leerling leert:</p>	<p>Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p>	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid</b> LObk402</p>	Nee	2



	<p>.... tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar.</p> <p>... eenvoudige regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen.</p>		<p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p>		
6	<p><b>Turnen (K5)</b></p> <p>Handstandoverslag</p> <p>De leerling leert:</p> <p>... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de bewegingsactiviteit handstandoverslag uit het gebied turnen en daarin de eigen mogelijkheden te verkennen.</p> <p>... door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden.</p> <p>... de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen</p> <p>... door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.</p>	<p>Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p>	<p><b>Handstandoverslag</b> LObk403</p> <p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p>	Nee	1

6	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid (K1, K2 &amp; K3)</b></p> <p>De leerling leert:</p> <p>.... tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar.</p> <p>... eenvoudige regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen.</p>	<p>Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p>	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid</b> LObk404</p> <p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p>	Nee	2
7	<p><b>Regelbekwaamheid (K3)</b></p> <p>Zelf lesgeven</p> <p>De leerling leert:</p> <p>... regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen, organiseren en evalueren</p> <p>.... tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar.</p> <p>... door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.</p>	<p>Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p>	<p><b>Zelf lesgeven</b> LObk405</p> <p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p>	Nee	2

7	<p><b>Terugslagspelen (K4)</b></p> <p>Volleybal</p> <p>De leerling leert:</p> <p>... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de bewegingsactiviteiten dansen, springen en acrobatiek uit de gebieden bewegen op muziek en turnen en daarin de eigen mogelijkheden te verkennen.</p> <p>... door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden.</p> <p>... de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen</p> <p>... door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.</p>	Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics	<p><b>Volleybal</b> LObk406</p> <p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p>	Nee	1
7	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid (K1, K2 &amp; K3)</b></p> <p>De leerling leert:</p> <p>.... tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar.</p> <p>... eenvoudige regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen.</p>	Actieve deelname aan de lessen LO en jezelf beoordelen a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics	<p><b>Omgangs- en regelbekwaamheid</b> LObk407</p> <p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p>	Nee	2

Berekening cijfer schoolexamen:  $((\text{LObk301} \times 1) + (\text{LObk302} \times 2) + (\text{LObk303} \times 1) + (\text{LObk304} \times 2) + (\text{LObk305} \times 1) + (\text{LObk306} \times 2) + (\text{LObk307} \times 1) + (\text{LObk308} \times 2) + (\text{LObk401} \times 1) + (\text{LObk402} \times 2) + (\text{LObk403} \times 1) + (\text{LObk404} \times 2) + (\text{LObk405} \times 2) + (\text{LObk406} \times 1) + (\text{LObk407} \times 2)) / 23 = \text{cijfer SE vak}$