



Griendencollege

Programma van toetsing & afsluiting 2026-2028

Vak: Lichamelijke Opvoeding

Docenten: M. van den Berg, S. van den Heerik, R. Ranis
2026-2028

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	4	2	2	4
KB	4	2	2	4
BB	4	2	2	4
	5 klassen	5 klassen	4 klassen	4 klassen

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: BBL					
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	Spel (K4) Softbal De leerling leert: ... 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. ... 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.	Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics	Softbal LOB301 Toets vorm: praktische opdracht Duur: lessenreeks Beoordeling: O-V-G AVE	Nee	1
3.2	Algemene vaardigheden (K1, K2 & K3) De leerling leert: tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en 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	Actieve deelname aan de lessen LO, beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics en in gesprek gaan over verdere ontwikkelstappen.	Algemene vaardigheden LOB302 Toets vorm: praktische opdracht Duur: lessenreeks	Nee	2

	leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen. ... zichzelf beoordeling, feedback geven aan medeleerlingen en feedback ontvangen ... samenwerken en presenteren		Beoordeling: O-V-G AVE		
3.2	Turnen (K5) Salto De leerling leert: ... 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. ... 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.	Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics	Salto LOb303 Toets vorm: praktische opdracht Duur: lessenreeks Beoordeling: O-V-G AVE	Nee	1
3.3	Zelfverdediging (K8) (Kick)boksen De leerling leert: ... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de	Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics	(Kick)boksen LOb304 Toets vorm: praktische opdracht	Nee	1

	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.		Duur: lessenreeks Beoordeling: O-V-G AVE		
3.4	Algemene vaardigheden (K1, K2 & K3) De leerling leert: tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en 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. ... zichzelf beoordeling, feedback geven aan medeleerlingen en feedback ontvangen ... samenwerken en presenteren	Actieve deelname aan de lessen LO, beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics en in gesprek gaan over verdere ontwikkelstappen.	Algemene vaardigheden LOb305 Toets vorm: praktische opdracht Duur: lessenreeks Beoordeling: O-V-G AVE	Nee	2

3.4	Atletiek (K7) Werpen De leerling leert: ... 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.	Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics	Werpen LOb306 Toets vorm: praktische opdracht Duur: lessenreeks Beoordeling: O-V-G AVE	Nee	1
4.1	Actuele bewegingsactiviteiten (K9) Oriëntatie-dag De leerling leert: ... zich mede met het oog op buitenschoolse beoefening op praktische wijze te oriënteren op de actuele bewegingsactiviteiten. ... door deel te nemen aan praktische bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren.	Actieve deelname aan de oriëntatie-dag	Actuele bewegingsactiviteiten LOb401 Toets vorm: praktische opdracht Duur: oriëntatie-dag Beoordeling: Niet voldaan – Voldaan AVE	Nee	1

4.1	Atletiek (K7) Verspringen De leerling leert: ... 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.	Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics	Verspringen LOb402 Toets vorm: praktische opdracht Duur: lessenreeks Beoordeling: O-V-G AVE	Nee	1
4.1	Algemene vaardigheden (K1, K2 & K3) De leerling leert: tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en 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. ... zichzelf beoordeling, feedback geven aan medeleerlingen en feedback ontvangen ... samenwerken en presenteren	Actieve deelname aan de lessen LO, beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics en in gesprek gaan over verdere ontwikkelstappen.	Algemene vaardigheden LOb403 Toets vorm: praktische opdracht Duur: lessenreeks Beoordeling: O-V-G AVE	Nee	2

4.2	Turnen (K5) Handstandoverslag De leerling leert: ... 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. ... 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.	Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics	Handstandoverslag LOb404 Toets vorm: praktische opdracht Duur: lessenreeks Beoordeling: O-V-G AVE	Nee	1
4.3	Regelbekwaamheid (K3) Zelf lesgeven De leerling leert: ... regelende taken te vervullen die het mogelijk maken, zelfstandig en samen met andere leerlingen bewegingsactiviteiten te beoefenen, organiseren en evalueren tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en voorkeuren van anderen, en respect en zorg te hebben voor elkaar. ... door deel te nemen aan praktische	Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics	Zelf lesgeven LOb405 Toets vorm: praktische opdracht Duur: lessenreeks Beoordeling: O-V-G AVE	Nee	2

	bewegingsactiviteiten de waarde van het bewegen voor gezondheid en welzijn kennen en ervaren. ... een bewegingsactiviteit kiezen passende bij de doelgroep, voorbereiden m.b.v. een voorbereidingsformulier en uitvoeren aan de klas				
4.3	Bewegen op muziek & turnen (K5 & K6) Demo De leerling leert: ... 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. ... 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.	Actieve deelname aan de lessen LO en beoordeling a.d.h.v. de vaardigheden-rubrics	Demo LOb406 Toets vorm: praktische opdracht Duur: lessenreeks Beoordeling: O-V-G AVE	Nee	2

4.3	Algemene vaardigheden (K1, K2 & K3) De leerling leert: tijdens bewegingsactiviteiten sportief te zijn, rekening te houden met de mogelijkheden en 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. ... zichzelf beoordeling, feedback geven aan medeleerlingen en feedback ontvangen ... 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.	Algemene vaardigheden LOb407 Toets vorm: praktische opdracht Duur: lessenreeks Beoordeling: O-V-G AVE	Nee	2
Berekening cijfer schoolexamen: ((LOb301 x 1) + (LOb302 x 2) + (LOb303x 1) + (LOb304 x 1) + (LOb305 x 2) + (LOb306 x 1) + (LOb401 x 1) + (LOb402 x 1) + (LOb403 x 2) + (LOb404 x 1) + (LOb405 x 2) + (LOb406 x 2) + (LOb407 x 2)) / 19 = cijfer SE vak					

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.