



Griendencollege

# Programma van toetsing en overgang 2025-2026 Leerjaar 1

Vak: Lichamelijke opvoeding

Docenten: M. van den Berg, S. van den Heerik,  
2025-2026

### Doelstelling:

De doelstellingen van het vak Lichamelijke Opvoeding zijn: 1. Leerlingen vanuit pedagogisch perspectief meer bekwaam maken voor een deelname aan de bewegingscultuur, als onderdeel van een gezonde en actieve leefstijl. Het gaat er daarbij om de leerlingen meer bekwaam te maken voor de deelname aan de bewegingscultuur. 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. 2. Leerlingen meer bekwaam maken binnen de algemene vaardigheden, als samenwerken, omgaan met feedback, coachen en omgaan met anderen. Algemene vaardigheden worden niet afzonderlijk aangeleerd, maar altijd in een bepaalde context. Daarbij moet de vorm van de opdracht zodanig zijn dat leerlingen genoodzaakt zijn om de betreffende vaardigheden in te zetten. Open opdrachten, met veel gelegenheid voor eigen inbreng, laten hen daarbij de ruimte om zelfstandig en op hun eigen niveau te functioneren. Voor de ontwikkeling van algemene vaardigheden is bewustwording essentieel. Leerlingen moeten niet alleen gaan inzien wat bepaalde vaardigheden inhouden en waarvoor deze van belang zijn, maar ook leren om naar zichzelf te kijken: wat kan ik goed en wat wil ik nog verbeteren? 3. Leerlingen helpen ontdekken wie ze zijn en waar hun talenten en motivatie liggen, en ze ondersteunen bij de oriëntatie op een toekomstig beroep en passende vervolgopleiding. Loopbaanoriëntatie en –begeleiding (LOB).

### 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 |
|------------------------|---|---|---|---|
| TL                     | 3 | 2 | 2 | 4 |
| KB                     | 3 | 3 | 2 | 4 |
| BB                     | 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).

| PTO Lichamelijke opvoeding      Leerweg: TL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                                                                                                               |                    |        |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| 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                                           | <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>LOt101<br>Toets vorm: praktische opdracht<br>Duur: lessenreeks<br>Beoordeling: O-V-G<br>AVE | Nee                | 1      |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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>LOt102<br>Toets vorm: praktische opdracht                                     | Nee                | 2      |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                 |     |   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
|   | <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>Duur:<br/>lessenreeks</p> <p>Beoordeling:<br/>O-V-G</p> <p>AVE</p>                                                                           |     |   |
| 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.</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>Salto</b><br/>LOt103</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 | <p><b>Bewegen op muziek (K6)</b></p> <p>Streetdance</p> <p>De leerling leert:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics. | <p><b>Streetdance</b><br/>LOt104</p>                                                                                                            | Nee | 1 |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |     |   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|
|   | <p>... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de bewegingsactiviteit streetdance uit het gebied bewegen op muziek 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>Toets vorm:<br/>praktische opdracht</p> <p>Duur:<br/>lessenreeks</p> <p>Beoordeling:<br/>O-V-G</p> <p>AVE</p>                                                |     |   |
| 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/>LOt105</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                                                                                                                                | <b>Atletiek (K7)</b><br><br><b>Speerwerpen</b><br><br>De leerling leert:<br><br>... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de bewegingsactiviteit speerwerpen 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>Speerwerpen</b><br>LOt106<br><br>Toets vorm:<br>praktische opdracht<br><br>Duur:<br>lessenreeks<br><br>Beoordeling:<br>O-V-G<br><br>AVE | Nee | 1 |
| <b>Berekening cijfer: ((LOt101 x 1) + (LOt102 x 2) + (LOt103 x 1) + (LOt104 x 1) + (LOt105 x 2) + (LOt106 x 1)) / 8 = cijfer</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |                                                                                                                                            |     |   |

- 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.