



Griendencollege

# Programma van toetsing & afsluiting 2025-2027

Vak: Lichamelijke opvoeding KBL 3 & 4

Docenten: M. van den Berg, S. van den Heerik,  
2025-2027

## Doelen:

De onderstaande leerdoelen staan centraal:

1. Het oriënteren op de beoefening van atletiek, bewegen op muziek, spel, turnen, zelfverdediging en actuele bewegingsactiviteiten
2. Het bewegingsrepertoire uitbreiden van atletiek, bewegen op muziek, spel, turnen, zelfverdediging en actuele bewegingsactiviteiten
3. Het toepassen van de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten binnen de leerlijnen atletiek, bewegen op muziek, spel, turnen, zelfverdediging en actuele bewegingsactiviteiten
4. Het ontwikkelen van algemene vaardigheden d.m.v. open opdrachten, waarbij bewustwording essentieel is.

#### Middelen:

Binnen de lessen lichamelijke opvoeding worden de volgende middelen ingezet:

- Vaardigheden rubrics m.b.t. de bewegingsbekwaamheid en algemene vaardigheden
- Ipads 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. actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics

#### Beschikbare uren:

| Afdeling ↓/ leerjaar → | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------|---|---|---|---|
| <b>TL</b>              | 3 | 2 | 2 | 4 |
| <b>KB</b>              | 3 | 3 | 2 | 4 |
| <b>BB</b>              | 3 | 3 | 2 | 4 |

#### Verplichte onderdelen School-, Centraal Examen en schooleigen onderdelen

Op de toetsen wordt er onderscheid gemaakt tussen toetsen op de verplichte onderdelen voor het schoolexamen, de onderdelen van het centraal examen en de schooleigen onderdelen. Hiertoe wordt er voldaan aan artikel 2.60a, lid 3, WVO 2020.

De verplichte onderdelen voor het schoolexamen worden gekenmerkt met **AVE** (Afsluitende toets Van Examenstof). De onderdelen van het centraal examen welke niet verplicht zijn op het schoolexamen worden gekenmerkt door **EBG** (Eigen Bevoegd Gezag).

| PTA Lichamelijke opvoeding      Leerweg: 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 |
| 3.1                                          | <b>Spel (K4)</b><br>Softbal<br>De leerling leert:<br>... 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.<br>... door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden.<br>... de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen<br>... door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren. | Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics                                                 | <b>Softbal</b><br>LOK301<br><br>Toets vorm: praktische opdracht<br><br>Duur: lessenreeks<br><br>Beoordeling: O-V-G<br><br>AVE | Nee                | 1      |
| 3.2                                          | <b>Algemene vaardigheden (K1, K2 &amp; K3)</b><br>De leerling leert:<br>.... tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar.<br>... eenvoudige regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere                                                                                                                                                                                                                             | Actieve deelname aan de lessen LO, beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics en in gesprek gaan over verdere ontwikkelstappen. | <b>Algemene vaardigheden</b><br>LOK302<br><br>Toets vorm: praktische opdracht<br><br>Duur: lessenreeks                        | Nee                | 2      |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                          |                                                                                                                                                 |     |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
|     | <p>leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen.<br/>... zichzelf beoordeling, feedback geven aan medeleerlingen en feedback ontvangen<br/>... samenwerken en presenteren</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                          | <p>Beoordeling:<br/>O-V-G</p> <p>AVE</p>                                                                                                        |     |   |
| 3.2 | <p><b>Turnen (K5)</b></p> <p>Salto</p> <p>De leerling leert:</p> <p>... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de bewegingsactiviteit salto uit het gebied turnen en daarin de eigen mogelijkheden te verkennen.<br/>... door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden.<br/>... de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen<br/>... 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 beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p> | <p><b>Salto</b><br/>LOk303</p> <p>Toets vorm:<br/>praktische opdracht</p> <p>Duur:<br/>lessenreeks</p> <p>Beoordeling:<br/>O-V-G</p> <p>AVE</p> | Nee | 1 |
| 3.3 | <p><b>Zelfverdediging (K8)</b></p> <p>(Kick)boksen</p> <p>De leerling leert:</p> <p>... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p> | <p><b>(Kick)boksen</b><br/>LOk304</p> <p>Toets vorm:<br/>praktische opdracht</p>                                                                | Nee | 1 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                 |     |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
|     | <p>bewegingsactiviteit (kick)boksen uit het gebied zelfverdediging 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>Duur:<br/>lessenreeks</p> <p>Beoordeling:<br/>O-V-G</p> <p>AVE</p>                                                                                           |     |   |
| 3.4 | <p><b>Algemene vaardigheden (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>... zichzelf beoordeling, feedback geven aan medeleerlingen en feedback ontvangen</p> <p>... samenwerken en presenteren</p> | <p>Actieve deelname aan de lessen LO, beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics en in gesprek gaan over verdere ontwikkelstappen.</p> | <p><b>Algemene vaardigheden</b><br/>LOk305</p> <p>Toets vorm:<br/>praktische opdracht</p> <p>Duur:<br/>lessenreeks</p> <p>Beoordeling:<br/>O-V-G</p> <p>AVE</p> | Nee | 2 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |     |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| 3.4 | <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.</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 beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics | <p><b>Werpen</b><br/>LOk306</p> <p>Toets vorm:<br/>praktische opdracht</p> <p>Duur:<br/>lessenreeks</p> <p>Beoordeling:<br/>O-V-G</p> <p>AVE</p>                                            | Nee | 1 |
| 4.1 | <p><b>Actuele bewegingsactiviteiten (K9)</b></p> <p>Oriëntatie-dag</p> <p>De leerling leert:</p> <p>... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de actuele bewegingsactiviteiten.</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 oriëntatie-dag                                            | <p><b>Actuele bewegingsactiviteiten</b><br/>LOk401</p> <p>Toets vorm:<br/>praktische opdracht</p> <p>Duur:<br/>oriëntatie-dag</p> <p>Beoordeling:<br/>Niet voldaan - Voldaan</p> <p>AVE</p> | Nee | 1 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |     |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| 4.1 | <b>Atletiek (K7)</b><br><br>Verspringen<br><br>De leerling leert:<br><br>... 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.<br>... door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden.<br>... de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen<br>... door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren. | Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics                                                 | <b>Verspringen</b><br>LOk402<br><br>Toets vorm:<br>praktische opdracht<br><br>Duur:<br>lessenreeks<br><br>Beoordeling:<br>O-V-G<br><br>AVE           | Nee | 1 |
| 4.1 | <b>Algemene vaardigheden (K1, K2 &amp; K3)</b><br><br>De leerling leert:<br><br>.... tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar.<br>... eenvoudige regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen.<br>... zichzelf beoordeling, feedback geven aan medeleerlingen en feedback ontvangen<br>... samenwerken en presenteren                                                                           | Actieve deelname aan de lessen LO, beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics en in gesprek gaan over verdere ontwikkelstappen. | <b>Algemene vaardigheden</b><br>LOk403<br><br>Toets vorm:<br>praktische opdracht<br><br>Duur:<br>lessenreeks<br><br>Beoordeling:<br>O-V-G<br><br>AVE | Nee | 2 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                                                                                    |     |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| 4.2 | <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> | Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics | <p><b>Handstandoverslag</b></p> <p>LOk404</p> <p>Toets vorm: praktische opdracht</p> <p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p> <p>AVE</p> | Nee | 1 |
| 4.3 | <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</p>                                                                                                                                                    | Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics | <p><b>Zelf lesgeven</b></p> <p>LOk405</p> <p>Toets vorm: praktische opdracht</p> <p>Duur: lessenreeks</p> <p>Beoordeling: O-V-G</p> <p>AVE</p>     | Nee | 2 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                          |                                                                                                                                                |     |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
|     | <p>bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.<br/>... een bewegingsactiviteit kiezen passende bij de doelgroep, voorbereiden m.b.v. een voorbereidingsformulier en uitvoeren aan de klas</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                          |                                                                                                                                                |     |   |
| 4.3 | <p><b>Bewegen op muziek &amp; turnen (K5 &amp; K6)</b></p> <p>Demo</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.<br/>... door middel van uitdagende bewegingssituaties zijn bewegingsrepertoire uit te breiden.<br/>... de hoofdbeginselen van de bewegingsactiviteiten op eigen niveau toe te passen<br/>... 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 beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics</p> | <p><b>Demo</b><br/>LOk406</p> <p>Toets vorm:<br/>praktische opdracht</p> <p>Duur:<br/>lessenreeks</p> <p>Beoordeling:<br/>O-V-G</p> <p>AVE</p> | Nee | 2 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |     |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
| 4.3                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Algemene vaardigheden (K1, K2 &amp; K3)</b><br><br>De leerling leert:<br><br>.... tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar.<br>... eenvoudige regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen.<br>... zichzelf beoordeling, feedback geven aan medeleerlingen en feedback ontvangen<br>... samenwerken en presenteren | Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics en in gesprek gaan over verdere ontwikkelstappen. | <b>Algemene vaardigheden</b><br>LOk407<br><br>Toets vorm:<br>praktische opdracht<br><br>Duur:<br>lessenreeks<br><br>Beoordeling:<br>O-V-G<br><br>AVE | Nee | 2 |
| <p align="center"><b>Berekening cijfer schoolexamen: ((LOk301 x 1) + (LOk302 x 2) + (LOk303x 1) + (LOk304 x 1) + (LOk305 x 2) + (LOk306 x 1) + (LOk401 x 1) + (LOk402 x 1) + (LOk403 x 2) + (LOk404 x 1) + (LOk405 x 2) + (LOk406 x 2) + (LOk407 x 2)) / 19 = cijfer SE vak</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |     |   |

*Opmerking: De afname van een schoolexamen in een bepaalde periode kan afwijken indien externe omstandigheden daartoe aanleiding geven. In dat geval blijft het schoolexamen binnen hetzelfde leerjaar, maar kan het in een andere periode plaatsvinden. Leerlingen en ouders/verzorgers worden hierover altijd tijdig geïnformeerd.*