



**BeWeegNorm**

[www.beweegnorm.nl](http://www.beweegnorm.nl)

# BeWeegNORM



## ***Colofon***

### ***Beweegnorm, 3<sup>e</sup> herziene versie***

Uitgave: NISB

Projectleiding: Dayenne L'abée, NISB (Expertisepunt School & Sport)

Samenstelling en redactie: Harry Stegeman, KVLO Zeist, Hogeschool Windesheim

Eindredactie: Dayenne L'abée, NISB

Productie: Product Plus Reclamebureau, Nijmegen

Met dank aan de input van de pilots School & Sport:

Arnhem, Amsterdam, Hoorn, Goes/Borsele, Enschede, Utrecht,

Den Helder, Noord-Friesland en Groningen (provincie).

Tevens dank aan het ministerie van VWS voor de financiële bijdrage voor de ontwikkeling van deze brochure.

Overige bijdragen:

Bert Boetes (ROC De Landstede), Berend Brouwer (SLO),

Gert van Driel (CALO, KVLO), Danny van Dijk (voormalig NOC\*NSF),

Michiel de Haan (St. BOTS), Ad Hoogendam (Assist),

Paul van der Klein (K2 Brabants kenniscentrum Jeugd),

Martin Malon (deelgemeente Delfshaven),

Judith de Meij (GG&GD Amsterdam), Eric Lagendijk (DSP-groep),

Peter Jan Mol (voormalig LC), Chris Mooij (SLO),

Marijke Slotboom (Fontys Hogeschool).

Vanuit NISB:

Helene Baarda, Carolien Daniëls, Dorien Dijk, Heino van Groeningen,

Anne-Christine Vink, Toine van de Wert, Robert Zwart.

Copyright © 2004 NISB, Arnhem

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

Expertisepunt School & Sport

Papendallaan 50, Postbus 32, 6800 AA ARNHEM

T 026 4833800

F 026 4833890

E [helpdesk@schoolensport.nl](mailto:helpdesk@schoolensport.nl)

W [www.school-en-sport.nl](http://www.school-en-sport.nl)



# INHOUDSOPGAVE

<b>Voorwoord</b>	<b>1</b>
<b>Inleiding</b>	<b>2</b>
<b>1. Uitgangspunten</b>	<b>3</b>
<b>2. Kwantitatieve beweegnorm</b>	<b>5</b>
<b>3. Kwalitatieve beweegnorm</b>	<b>6</b>
<b>4. Toetsen van de Beweegnorm</b>	<b>12</b>
<b>Literatuur</b>	<b>22</b>
<b>Bijlage 1 Kerndoelen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs</b>	<b>23</b>
<b>Bijlage 2 Leerlijnen, tussendoelen en reguleringsdoelen in het basisonderwijs</b>	<b>24</b>
<b>Bijlage 3 Kerndoelen lichamelijke opvoeding basisvorming</b>	<b>27</b>
<b>Bijlage 4 Eindtermen lichamelijke opvoeding VMBO</b>	<b>31</b>
<b>Bijlage 5 Eindtermen lichamelijke opvoeding tweede fase HAVO en VWO</b>	<b>37</b>

voor verwerking van de gegevens zie [www.beweegnorm.nl](http://www.beweegnorm.nl)



*“Alle jongeren van 4 tot en met 18 jaar moeten dagelijks een uur sporten en bewegen.”*

Dat is de uitdaging waarvoor we staan met School & Sport. Dit kan mijns inziens alleen als krachten op een effectieve manier gebundeld worden. Hiermee is een start gemaakt. De landelijke partners NOC\*NSF, KVLO, LC Nederlands Instituut voor Lokale Sport en Recreatie en NISB hebben op 20 mei 2001 de Beleidsvisie School & Sport gepresenteerd en als vervolg hierop op 27 juni een convenant gesloten. In dit convenant is afgesproken dat de partners hun inspanningen gaan bundelen om scholen, sportverenigingen en lokale overheden intensief te laten samenwerken.

Vervolgens zijn de beleidsvisie en het convenant nader geconcretiseerd in een meerjarenplan. In dit plan is veel aandacht voor het experimenteren met samenwerking in de driehoek Buurt-Onderwijs en Sport door middel van beweegmanagement. Beweegmanagement begint niet direct met het uitvoeren van één van de vele schoolsportprojecten die voorhanden zijn (Fit & Fun, Kies voor Hart en Sport, et cetera), maar gaat onderzoek doen zodat beargumenteerd vervolgstappen kunnen worden genomen om de jeugd aan het sporten te brengen en te houden. Daarbij wordt zoveel mogelijk de samenwerking gezocht met organisaties in de driehoek Buurt, Onderwijs en Sport. Bij het onderzoek maakt het beweegmanagement gebruik van twee instrumenten: de Beweegnorm en de Sport- en Beweegscan. De Sport- en Beweegscan geeft inzicht in de mate waarin de omgeving in en om de school voldoende mogelijkheden aan jongeren biedt om tot sport en bewegen over te gaan.

Een derde versie van de Beweegnorm ligt nu voor u. De Beweegnorm bestaat uit zowel kwantitatieve (1 uur per dag matig intensief bewegen, waarvan minimaal twee maal gericht op verbetering lichamelijke fitheid) als kwalitatieve componenten (o.a. zelforganisatie, veelzijdig beweeggedrag, et cetera) die een streefrichting aangeven voor het beweeggedrag van jongeren. Veel experts hebben de afgelopen jaren meegewerkt aan de ontwikkeling ervan en in de praktijk is gebleken dat het instrument goed voldoet. Wel zijn er in deze derde versie hier en daar nog aanpassingen gedaan.

Graag wil ik u wijzen op [www.beweegnorm.nl](http://www.beweegnorm.nl). Hier kunt u de gegevens die u met de beweegnorm verzamelt, verwerken in een eigen (school)domein.

Ik wens u heel veel succes toe met de toepassing van de Beweegnorm en hoop dat het een goede bijdrage levert aan de ambitie waar we met beweegmanagement voor staan.

*Met vriendelijke groet,  
Ton Rombouts  
lid bestuur NOC\*NSF  
lid bestuur NISB  
Burgemeester Den Bosch*



# INLEIDING

De Bewegnorm geeft de streefrichting aan voor het sport- en beweeggedrag van de jeugd: hoeveel beweging hebben kinderen en jongeren nodig en wat moet zij bewegend kunnen en ervaren?

Het beweegmanagement, dat zich richt op vergaande vormen van samenwerking tussen scholen, sportaanbieders en de lokale overheid, heeft de opdracht na te gaan of de jeugd aan de Bewegnorm voldoet. Waar dat niet het geval is, onderneemt het gericht actie.

Dit document kent vier hoofdstukken. In het eerste wordt de Bewegnorm nader gedefinieerd en wordt in hoofdlijnen aangegeven hoe ermee wordt gewerkt. Hoofdstuk 2 biedt een omschrijving van de kwantitatieve beweegnorm. Het meer uitgebreide derde hoofdstuk handelt over de kwalitatieve beweegnorm: het resulteert in een aanduiding van wat concreet op een zestal ijkmomenten van kinderen en jongeren in de sfeer van sport en bewegen mag worden verwacht. In het slothoofdstuk wordt aangegeven op welke wijze de toetsing van de diverse onderdelen van de Bewegnorm in zijn werk kan gaan.

Voor u ligt de derde herziene versie. Op basis van deze versie maakt NISB verwerking van de gegevens mogelijk op het internet. Medio 2005 komt hiervoor [www.beweenorm.nl](http://www.beweenorm.nl) beschikbaar.

# 1. **Uitgangspunten**

## **1.1. Wat is de Beweegnorm?**

De Beweegnorm geeft de streefrichting aan voor het beweeggedrag van de jeugd op een aantal momenten tijdens hun schoolperiode tot aan het moment van volwassenwording, dus van 4 jaar tot 18 jaar. Aan de hand van de Beweegnorm kan worden gesignaleerd hoe het met het bewegingsleven van jongeren is gesteld: er wordt zicht geboden op mogelijke zorgpunten bij het proces van introductie in en oriëntatie op de sport- en bewegingscultuur. Tegelijkertijd krijgen de jongeren zelf in toenemende mate zicht op hun vorderingen, mogelijkheden, motieven en voorkeuren.

De Beweegnorm kent twee kanten. Om te beginnen is er het kwantitatieve aspect; het gaat hier om de wenselijk geachte hoeveelheid beweging en de intensiteit ervan. Daarnaast is er de kwalitatieve kant; daarbij moet je denken aan de gewenste aard en kenmerken van het bewegingsgedrag.

De Beweegnorm biedt een reëel en bereikbaar, maar vooral ook uitdagend en aantrekkelijk perspectief. Er wordt een gedifferentieerde voorstelling van het gewenste bewegingsleven van de jeugd geschetst, waarbij uitgangspunt is dat iedere jongere zich er met zijn of haar specifieke behoeften, wensen en mogelijkheden in moeten kunnen terugvinden.

De norm moet zich een plek binnen de opvoeding en de vorming van de jeugd verwerven. Mede daarom is bij de ontwikkeling en samenstelling zoveel mogelijk aangesloten bij de huidige situatie.

## **1.2 Wanneer toetsen?**

Het beweeggedrag wordt getoetst op die momenten, waarop er bij uitstek aanleiding kan zijn voor een verbreding en verdieping van de zorg, i.c. als ze een 'overgang' maken of belangrijke gebeurtenissen in hun leven (op school) meemaken:

1. het kind komt op de basisschool: begin groep 1 (ca. 4 jaar),
2. het kind wordt uitdrukkelijker geconfronteerd met het min of meer schoolse leren en is 'kleuter af': begin groep 3 (ca. 6 jaar),
3. het kind krijgt in een versneld tempo nieuwe ontwikkelingsmogelijkheden op het gebied van het bewegen: begin groep 6 (ca. 9 jaar),
4. het kind wordt jeugdige en maakt de overgang van basisonderwijs naar voortgezet onderwijs: einde groep 8 en begin van de brugklasperiode (ca. 12 jaar),
5. de jeugdige sluit het VMBO of de basisvorming in havo/vwo af (ca. 15 jaar),
6. de jeugdige wordt volwassen (18 jaar).

Vanzelfsprekend kan ook tussentijds worden getoetst; er wordt dan gemeten hoe ver het kind of de jongere op weg is naar het voldoen aan de een of twee jaar later geldende norm.

### **1.3 Wie bewaakt?**

Essentieel voor een succesvolle introductie van de Bewegnorm is, dat deze eenvoudig hanteerbaar en dus niet te complex is, en dat de toetsing ervan soepel kan verlopen. De kans dat dat laatste het geval is, is zonder twijfel het grootst als de uitvoering in handen ligt van de school. Die bereikt immers per definitie alle jongeren; bovendien beschikken onderwijsgegenden over de vereiste evaluatievaardigheid en -ervaring.

Er is in iedere wijk - of op iedere, bijvoorbeeld, vijfduizend jongeren - een coördinerend beweegmanagement: één persoon of een team van twee of drie samenwerkende functionarissen<sup>1</sup>. Het ligt voor de hand daarbij (in ieder geval ook) te denken aan een van de betrokken leraren lichamelijke opvoeding, die daarvoor op enigerlei wijze wordt gefaciliteerd en/of aan bijvoorbeeld een reeds aanwezige bewegingsconsulent. Het beweegmanagement is verantwoordelijk voor het realiseren en uitbouwen van een zekere vorm van samenwerking van en/of integratie tussen sport en onderwijs op lokaal niveau. Daartoe geeft het voorlichting aan en werkt het samen met (collega-)vakdocenten, groepsleerkrachten, verenigingsleiders, sportbuurtwerkers, vertegenwoordigers van de lokale overheid, ouders e.a.

Het beweegmanagement heeft onder meer de opdracht na te gaan of de jongeren in de desbetreffende regio aan de Bewegnorm voldoen. Doen zij dat niet, dan moet het onderzoeken hoe kan worden bewerkstelligd dat ze dat wél gaan doen, m.a.w. hoe de vraag en de behoeften van de jeugd en het aanbod van sport- en bewegingsactiviteiten alsnog met succes bij elkaar kunnen worden gebracht.

### **1.4 Werkwijze beweegmanagement**

Het beweegmanagement draagt er zorg voor dat er periodiek gegevens over het beweeggedrag van de jongeren in zijn regio worden verzameld:

1. In het basisonderwijs bij de groeps- en/of vakleerkrachten, de leerlingen zelf en hun ouders, verenigingsleiders, sportbuurtwerkers, schoolartsen en eventueel anderen,
2. In het voortgezet onderwijs bij de docenten lichamelijke opvoeding, de leerlingen zelf, verenigingsleiders en eventueel anderen.

Het beweegmanagement analyseert deze gegevens (of bevordert dat het gebeurt), signaleert zorgpunten bij individuele jongeren en/of groepen van jongeren en onderneemt op grond daarvan actie in de richting van het onderwijs en/of de sport en/of de lokale overheid.

<sup>1</sup> Zie de brochure *Beweegmanagement: de aanpak*. Voor bestellingen: [www.school-en-sport.nl](http://www.school-en-sport.nl)





## 2. KWANTITATIEVE BEWEEGNORM

### 2.1 Definitie

Het is algemeen bekend dat fysieke inactiviteit een belangrijke onafhankelijke risicofactor is voor tal van (chronische) aandoeningen, zoals coronaire hart- en vaatziekten, diabetes mellitus type II, kanker van de dikke darm, osteoporose en depressie. Toch beweegt nog niet de helft van de Nederlanders voldoende om er gezondheidseffecten van te mogen verwachten (Ooijendijk et al., 2002).

Het activiteitsniveau loopt met name sterk terug in de leeftijdsfase van de puberteit tot de jongvolwassenheid (13 - 33 jaar).

Meer bewegen zou dus voor een groot deel van de bevolking betekenen dat de gezondheid in positieve zin wordt beïnvloed.

Maar wanneer is iemand voldoende lichamenlijk actief?

Eind 1998 werd op een nationaal congres in het kader van het actieprogramma *Nederland in Beweging* de Nederlandse Norm Gezond Bewegen vastgesteld voor respectievelijk jeugdigen (jonger dan 18 jaar), volwassenen (18 - 55 jaar) en 55-plussers. Deze is gebaseerd op door deskundigen van de universiteiten van Amsterdam (VU), Maastricht (UM), Groningen (RUG), Utrecht (UU), het RIVM, TNO en NOC\*NSF opgesporde wetenschappelijke gegevens over de relatie tussen bewegen en gezondheid.

Waar het gaat om het kwantitatieve aspect van de landelijke beweegnorm voor de jeugd wordt in essentie aangesloten bij de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Deze luidt als volgt: jongeren zijn dagelijks een uur matig intensief lichamenlijk actief, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamenlijke fitheid (uithoudingsvermogen, spierkracht, lenigheid en coördinatie). Gelet op de leeftijdsrange van de doelgroep wordt de formulering ietwat aangepast.

#### ***Kwantitatieve beweegnorm voor jeugdigen***

Jongeren zijn dagelijks een uur (matig) intensief lichamenlijk actief, waarbij de activiteiten minimaal tweemaal per week een positief effect hebben op de lichamenlijke fitheid.

De duur en de intensiteit van de lichamenlijke activiteit zijn inwisselbaar: in plaats van een uur activiteit voldoet ook tweemaal een half uur, een intensieve beweging haalt de norm in minder tijd dan een matig intensieve.

Matig intensief bewegen betekent voor jeugdigen: alle activiteiten tussen de 5 en 8 MET. De intensiteit van de lichamenlijke activiteit wordt meestal uitgedrukt in het energieverbruik per tijdseenheid. Het gaat daarbij niet primair om absolute waarden van energieverbruik, maar om energieverbruik ten opzichte van het energiegebruik in rust. Het rustmetabolisme is gesteld op 1 MET (metabolic rate).

Voorbeelden van matig intensieve lichamenlijke activiteit voor jeugdigen zijn: wandelen, fietsen, trap aflopen (5 MET), zwemmen, hardlopen (6-7 MET), trap oplopen, rennen en allerlei vormen van spelsporten, zoals basketbal, voetbal en hockey (8 MET).

Voorbeelden van lichamenlijke activiteit ter verhoging van de lichamenlijke fitheid zijn: spelsporten, dansen, wandelen, roeien, joggen, fietsen, wielrennen, aquafitness, schaatsen en cardiofitness (uithoudingsvermogen), fitness, gymnastiek, roeien, traplopen, bergwandelen/klimmen, fietsen in heuvelslandschap, turnen, vechtsporten en de technische nummers bij atletiek (spierkracht), yoga, zwemmen, gymnastiek, taekwondo en turnen (lenigheid) en alle sporten en spelen (coördinatie).

De kwantitatieve beweegnorm is een minimale norm: de winst voor gezondheid en fitheid is groter, naarmate er langer, vaker en intensiever wordt bewogen.

# 3. KWALITATIEVE BEWEEGNORM

## **3.1 De kwalitatieve beweegnorm in algemene zin**

Het volstaat niet als jongeren voldoende frequent bewegen, er mag ook in kwalitatieve zin wat van ze worden gevraagd. De zo te noemen 'kwalitatieve beweegnorm' kan in algemene termen als volgt worden verwoord.

### ***Kwalitatieve beweegnorm voor jeugdigen in algemene zin***

Jongeren participeren op een voor hen bevredigende wijze van deelname en met een grote mate van continuïteit in de bewegingscultuur; zij nemen verantwoord, in verschillende rollen (bewegend, regelend en reflecterend) en met plezier deel aan een diversiteit van bewegingsactiviteiten in verschillende contexten en zijn in staat tot het maken van (een) beargumenteerde keuze(n).

Elementen van de kwalitatieve beweegnorm zijn:

1. het bewegen zelf
2. het regelen van bewegen
3. het kennis hebben van en over bewegen
4. het in bewegingssituaties handelen volgens aanvaarde normen en waarden.

### **Bewegen**

Jongeren nemen bewegend deel aan een breed scala van bewegingsactiviteiten: individuele activiteiten en teamactiviteiten, activiteiten in verschillende bewegingsomgevingen en activiteiten met verschillende bewegingsproblemen en -doelen.

### **Regelen van bewegen**

De betrokkenheid van jongeren bij de organisatie en uitvoering van bewegingsactiviteiten bevordert hun duurzame deelname.

Jongeren vervullen uitvoerende taken (begeleiden, instrueren, beoordelen, verzorgen, observeren en hulpverlenen) en plannings- en/of coördinatietaken en/of bestuurlijke taken in verschillende settings, zoals op school, binnen de sportvereniging of in de buurtorganisatie. Zij realiseren zich dat regels en omstandigheden van bewegingssituaties veranderbaar zijn en dat deze de kwaliteit ervan meebepalen en kunnen zinvolle aanpassingen tot stand brengen.

### **Kennis van bewegen**

Jongeren hebben kennis van de eigen mogelijkheden en persoonlijke opvattingen, motieven en voorkeuren op het gebied van sport en bewegen en kunnen deze in verband brengen met kenmerken van het bewegingsaanbod in hun (woon)omgeving. Zij hebben kennis van de betekenis van sport en bewegen voor hen persoonlijk en van het belang voor de samenleving. Zij kennen veiligheidsrisico's en kunnen deze voor zichzelf en anderen zoveel mogelijk vermijden.

### **Handelen volgens aanvaarde normen en waarden**

Jongeren kunnen in bewegingssituaties handelen vanuit de volgende waarden: rekening houden met de mogelijkheden, wensen en kenmerken van anderen; fair play; inzet; positieve bewegingsattitude. Zij zijn voorts in staat bewegingssituaties aan deze waarden te toetsen.

De in nog zeer algemene termen omschreven kwalitatieve beweegnorm heeft vanzelfsprekend een nadere uitwerking: wat mag in de loop der (school)jaren meer concreet van het beweeggedrag van kinderen en jongeren worden gevraagd?

Voor het antwoord op deze vraag hoeft niet bij 'nul' te worden gestart. Voor het schoolvak lichamelijke opvoeding gelden immers sinds enige jaren landelijke richtlijnen: de kerndoelen voor het basisonderwijs en de basisvorming en de eindtermen voor het voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs (VMBO) en voor de tweede fase van havo en vwo. Deze schrijven voor wat de schoolgaande jeugd zich op het terrein van sport en bewegen in ieder geval moet eigen maken: er worden eisen gesteld met betrekking tot het bewegen, het regelen van bewegen, het leren over bewegen en het handelen vanuit normen en waarden.

De sport en het lokaal beleid (incl. het sportbuurtwerk) dragen gedurende de schoolperiode zorg voor een verdere uitbouw (verdieping en verbreding), onder meer ook door het bieden van sport en bewegen in andere contexten: de typische verenigingsstructuur, de buurtinstuif, de 'echte' sportaccommodaties, de homogene prestatiegroepen of juist de heterogene interessegroepen etc.

### **3.2 Kerndoelen en eindtermen in het onderwijs**

De kerndoelen en eindtermen geven een nadere uitwerking van wat er in de lichamelijke opvoeding wordt geleerd; ze omschrijven wat leerlingen moeten kunnen en kennen.

De essentie is in alle schooltypen, dat de leerlingen een meervoudige deelnamebekwaamheid moeten ontwikkelen. Ze moeten op meerdere wijzen en in meerdere rollen leren deelnemen aan een diversiteit van bewegingssituaties: dat vraagt erom dat ze leren bewegen, dat ze leren samen te bewegen en dat ze leren óver bewegen.

#### **Kerndoelen basisonderwijs (4-12 jaar)**

De lichamelijke opvoeding in het basisonderwijs is erop gericht dat de leerlingen kennis, inzicht en vaardigheden verwerven die nodig zijn om op een verantwoorde manier deel te nemen aan de bewegingscultuur. Het gaat daarbij in de eerste plaats om het bijbrengen van een breed scala aan bewegingsvaardigheden, waarbij tevens veel aandacht wordt gegeven aan vaardigheden en kennis die nodig zijn om samen verantwoord en rekeninghoudend met elkaar te kunnen bewegen. Voor een latere, en blijvende, deelname is het van belang dat leerlingen zich oriënteren op diverse vormen en de waarde van de hen omringende bewegingscultuur en daarover kunnen reflecteren. Er zijn zeven kerndoelen geformuleerd, verdeeld over de bewegingsdomeinen 'Gymnastiek en atletiek', 'Spel' en 'Bewegen op muziek' (zie bijlage 1).

De kerndoelen voor het basisonderwijs zijn wat algemener geformuleerd dan de eindtermen voor het voortgezet onderwijs. Om toch voldoende houvast te kunnen bieden aan het onderwijsveld zijn zij door het werkveld zelf (i.c. de SLO in samenwerking met de KVLO) nader uitgewerkt in het *Basisdocument Bewegingsonderwijs*. Daarin worden twaalf leerlijnen met bijbehorende tussendoelen en reguleringsdoelen beschreven (zie bijlage 2).

### **Kerdoelen basisvorming (12-15 jaar)**

De lichamelijke opvoeding in de basisvorming (de eerste fase van het voortgezet onderwijs) is erop gericht dat de leerlingen:

- vaardigheid, kennis en een positieve attitude verwerven om belangrijke bewegingsproblemen in bewegingssituaties zelfstandig (samen) op te lossen,
- (samen) eenvoudige regelende taken in bewegingssituaties kunnen vervullen,
- plezier beleven aan het deelnemen aan verschillende bewegingssituaties,
- een bevredigende persoonlijke keuze kunnen maken en realiseren met betrekking tot bewegen (en/of leiding geven daaraan) in de vrije tijd,
- kritisch kunnen omgaan met maatschappelijke (ethische) aspecten van bewegen in beroeps- en vrijetijdssituaties,
- vaardigheden en kennis op het terrein van de lichamelijke opvoeding verwerven met het oog op beslissingen over vervolgopleidingen, de latere beroepsuitoefening en maatschappelijk functioneren, met inbegrip van vrijetijdsbesteding.

Deze algemene richtlijnen zijn nader gespecificeerd in een reeks kerndoelen (zie bijlage 3).

### **Eindtermen voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs (12-16 jaar)**

Het examenprogramma lichamelijke opvoeding in het voorbereidend middelbaar beroepsonderwijs (zie bijlage 4 voor de eindtermen) 'omsluit' het programma van de basisvorming. Een belangrijk nieuw onderdeel is 'Sportoriëntatie en -keuze'.

### **Eindtermen tweede fase van havo en vwo (16-17/18 jaar)**

Het examenprogramma voor lichamelijke opvoeding in de tweede fase van havo en vwo (zie bijlage 5) laat, in vergelijking met het basisvormingsprogramma, een wat zwaarder accent zien op het zelfstandig organiseren van bewegingssituaties en het reflecteren over sport en bewegen. Dat vertaalt zich in een afwijkende domeinenkeuze: 'Algemene doelstellingen', 'Bewegen', 'Bewegen en regelen', 'Bewegen en gezondheid' en 'Bewegen en samenleving'. Het programma telt een dertigtal eindtermen.

### **Geen kerndoelen of eindtermen in het middelbaar beroepsonderwijs (16-20 jaar)**

In het middelbaar beroepsonderwijs (het BVE-veld) gelden geen voorschriften; de verplichte minimumlessentabel is enkele jaren geleden vervallen en het bewegen maakt geen onderdeel meer uit van de voor de verschillende studierichtingen vastgestelde eindtermen. Het is dus aan de individuele instellingen om het vak lichamelijke opvoeding al dan niet op het lesrooster te plaatsen. Het gevolg is dat een groeiend aantal mbo-scholieren, anders dan hun leeftijdgenoten in het havo en het vwo, op school verstoken is van activiteiten op het terrein van sport en bewegen.

### **3.3 Sport en bewegen buiten de lessen lichamelijke opvoeding**

Het ligt in de rede om bij de nadere uitwerking van de kwalitatieve beweegnorm aan te sluiten bij de landelijk geldende onderwijsrichtlijnen. Maar dat is zeker niet toereikend. Als het om het bewegingsgedrag gaat mag van de jeugd meer worden verlangd, dan dat zij aan de in het onderwijs gestelde eisen voldoet. Enerzijds omdat met de deelname aan de reguliere lichamelijke opvoeding alleen niet aan het kwantitatieve deel van de beweegnorm wordt voldaan. In de eerste twee groepen van de basisschool worden per week gemiddeld vier lessen lichamelijke opvoeding gegeven, in de overige zes slechts twee. In het voortgezet onderwijs varieert het aantal wekelijkse lessen van drie (in de brugklassen) tot één in de hoogste klas van het vwo. In het middelbaar beroepsonderwijs moeten veel scholieren het zonder lichamelijke opvoeding doen.

Anderzijds is het, gelet op de betekenis van sport en bewegen voor de jeugd en voor de samenleving als geheel van grote waarde dat jongeren ook buiten de lessen op school om participeren in de bewegingscultuur. Het gaat daarbij zowel om het bewegen in de directe woonomgeving of wat verder weg en dat in het kader van het extracurriculaire aanbod van de school, als om het bewegen in de context van de (anders) georganiseerde sport. Het spreekt ten slotte vanzelf dat er voor moet worden zorggedragen dat de jeugd voldoende zwemvaardig is.

### **3.4 Naar meer concrete kwalitatieve beweegnormen**

Rekening houdend met het voorgaande wordt nu het antwoord geformuleerd op de vraag naar wat op de onderscheiden specifieke beoordelingsmomenten (zie 1.2) meer concreet van het kwalitatieve beweeggedrag van jongeren mag worden verlangd.

#### ***Kwalitatieve beweegnorm bij de start van het primair onderwijs (ca. 4 jaar)***

Kinderen van 4 jaar spelen...

- meerdere malen per week
- graag
- op het niveau van leeftijdgenoten
- binnen (in huis, in de peuterspeelzaal e.d.) en
- buiten (bij huis, op straat, in het plantsoen, in het park, op de speelplaats, in de speeltuin e.d.).

### ***Kwalitatieve bewegnorm voor na twee jaar primair onderwijs (ca. 6 jaar)***

Kinderen van 6 jaar...

- spelen
  - meerdere malen per week
  - graag
  - zelfstandig
- buiten (bij huis, op straat, in het plantsoen, in het park, op de speelplaats e.d.),
- nemen in de vrije tijd wekelijks actief deel aan georganiseerde bewegingsactiviteiten (b.v. in het kader van een sportvereniging, een sportinstuif of het sportbuurtwerk),
- hebben het zwemdiploma A gehaald<sup>2</sup>,
- realiseren vier van de zeven kerndoelen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs (zie bijlage 1) op het gemiddelde niveau van leeftijdgenoten.

### ***Kwalitatieve bewegnorm voor bij de start van groep 6 (ca. 9 jaar)***

Kinderen van 9 jaar...

- spelen
  - meerdere malen per week
  - graag
  - zelfstandig
- buiten (bij huis, op straat, in het plantsoen, in het park, op de speelplaats e.d.),
- nemen in hun vrije tijd wekelijks actief en per activiteit gedurende een langere, aaneengesloten periode deel aan georganiseerde bewegingsactiviteiten (b.v. in het kader van een sportvereniging, een sportinstuif of het sportbuurtwerk),
- hebben zwemdiploma A gehaald, en zijn op weg naar het halen van diploma B
- realiseren vier van de zeven kerndoelen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs op het gemiddelde niveau van leeftijdgenoten.
- nemen jaarlijks meerdere malen deel aan het door de school aangeboden programma van extracurriculaire bewegingsactiviteiten (schoolsport).

<sup>2</sup> Zie voor de eisen van het Zwem-ABC: [www.nrz.nl](http://www.nrz.nl)

### ***Kwalitatieve beweenorm bij de start van het voortgezet onderwijs (ca. 12 jaar)***

Kinderen van 12 jaar...

- spelen meerdere malen per week
  - graag
  - zelfstandig
- buiten (bij huis, op straat, in het plantsoen, in het park, op de speelplaats e.d.),
- nemen in hun vrije tijd wekelijks actief en per activiteit gedurende een langere, aaneengesloten periode deel aan georganiseerde bewegingsactiviteiten (b.v. in het kader van een sportvereniging, een sportinstuif of het sportbuurtwerk),
- hebben de zwemdiploma's A en B gehaald,
- hebben gedurende de basisschoolperiode in hun vrije tijd één georganiseerde bewegingsactiviteit gedurende een jaar actief beoefend,
- realiseren vier van de zeven kerndoelen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs op het gemiddelde niveau van leeftijdgenoten,
- nemen jaarlijks enkele malen deel aan de het door school aangeboden programma van extracurriculaire activiteiten (schoolsport).

### ***Kwalitatieve beweenorm bij de afsluiting van het VMBO of de basisvorming in havo/vwo (ca. 15 jaar)***

Jongeren van 15 jaar...

- nemen in hun vrije tijd wekelijks actief deel aan georganiseerde bewegingsactiviteiten (b.v. in het kader van een sportvereniging, een sportinstuif of het sportbuurtwerk),
- weten welke de mogelijkheden voor deelname aan sport en bewegen in de omgeving zijn, kunnen de belangrijkste kenmerken van dit aanbod beschrijven en hebben enig zicht op eigen voorkeuren, motieven en mogelijkheden,
- hebben de zwemdiploma's A, B en C (i.c. het Zwem-ABC) gehaald,
- realiseren tweederde van de eindtermen VMBO (VMBO-leerlingen) of van de kerndoelen basisvorming (havo/vwo-leerlingen) op het gemiddelde niveau van leeftijdgenoten op hun school.
- nemen jaarlijks enkele malen deel aan het door de school aangeboden programma van extracurriculaire bewegingsactiviteiten (schoolsport).

### ***Kwalitatieve beweenorm bij volwassenwording (18 jaar)***

Jongeren van 18 jaar...

- hebben op de school en/of binnen de (anders) georganiseerde sport ervaring opgedaan met een plannings-, organisatie-, coördinatie- en/of bestuurlijke taak,
- hebben zicht op hun eigen sport-/bewegingsidentiteit en kunnen op basis daarvan bewuste en gemotiveerde keuzen maken t.a.v. deelname aan sport en bewegingsactiviteiten,
- hebben de zwemdiploma's A, B en C (i.c. het Zwem-ABC) gehaald,
- nemen in de vrije tijd wekelijks actief deel aan (zelf) georganiseerde bewegingsactiviteiten (b.v. in het kader van een sportvereniging, een sportinstuif of het sportbuurtwerk),
- realiseren tweederde van de eindtermen havo/vwo ofwel vergelijkbare doelstellingen ofwel een vergelijkbaar programma op het gemiddelde niveau van leeftijdgenoten op hun school,
- hebben jaarlijks enkele malen aan het door de school aangeboden programma van extracurriculaire bewegingsactiviteiten (schoolsport) deelgenomen.

## 4. Toetsen van de Beweegnorm

Het welslagen van de 'operatie Beweegnorm' staat of valt met:

1. de acceptatie door en de medewerking van de betrokkenen (de jongeren zelf, hun ouders, de onderwijsgeevenden, de sportverenigingen, het jeugd- en sportbuurtwerk e.a.) en
2. de mogelijkheid voor het beweegmanagement om op een snelle en simpele wijze na te gaan of aan de gestelde eisen wordt voldaan.

Wat dat laatste betreft: het beweegmanagement bepaalt zijn oordeel op basis van de gegevens die hem vanuit 'het veld' - in hoofdzaak vanuit het onderwijs, dat immers álle jongeren bereikt - worden aangereikt. Daarbij zal in de regel in eerste instantie kunnen worden volstaan met 'staatjes' waarop de in de regio van de beweegmanager werkzame onderwijsgeevenden (vakleerkrachten en groepsleerkrachten) per beweegnorm-aspect aangeven welk percentage van de kinderen en jongeren voldoet aan de gestelde norm. Waar het beweegmanagement vervolgens problemen signaleert, zal het mogelijk behoefte hebben aan nadere en meer gedetailleerde informatie.

Het is zaak de onderwijsgeevenden daarbij niet onnodig extra te belasten en dus aan te sluiten bij en gebruik te maken van sowieso door hen te praktiseren evaluatieactiviteiten. Dat geldt in het bijzonder voor de evaluatie van het 'onderwijsdeel' van de Beweegnorm, te weten de kerndoelen en de eindtermen en de schoolsportdeelname. Het moet worden bevorderd dat zij daarbij gebruikmaken van beschreven instrumenten in bijvoorbeeld Van den Berg (2001), Bovend'eerdt & Leijten (1999), Brouwer e.a. (2001), Houthoff & Van Mossel (1999), Mooij e.a. (1999), Massink & Stegeman (1999) en Breukelman & Massink e.a. (2001) (zie de literatuurlijst). Ook waar het de meeste andere onderdelen van de kwalitatieve beweegnorm betreft, kan de toetsing in belangrijke mate aan de school worden overgelaten. Deze kan veel van de gewenste informatie doorgaans betrekkelijk gemakkelijk in toch reeds met regelmaat plaatshebbende gesprekken met leerlingen en ouders en aan de hand van vragenformulieren voor leerlingen achterhalen (zie b.v. Houthoff e.a., 2001 en Diopter - Janssen & Van Bottenburg, 2000).

Het beweegmanagement werkt met door 'de mensen op de werkvloer' ingevulde quickscanformulieren. De procedure: de groepsleerkrachten, vakleerkrachten of leerkrachten LO (en bij 'problemen' rond specifieke doelgroepen eventueel ook sportbuurtwerkers, sportverenigingen of anderen) geven voor de groepen die zij onder hun hoede hebben op verzamellijsten aan welke kinderen/jongeren de desbetreffende items wel of niet hebben gerealiseerd. Het beweegmanagement zamelt de lijsten in en zorgt er vervolgens voor dat op basis daarvan beleid wordt ontwikkeld. De in de komende paragrafen geschetste quickscanformulieren zijn slechts voorbeelden van hoe het kan. Het is aan de gebruiker een manier van registreren te vinden die het best bij hem of haar past.



#### 4.1 *Kwantitatieve bewegnorm voor jeugdigen*

Jongeren zijn dagelijks een uur (matig) intensief lichamelijk actief, waarbij de activiteiten minimaal tweemaal per week een positief effect hebben op de lichamelijke fitheid.

##### **Toetsen**

De onderwijsgeveenden kunnen in de op de basisschool toch al regelmatig plaatsvindende (informele en formele) gesprekken met ouders naar het sport- en beweggedrag van hun kinderen informeren (en zo nodig 'doorvragen').

Daarnaast kan de leerlingen worden gevraagd een 'bewegingstijdmeter' in te vullen (vgl. de 'sporttijdmeter' in het *Sportdossier Basisvorming*, met dien verstande dat wandelen, de hond uitlaten, naar school fietsen en dergelijke wél meetellen). In Noord-Friesland is de 'beweegmeter' ontwikkeld: een poster waarop kinderen een week lang, per dag met stickers aangeven wat ze aan beweging en sport hebben gedaan. Andere instrumenten om de kwantitatieve bewegnorm te registreren zijn de stappenmeter en de pam (persoonlijke activiteiten meter). Laatstgenoemde is een klein vernuftig apparaatje dat alle dagelijkse activiteiten meet. Pam meet de intensiteit van de activiteiten door nauwkeurig de bewegingen van je heup te volgen <sup>1</sup>.

#### 4.2 *Kwalitatieve bewegnorm bij de start van het primair onderwijs (ca. 4 jaar)*

Kinderen van 4 jaar spelen...

- meerdere malen per week,
- met plezier,
- op het niveau van leeftijdgenoten,
- binnen (in huis, in de peuterspeelzaal e.d.) en
- buiten (bij huis, op straat, in het plantsoen, in het park, op de speelplaats, in de speeltuin e.d.).

##### **Toetsen**

De norm wordt getoetst via observatie door de groepsleerkracht en in gesprekken van de groepsleerkracht met de ouders en de kinderen zelf. De groepsleerkracht signaleert de kinderen die niet graag en regelmatig meespelen en/of kennelijk geen aansluiting vinden bij leeftijdgenoten. Mede op basis van (formele en informele) gesprekken met ouders en de kinderen zelf wordt nader zicht verkregen op het al dan niet halen van de norm.

De bevindingen kunnen op een quickscanformulier 'Kwalitatieve bewegnorm voor 4 jarigen' worden genoteerd (zie voorbeeld). Kijk op [www.bewegnorm.nl](http://www.bewegnorm.nl) voor het verwerken van alle gegevens.

<b>Quickscan 'Kwalitatieve beweegnorm' voor 4 jarigen'</b>								
	Voldoet aan Beweegnorm	Ja/Nee	Criteria					Opmerkingen
Nr.	Namen	(+/-)	Fre	Plez	Niv	Bin	Bui	
1		+						
2		-	V	V	V	V	-	Speelt nooit buiten
3		+						
etc.								

Elementen van de Beweegnorm:

Fre = frequentie van spelen

V = voldoende

Ple = speelt met plezier

- = niet voldoende

Niv = speelt op het niveau van leeftijdsgenoten

Bin = speelt binnen

Bui = speelt buiten

### **4.3 Kwalitatieve beweegnorm na twee jaar primair onderwijs (ca. 6 jaar)**

Kinderen van 6 jaar...

- spelen
  - meerdere malen per week
  - met plezier
  - zelfstandig
- buiten (bij huis, op straat, in het plantsoen, in het park, op de speelplaats e.d.),
- nemen in de vrije tijd wekelijks actief deel aan georganiseerde bewegingsactiviteiten (b.v. in het kader van een sportvereniging, een sportinstuif of het sportbuurtwerk),
- hebben het zwemdiploma A gehaald,
- realiseren vier van de zeven kerndoelen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs op het gemiddelde niveau van leeftijdgenoten.

### Toetsen...

- van het buiten spelen kan via observatie door de vakleerkracht en/of groepsleerkracht en gesprekken met de ouders en de leerlingen zelf (zie onder 4.2),
- van het al dan niet bezitten van een zwemdiploma kan in (intake)gesprekken met ouders en kinderen of door navraag bij het zwembad
- van de deelname aan georganiseerde bewegingsactiviteiten kan via een samen te stellen 'Sport- en Bewegingsdossier Basisonderwijs' (vgl. het *Sportdossier Basisvorming: 'Sport en LO op de basisschool'*, vraag 4; 'Sporttijdmeting' en 'Mijn sportgedrag', vraag 1, 2 en 3).
- van de kerndoelen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs kan met gebruikmaking van de richtlijnen van het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* of andere onderwijsmethoden, zoals bijvoorbeeld Basislessen bewegingsonderwijs van Van Gelder & Stroes (2001) en Planmatig bewegingsonderwijs van Raadsveld & Swijtink (2000).

Eventueel kan nadere informatie via schoolartsen, verenigingsleiders, sportbuurtwerkers e.a. worden verkregen.

Het 'onderwijsdeel' van de beweegnorm zou als volgt kunnen worden geconcretiseerd: kinderen van 6 jaar participeren op school op alle twaalf in het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* beschreven leerlijnen (leeftijdsgroep 6 jaar) op niveau 1 en op acht van de twaalf op niveau 2, en realiseren de daarin geformuleerde reguleringsdoelen op niveau a. Het toetsen van de leerlijnen kan aan de hand van het leerlingvolgsysteem (op cd-rom) bij het Basisdocument, het toetsen van de reguleringsdoelen kan aan de hand van de daarvoor in dat document geformuleerde niveau-aanduidingen (zie 3.2, bijlage 2).

De bevindingen kunnen op een quickscanformulier worden genoteerd (zie voorbeeld). Download het quickscanformulier en suggesties voor concretisering van de toetsing van [www.school-en-sport.nl/bn](http://www.school-en-sport.nl/bn).

<b>Quickscan 'Kwalitatieve beweegnorm' na twee jaar primair onderwijs (ca. 6 jaar)</b>							
	Voldoet aan Beweegnorm	Ja/Nee	Criteria				Opmerkingen
Nr.	Naam	(+/-)	Bui	Spo	Zwe	LO	
1		+					
2		-	V	-	-	V	Is niet lid van een sportvereniging en heeft geen zwemdiploma A
3		+					
etc.							

Elementen van de Beweegnorm:

Bui = buitenspelen (zie voor uitgebreide quickscan 4 jarigen)

Zwe = zwemdiploma

Spo = sportgedrag; georganiseerde sportactiviteiten

LO = kerndoelen bewegingsonderwijs

#### 4.4 Kwalitatieve beweegnorm bij de start van groep 6 (ca. 9 jaar)

Kinderen van 9 jaar...

- spelen
  - meerdere malen per week
  - met plezier
  - zelfstandig
- buiten (bij huis, op straat, in het plantsoen, in het park, op de speelplaats e.d.),
- nemen in hun vrije tijd wekelijks actief en per activiteit gedurende een langere, aaneengesloten periode deel aan georganiseerde bewegingsactiviteiten (b.v. in het kader van een sportvereniging, een sportinstuif of het sportbuurtwerk),
- hebben zwemdiploma A gehaald en zijn op weg naar het halen van diploma B.
- realiseren vier van de zeven kerndoelen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs (zie bijlage 1) op het gemiddelde niveau van leeftijdgenoten.
- nemen jaarlijks meerdere malen deel aan het door de school aangeboden programma van extracurriculaire bewegingsactiviteiten (schoolsport).

#### Toetsen...

- van het buiten spelen kan via observatie en in gesprekken van de vakleerkracht/groepsleerkracht met de leerlingen en hun ouders
- van het al dan niet bezitten van zwemdiploma's kan in gesprekken ouders/leerlingen, via een samen te stellen 'Sport- en Bewegendossier Basisonderwijs' (vgl. het *Sportdossier Basisvorming: 'Sport en LO op de basisschool'*, vraag 4) of via informatie (door beweegmanagement) bij het zwembad
- van de deelname aan georganiseerde bewegingsactiviteiten kan via een samen te stellen 'Sport- en bewegendossier Basisonderwijs' (zie onder beweegnorm 6 jarigen)
- van de kerndoelen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs kan met gebruikmaking van de in het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* neergelegde richtlijnen
- van de schoolsportparticipatie kan via een samen te stellen 'Sport- en bewegendossier Basisonderwijs' (vgl. het *Sportdossier Basisvorming: 'Naschoolse sport'*) of via de eigen deelnemersgegevens van de school.

Eventueel kan nadere informatie via schoolartsen, verenigingsleiders, sportbuurtwerkers e.a. worden verkregen.

De bevindingen kunnen op een quickscanformulier worden genoteerd (zie voorbeeld). Kijk op [www.beweegnorm.nl](http://www.beweegnorm.nl) voor het verwerken van alle gegevens.

<b>Quickscan 'Kwalitatieve beweegnorm' bij de start van groep 6 (ca. 9 jaar)</b>								
	Voldoet aan Bewegnorm	Ja/Nee	Criteria					Opmerkingen
Nr.	Naam	(+/-)	Bui	Spo	Zwe	LO	Ss	
1		+						
2		+						
3		-	-	V	V	-	-	Speelt en sport nooit buiten
etc.								

Elementen van de Bewegnorm:

Bui = buitenspelen (zie voor uitgebreide quickscan 4 jarigen)

LO = kerndoelen bewegingsonderwijs

Spo = georganiseerde sportactiviteiten

Ss = schoolsport

Zwe = zwemdiploma

#### **4.5 Kwalitatieve beweegnorm bij de start van het voortgezet onderwijs (ca. 12 jaar)**

Kinderen van 12 jaar...

- spelen
  - meerdere malen per week
  - met plezier
  - zelfstandig
- buiten (bij huis, op straat, in het plantsoen, in het park, op de speelplaats e.d.),
- nemen in hun vrije tijd wekelijks actief en per activiteit gedurende een langere, aaneengesloten periode deel aan georganiseerde bewegingsactiviteiten (b.v. in het kader van een sportvereniging, een sportinstuif of het sportbuurtwerk),
- hebben de zwemdiploma's A en B gehaald,
- hebben gedurende de basisschoolperiode in hun vrije tijd één georganiseerde bewegingsactiviteit gedurende een jaar actief beoefend,
- realiseren vier van de zeven kerndoelen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs op het gemiddelde niveau van leeftijdgenoten,
- nemen jaarlijks enkele malen deel aan de het door school aangeboden programma van extracurriculaire activiteiten (schoolsport).

### Toetsen...

- van het buiten spelen kan via gesprekken vakleerkracht/groepsleerkracht met de leerlingen zelf en hun ouders/verzorgers
- van de deelname aan georganiseerde bewegingsactiviteiten kan via een samen te stellen 'Sport- en Beweegdossier Basisonderwijs' (vgl. het *Sportdossier Basisvorming*: 'Sporttijdmeten' en 'Mijn sportgedrag')
- van de kerndoelen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs kan met gebruikmaking van de in het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* neergelegde richtlijnen.
- van de schoolsportparticipatie kan via een samen te stellen 'Sport- en Beweegdossier Basisonderwijs' (vgl. het *Sportdossier Basisvorming*: 'Naschoolse sport') of via de eigen deelnemersgegevens van de school.

Eventueel kan nadere informatie via schoolartsen, verenigingsleiders, sportbuurtwerkers e.a. worden verkregen.

De bevindingen kunnen op een quickscanformulier worden genoteerd (zie voorbeeld). Kijk op [www.beweegnorm.nl](http://www.beweegnorm.nl) voor het verwerken van alle gegevens.

<b>Quickscan 'Kwalitatieve beweegnorm' bij de start van het voortgezet onderwijs (ca. 12 jaar)</b>								
	Voldoet aan Bewegnorm	Ja/Nee	Problemen met					Opmerkingen
Nr.	Naam	(+/-)	Bui	Spo	Zwe	LO	Ss	
1		+						
2		+						
3		-	-	-	-	-	-	Is geheel niet sportief, geen interesse in sport, kan niet meekomen in de gymles
etc.								

Elementen van de Bewegnorm:

Bui = buitenspelen (zie voor uitgebreide quickscan 4 jarigen)

Spo = georganiseerde sportactiviteiten

Zwe = zwemdiploma

LO = kerndoelen bewegingsonderwijs

Ss = schoolsport

#### 4.6 Kwalitatieve beweegnorm bij de afsluiting van het VMBO of de basisvorming in havo/vwo (ca. 15 jaar)

Jongeren van 15 jaar...

- nemen in hun vrije tijd wekelijks actief deel aan georganiseerde bewegingsactiviteiten (b.v. in het kader van een sportvereniging, een sportinstuif of het sportbuurtwerk),
- weten welke de mogelijkheden voor deelname aan sport en bewegen in de omgeving zijn, kunnen de belangrijkste kenmerken van dit aanbod beschrijven en hebben enig zicht op eigen voorkeuren, motieven en mogelijkheden,
- hebben de zwemdiploma's A, B en C (i.c. het Zwem-ABC) gehaald,
- realiseren tweederde van de eindtermen VMBO (VMBO-leerlingen) of van de kerndoelen basisvorming (havo/vwo-leerlingen op het gemiddelde niveau van leeftijdsgenoten op hun school,
- nemen jaarlijks enkele malen deel aan het door de school aangeboden programma van extracurriculaire bewegingsactiviteiten (schoolsport).

##### Toetsen...

- van de deelname aan georganiseerde bewegingsactiviteiten via het *Sportdossier Basisvorming* ('Sporttjdmeter' en 'Mijn sportgedrag')
- van de participatie aan het basisvormingsprogramma via de op de desbetreffende scholen gehanteerde beoordelings- en rapportage-systematiek. (N.B.: De SLO heeft een zgn. portfolio voor de basisvorming ontwikkeld, alsmede - naar analogie van het *Basisdocument Bewegingsonderwijs* voor de basisschool - leerlijnen en tussendoelen voor de basisvorming, incl. een referentie-streefniveau.)
- van de schoolsportparticipatie via het Sportdossier Basisvorming ('Naschoolse sport') of via de eigen deelnemersgegevens van de school.

Eventueel kan nadere informatie via schoolartsen, verenigingsleiders, sportbuurtwerkers e.a. worden verkregen.

De bevindingen kunnen op een quickscanformulier worden genoteerd (zie voorbeeld). Kijk op [www.beweegnorm.nl](http://www.beweegnorm.nl) voor het verwerken van alle gegevens.

<b>Quickscan 'Kwalitatieve beweegnorm' bij de afsluiting van het VMBO of de basisvorming in havo/vwo (ca. 15 jaar)</b>							
	Voldoet aan Beweegnorm	Ja/Nee	Criteria				Opmerkingen
Nr.	Naam	(+/-)	Spo	Ken	LO	Ss	
1		+					
2		-	V	-	V	-	Doet aan topsport, heeft geen tijd voor schoolsport en heeft geen zicht op andere sport- en beweegmogelijkheden in de buurt
3		+					etc.

Elementen van de Beweegnorm:

Spo = georganiseerde sportactiviteiten

LO = domeinen bewegingsonderwijs

Ken = sportkennis (van het sportaanbod in de buurt + eigen mogelijkheden)

Ss = schoolsport

#### 4.7 Kwalitatieve beweegnorm bij volwassen wording (18 jaar)

Jongeren van 18 jaar...

- hebben op de school en/of binnen de (anders) georganiseerde sport ervaring opgedaan met een plannings-, organisatie-, coördinatie- en/of bestuurlijke taak,
- hebben zicht op hun eigen sport-/bewegingsidentiteit en kunnen op basis daarvan bewuste en gemotiveerde keuzen maken t.a.v. deelname aan sport en bewegingsactiviteiten,
- hebben de zwemdiploma's A, B en C (i.c. het Zwem-ABC) gehaald,
- nemen in de vrije tijd wekelijks actief deel aan (zelf) georganiseerde bewegingsactiviteiten,
- realiseren tweederde van de eindtermen havo/vwo ofwel vergelijkbare doelstellingen op het gemiddelde niveau van leeftijdgenoten op hun school,
- hebben jaarlijks enkele malen aan het door de school aangeboden programma van extracurriculaire bewegingsactiviteiten (schoolsport) deelgenomen.

#### Toetsen...

- van de deelname aan (zelf) georganiseerde bewegingsactiviteiten kan via een samen te stellen 'Sportdossier vmbo/tweede fase havo-vwo/mbo' (vgl. het *Sportdossier Basisvorming: 'Sporttijdmetr' en 'Mijn sportgedrag'*)
- van de ervaring met 'regetaken' op school of elders kan b.v. aan de hand van het Edu'Actief-katern *Bewegen en regelen*, het examen-dossier L01/L02 en door leerlingen te overleggen diploma's jeugdvoetbaltrainer, jeugdscheidsrechter e.d.
- van de eigen sport-/bewegingsidentiteit **kan** b.v. aan de hand van 'Mijn sportmotivatie' uit het *Sportdossier Basisvorming* of het Edu'Actief-katern *Bewegen en samenleving*



- van de deelname aan het onderwijsprogramma kan via de op de desbetreffende scholen gehanteerde beoordelings- en rapportage-systematiek (b.v. het examendossier L01/L02 of een vergelijkbaar dossier in het mbo)
- van de schoolsportparticipatie kan via een samen te stellen 'Sportdossier Tweede Fase' of 'Sportdossier MBO'(vgl. het *Sportdossier Basisvorming*: 'Naschoolse sport') of via de eigen deelnemersgegevens van de school.

Eventueel kan nadere informatie via schoolartsen, verenigingsleiders, sportbuurtwerkers e.a. worden verkregen.

De bevindingen kunnen op een quickscanformulier worden genoteerd (zie voorbeeld). Kijk op [www.beweegnorm.nl](http://www.beweegnorm.nl) voor het verwerken van alle gegevens.

<b>Quickscan 'Kwalitatieve beweegnorm' bij volwassen wording (18 jaar)</b>								
	Voldoet aan Beweegnorm	Ja/Nee	Criteria					Opmerkingen
Nr.	Naam	(+/-)	Reg	Ken	Spo	LO	Ss	
1		-	-	V	-	V	-	Is bewust geen lid van sportvereniging en sport ook niet ongeorganiseerd
2		+						
3		+						
etc.								

Elementen van de Beweegnorm:

Reg = sport regelen

Spo = georganiseerde sportactiviteiten

Ken = sportkennis (van het sportaanbod in de buurt + eigen mogelijkheden)

LO = programma bewegingsonderwijs

Ss = schoolsport

Berg, G.W. van Den, (2001). *Novibols. Bewegingsvaardigheidstests volgens een relationeel bewegingsconcept*. Zwolle: Publicatiefonds 't Web.

Bovend'eerdt, J.H.F. & Leijten, C. (1999). *Voorbeeldopgaven voor LO1 in VO II*. Arnhem: Cito.

Breukelman, H, & Massink, M. (2001). *Werken met spelprofielen. Een werkboek om spelproblemen te onderscheiden, aan te pakken en te evalueren*. Utrecht: APS.

Brouwer, B., Mooij, C., Houthoff, D., Mossel, G. van (2001). *De leerlingen doorlopen het vak lichamelijke opvoeding. Een verkenning van doorlopende leerlijnen in het bewegingsonderwijs in de basisvorming*. Enschede: SLO.

Diopter - Janssens & Van Bottenburg (2000). *Richtlijn Sportdeelname-Onderzoek (RSO) Standaardmodel voor onderzoek naar sportdeelname*. 's-Hertogenbosch: Diopter.

Gelder, W. van & Stroes, H. (2001). *Basislessen bewegingsonderwijs, deelschoolwerkplan en de praktijk*. Maarssen: Elsevier.

Hildebrandt, V.H., Ooijendijk, W.T.M. (1999). *Tendrapport Bewegen en gezondheid 1998/1999*. Lelystad: Koninklijke Vermande.

Houthoff, D., Mossel, G. van (1999). *Bewegen en samenleving. Een sport kies je niet zomaar*. Meppel: Edu'Actief.

Houthoff, D., Mooij, C., Mossel, G. van, Sliedrecht, R. (2001). *Sportdossier Basisvorming. Werkboek*. Enschede: SLO.

Jeugd in Beweging/NISB (2001). *Beleidsvisie School & Sport*. Arnhem: NISB.

Massink, M., Stegeman, H. (1999). *Bewegen en regelen. Hoe krijg ik ze in beweging?* Meppel: Edu'Actief.

Ministerie van OCenW (1997-2001). *Kerdoelen/eindtermen lichamelijke opvoeding basisonderwijs, basisvorming, vmbo en havo/vwo*. 's-Gravenhage: CFI.

Mooij, C., Berkel, M. van, Hazelebach, C., Houdijk, G., Loopstra, O, Steerneman, L. (2004). *Basisdocument Bewegingsonderwijs (incl. cd-rom met leerlingvolgsysteem)*. Zeist: Jan Luiting Fonds.

Ooijendijk, W.T.M., Hildebrandt, V.H. en Stiggelbout, M. (red.) (2002). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2000/2001*. Hoofddorp: TNO Arbeid.

Raadveld, B. & Swijtink, Z. (2000). *Planmatig bewegingsonderwijs*. Lisse: Swets & Zeitlinger.

# Bijlage 1 Kerndoelen bewegingsonderwijs in het basisonderwijs

## A Domein Gymnastiek en Atletiek

**Kerdoel 1** De leerlingen kunnen de volgende bewegingsvormen uitvoeren:

- a. balanceren op stabiele, smalle en labiele grondvlakken en met verschillende materialen;
- b. verschillende vormen van springen: vrije sprongen en steunsprongen vanaf en over toestellen;
- c. verschillende vormen van rollen en duikelen: voorover en achterover, op, aan en om toestellen;
- d. klauteren en klimmen op en aan toestellen;
- e. zwaaien op en aan toestellen.

**Kerdoel 2** De leerlingen kunnen hoog- en verspringen; hardlopen als sprint en als duurloop; ver-werpen en gericht werpen met werpmateriaal.

**Kerdoel 3** De leerlingen kunnen bij gymnastiek en atletiek de eigen bewegingsmogelijkheden en die van anderen inschatten en desgewenst tot een gezamenlijke uitvoering komen. Ze kunnen bijdragen aan de eigen veiligheid en die van anderen door het herkennen van gevaren, het meehelpen aan de beveiliging van de bewegingssituaties en door het verlenen van hulp.

## B Domein Spel

**Kerdoel 4** De leerlingen kunnen deelnemen aan de volgende spelvormen: tik- en afgooispelen, doelspelen, slag- en loopspelen, stoeispelen en lijn- (of net)spelen.

**Kerdoel 5** De leerlingen beheersen basisvaardigheden als werpen, vangen, slaan, mikken, jongleren en voortbewegen met een bal of andere voorwerpen.

**Kerdoel 6** De leerlingen kunnen verschillende taken uitvoeren binnen spelsituaties, samen met anderen een veilige spelsituatie op gang brengen en met respect voor andere deelnemers omgaan met elementen als spanning, winst en verlies.

## C Domein Bewegen op muziek

**Kerdoel 7** De leerlingen kunnen bewegen op een gespeeld ritme (tamboerijn of tam-tam), of op actuele of meer traditionele muziek. Zij kunnen daarbij:

- a. in het juiste tempo bewegen en op het juiste moment de bewegingen inzetten (gaan, lopen, hup/galop en springen);
- b. ruimtelijke patronen en danspassen uitvoeren;
- c. daarbij inspelen op het bewegen van anderen.



# Bijlage 2 Leerlijnen, tussendoelen en reguleringsdoelen in het basisonderwijs

## Leerlijnen

Leerlijnen in het basisonderwijs (met daarbinnen te onderscheiden bewegingsthema's):

- balanceren (balanceren, rijden, glijden, acrobatiek)
- klimmen (klauteren, touwklimmen)
- zwaaien (schommelen, hangend zwaaien, steunend zwaaien)
- over de kop gaan (over de kop gaan)
- springen (vrije sprongen, steunspringen, loopspringen, touwtje springen, ver- en hoogspringen)
- hardlopen (hardlopen)
- mikken (wegspelen, mikken)
- jongleren (werpen en vangen, soleren, retourneren)
- doelspelen (keeperspelen, lummelspelen, aangepaste sportspelen)
- tikspelen (tikspelen, afgooispelen, honkloopspelen)
- stoeispelen (stoeispelen)
- bewegen op muziek (bewegen n.a.v. het tempo van de muziek, bewegen n.a.v. de vorm van de muziek, een dans uitvoeren op muziek).

## Tussendoelen

Binnen deze leerlijnen worden volgordes van na te streven tussendoelen onderscheiden. Deze zijn uitgewerkt voor vier leeftijdsgroepen: 4/5, 6/7, 8/9 en 10/11 jaar. Er zijn vier niveaus van deelname:

- niveau 0 = niveau dat voor extra zorg in aanmerking komt
- niveau 1 = (minimum) niveau, haalbaar voor 90% van de leerlingen
- niveau 2 = (gemiddeld) niveau, haalbaar voor 50%
- niveau 3 = (hoog) niveau, haalbaar voor 20 %.

## Reguleringsdoelen

Binnen alle leerlijnen zijn zgn. reguleringsdoelen van belang. Ook hiervoor zijn niveauaanduidingen geformuleerd. Deze zijn echter niet gekoppeld aan bepaalde leeftijdsgroepen; in de tussendoelen zijn per bewegingsthema reguleringsdoelen uitgewerkt, die specifiek bij dat thema aan de orde komen.

Er zijn negen reguleringsdoelen, met steeds vier niveauiduidingen:

1. *(onder leiding) een veilig bewegingsarrangement helpen inrichten*
  - a. helpen bij het opruimen
  - b. helpen bij het klaarzetten

- c. na precieze instructie zelf klaarzetten en opruimen
- d. na globale verbale instructie klaarzetten en opruimen

2. *herstellen en aanpassen van het arrangement*

- a. het arrangement op kleine onderdelen herstellen
- b. met klein materiaal het arrangement uitdagender maken
- c. het arrangement herstellen en aanpassen met het oog op veiligheid
- d. het arrangement herstellen en aanpassen aan de bewegingsmogelijkheden van zichzelf en anderen

3. *handelen volgens afgesproken regels*

- a. zich houden aan de afspraken en (spel)regels
- b. een eigen regelovertreding kenbaar maken
- c. een mededeelnemer attenderen op regelovertredingen
- d. met anderen spelen zonder scheidsrechter

4. *afspraken maken over team- en groepsindeling*

- a. een verplichte groepsindeling accepteren
- b. even grote groepen samenstellen
- c. even sterke groepen (helpen) maken
- d. oplossingen aandragen als er verschillende belangen zijn bij groepsindelingen

5. *verdelen en wisselen van taken en functies*

- a. meewerken aan functiewisselingen
- b. eraan meewerken dat alle kinderen even vaak de functie van deelnemer krijgen
- c. meewerken aan een rechtvaardige functieverdeling in een groep
- d. oplossingen aangeven om functiewisselingen eerlijk te laten verlopen

6. *hulpverlening bij bewegingsactiviteiten*

- a. in veilige bewegingssituaties een helpende hand bieden
- b. in veilige bewegingssituaties de mate van hulpverlening inschatten
- c. in uitdagender bewegingssituaties het bewegingsverloop van anderen ondersteunen
- d. in een aantal uitdagender bewegingssituaties het bewegingsverloop gedoseerd ondersteunen

7. *reflecteren over het eigen (bewegings)handelen en reflecteren over de activiteit*

- a. aangeven waarom een bewegingsactiviteit makkelijker of moeilijker is
- b. aangeven wat bij een goede bewegingsuitvoering van belang is in eenvoudige bewegingssituaties

- c. aangeven wat bij een goede bewegingsuitvoering van belang is in meer complexe bewegingssituaties
- d. fouten in de bewegingssituatie aangeven en van daaruit zelf tot correcties komen

8. *een inschatting maken van eigen bewegingsmogelijkheden*

- a. een goede inschatting maken of er hulp nodig is om tot een goed bewegingsresultaat te komen
- b. gebruik maken van individuele differentiatieregels
- c. een realistisch beeld vormen ten aanzien van de mate van hulpverlening die nodig is om tot een goed bewegingsresultaat te komen
- d. aangeven hoe en op welke onderdelen de eigen bewegingsuitvoering nog verder verbeterd kan worden

9. *stimuleren en coachen van anderen*

- a. aandacht tonen voor de bewegingsuitvoering en bewegingsresultaten van andere kinderen
- b. de geslaagde bewegingsuitvoering van anderen positief waarderen
- c. als hulpverlener aanwijzingen geven die tot een beter resultaat leiden
- d. een beoordeling geven over de bewegingsuitvoering aan anderen op enkele basisprincipes.

# Bijlage 3 Kerndoelen Lichamelijke opvoeding basisvorming

## Domein A: Spel

1. De leerlingen kunnen een slag- en loopspel (vormen van softbal) spelen.  
Zij kunnen:
  - een bal door slaan in het spel brengen;
  - als (honk)loper 'in' blijven door op tijd te starten en de juiste keuzes te maken voor doorlopen of teruglopen;
  - als veldspeler een geslagen/geworpen bal verwerken en (samen met anderen) een (honk)loper uittikken of -branden.
2. De leerlingen kunnen drie doelspelen spelen, te kiezen uit vormen van voetbal, handbal, hockey, basketbal, korfbal of rugby.  
Zij kunnen:
  - in balbezit (samen) een aanval opbouwen, een doelkans uitspelen en een doelpoging doen;
  - (samen) verdedigen van een doelpoging en voorkomen dat een aanval wordt opgebouwd en een doelkans wordt uitgespeeld.
3. De leerlingen kunnen twee terugslagspelen spelen, te weten (een vorm van) volleybal en één spel te kiezen uit vormen van badminton, tafeltennis, of tennis.  
Zij kunnen:
  - de bal/shuttle met een opslag in het spel brengen;
  - (na samenspel) de bal/shuttle op het speelveld van de tegenstander plaatsen;
  - de ingeplaatste bal/shuttle van de grond houden en volgens afgesproken regels verwerken;
  - zo samenspelen, dat de bal/shuttle op gang of hoog wordt gehouden.
4. De leerlingen kunnen taken verrichten die het samen spelen mogelijk maken.  
Zij kunnen:
  - (onder leiding) veilige spelsituaties inrichten en op gang brengen;
  - een spel enige tijd spelen zonder tussenkomst van de leerkracht;
  - in kleine groepen afspraken maken en handhaven over teamindeling, wisselen en taakverdeling;
  - waar noodzakelijk, gebruik maken van veiligheidsmaterialen;
  - een wedstrijd spelen met respect voor de tegenstander, zowel winnend als verliezend;
  - spelsituaties beoordelen, op grond van verschillende criteria;
  - spelsituaties aanpassen aan het niveau en de wensen van de groep;
  - verschillende taken als spelleider(coach, trainer, arbiter) uitvoeren;
  - spelen volgens een (zelf) afgesproken toernooischema.

### **Domein B: Turnen**

5. De leerlingen beheersen verschillende vormen van springen.

Zij kunnen:

- (al dan niet) met gebruikmaking van een afzetondersteunend toestel één of meer steun- en vrije sprongen uitvoeren;
- vormen van springen combineren met draaien.

6. De leerlingen beheersen verschillende vormen van zwaaien.

Zij kunnen:

- op meerdere manieren komen tot zwaaien, de zwaai onderhouden, de zwaai vermeerderen in hang of steun en de zwaai beëindigen;
- vormen van zwaaien combineren met draaien om de breedte-as en om de lengte-as.

7. De leerlingen beheersen verschillende vormen van balanceren.

Zij kunnen:

- individueel of samen balanceren op smalle vaste en beweegbare vlakken boven de grond;
- samen met medeleerlingen balanceren in vormen van parterre-acrobatiek.

8. De leerlingen kunnen taken verrichten die het samen turnen mogelijk maken.

Zij kunnen:

- (onder leiding) veilige turnsituaties inrichten en op gang brengen;
- samen veilige turnsituaties enige tijd op gang houden zonder tussenkomst van de leerkracht;
- samen turnsituaties uitbouwen, rekening houdend met het niveau en de wensen van de groep;
- gevaarlijke situaties bij turnen herkennen en hanteren;
- (onder leiding) hulp verlenen, aanwijzingen geven en het bewegingsverloop ondersteunen;
- eigen bewegingen en die van anderen beoordelen aan de hand van eenvoudige criteria.

### **Domein C: Bewegen op muziek**

9. De leerlingen kunnen binnen minimaal één van de volgende onderdelen van bewegen op muziek: ritme en bewegen, volksdansen, jazzdansen, conditionele vormen op muziek, een aantal bewegingen uitvoeren.

Zij kunnen:

- eenvoudige bewegingsvormen uitvoeren in het juiste tempo en in het ritme van de muziek of begeleiding;
- bewegingsvormen toepassen in eenvoudige combinaties, dansfiguren en verschillende ruimtelijke opstellingen;
- op het juiste moment starten en stoppen.



10. De leerlingen kunnen taken verrichten die het samen bewegen op muziek mogelijk maken.

Zij kunnen:

- (samen) een eenvoudige variatie ontwerpen op een bestaande dans;
- inspelen op dansbewegingen van anderen;
- bewegen in overeenstemming met de sfeer en het karakter van de muziek;
- verschillende muziektempo's en bewegingsvormen op muziek onderscheiden;
- hun eigen dansen en dat van anderen beoordelen aan de hand van eenvoudige criteria.

#### **Domein D: Atletiek**

11. De leerlingen beheersen verschillende vormen van lopen.

Zij kunnen:

- verschillende afstanden lopend afleggen waarbij ze de afstand en het looptempo op elkaar afstemmen;
- een bij het looptempo passende wijze van starten kiezen en uitvoeren;
- een estafette lopen met vliegende wissel;
- lopend hindernissen nemen.

12. De leerlingen beheersen verschillende vormen van springen.

Zij kunnen:

- vanuit een aanloop op efficiënte wijze zo ver mogelijk springen;
- vanuit een aanloop op efficiënte wijze zo hoog mogelijk springen.

13. De leerlingen beheersen verschillende vormen van werpen.

Zij kunnen bij ten minste één van de volgende onderdelen (vanuit een aanloop) werpen of stoten om een zo groot mogelijke afstand te halen. Het gaat daarbij om de onderdelen:

- speerwerpen;
- kogelstoten;
- discuswerpen.

14. De leerlingen kunnen taken verrichten die het samen beoefenen van atletiek mogelijk maken.

Zij kunnen:

- verschillende jurytaken verrichten die een zelfstandige atletiekbeoefening mogelijk maken;
- veiligheidsmaatregelen benoemen en toepassen;
- elementaire fouten in bewegingsuitvoering bij elkaar aangeven en elkaar daarover aanwijzingen geven;
- de belangrijkste kenmerken van een goede warming-up en coolingdown aangeven en toepassen;
- aangeven hoe de belangrijkste trainingsprincipes kunnen worden toegepast;
- verschillende conditieaspecten meten en de betekenis daarvan toelichten.

## **Domein E: Zelfverdediging**

De leerlingen kunnen een vorm van zelfverdediging uitvoeren, te kiezen uit stoeispelen, trefspelen en zelfverdediging (voor meisjes).

### 15. Stoeispelen (vormen van judo).

De leerlingen kunnen:

- de medespeler uit evenwicht brengen, kantelen en onder controle brengen en houden;
- reageren op evenwichtsverstoringen, ontwijken van het kantelen en zich bevrijden uit controle;
- een val van een medespeler begeleiden en de eigen val opvangen of breken.

### 16. Trefspelen (een keuze uit vormen van boksen, schermen of karate-do)

De leerlingen kunnen:

- de juiste afstand kiezen tot de medespeler;
- de medespeler raken (tikken) op het afgesproken trefvlak en aanvalsinitiatief (over)nemen;
- zorgen zelf niet geraakt te worden (ontwijken of afweren).

### 17. Zelfverdediging (voor meisjes). De leerlingen kunnen maatregelen nemen om seksueel geweld te voorkomen.

Zij kunnen:

- de oorzaken van ongewenste intimiteiten en seksueel geweld aangeven;
- situaties beschrijven die kunnen escaleren tot fysiek en seksueel geweld;
- in mogelijk escalerende situaties de eigen houding en het eigen gedrag bepalen;
- preventieve maatregelen aangeven om fysiek en seksueel geweld te voorkomen;
- technieken uitvoeren om aanvallers te ontmoedigen;
- zich in noodgevallen verweren en bevrijden uit omklemmingen.

### 18. De leerlingen kunnen taken verrichten die het samen oefenen met zelfverdediging mogelijk maken.

Zij kunnen:

- (als spelleider) spelregels afspreken en volgens een (zelf) afgesproken toernooischema spelen;
- de medespeler/partner respecteren en rekening houden met de bewegingswensen en- mogelijkheden van de ander;
- afspraken maken over veiligheidsvoorschriften en (etiquette)regels en zich aan deze afspraken houden;
- eigen grenzen aangeven en deze in acht nemen.

# Bijlage 4 Eindtermen lichamelijke opvoeding VMBO

## Leervaardigheden

De kandidaat beheerst een aantal strategische vaardigheden die bijdragen tot de ontwikkeling van het eigen leervermogen.

De kandidaat kan

1. de verantwoordelijkheid dragen voor de veiligheid van zichzelf en anderen in bewegingssituaties
  - blessurerisico's vermijden
  - adequaat en veilig omgaan met toestellen en spelmaterialen
  - hygiënische voorschriften volgen
2. individueel of samen met anderen bewegingssituaties analyseren, aanpassen ontwerpen, inrichten en op gang brengen
3. eenvoudige regelende taken uitvoeren
  - hulpverlening
  - leiden van een spel
  - het geven van aanwijzingen
  - het maken van organisatorische afspraken
4. in bewegingssituaties overleggen en samenwerken in teamverband
  - verdelen en wisselen van taken en rollen
  - leiding geven en ontvangen
  - maken van en houden aan afspraken
5. in bewegingssituaties omgaan met elementen als lukken en mislukken
6. verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht hanteren binnen bewegingssituaties
7. een beargumenteerde mening geven over eenvoudige actuele maatschappelijke en ethische onderwerpen uit de wereld van sport en bewegen.

## Spel

De kandidaat kan

1. een slag- en loopspel (vorm van softbal) spelen
  - als looper een bal door slaan of werpen in het spel brengen en 'in' blijven door op tijd te starten, (van een honk) weg te lopen en juiste keuzen te maken voor doorlopen of teruglopen (met en zonder richtingveranderingen)
  - als veldspeler een geslagen of geworpen bal verwerken en de juiste keuzen maken voor bedreigen, uittikken of uitbranden van een looper

2. vormen van tik- en afgooispelen spelen
  - als looper: weglopen, ontwijken en/of afweren
  - als tikker of jager: aftikken of -werpen en in teamverband insluiten
3. drie doelspelen spelen, te kiezen uit: vormen van voetbal, handbal, hockey, basketbal, korfballen rugby
  - als aanvaller: door vrijlopen, overspelen en zelf verplaatsen met de bal (volgens de afgesproken regels) een aanval op te bouwen en op geschikte momenten een doelpoging te doen
  - als verdediger: afspeellijnen afsluiten, door onderscheppen of afpakken van de bal de aanvalopbouw storen en zo een doelpoging van de aanvallers voorkomen en kan bij vormen van voetbal, handbal of hockey het doel verdedigen
4. (een vorm) van volleybal spelen
  - als aanvaller de bal met een opslag in het spel brengen, op eigen helft samenspelen, de bal naar de speelhelft van de tegenstander plaatsen
  - als verdediger de over het net geplaatste bal van de grond houden volgens de afgesproken regels
5. een terugslagspel spelen, te kiezen uit vormen van badminton, tafeltennis en tennis
  - als aanvaller de bal/shuttle in het spel brengen, tijdens het spel de bal/shuttle over het net spelen en op het geschikte moment een scoringspoging doen
  - als verdediger/ontvanger de bal/shuttle retourneren en een scoringspoging verdedigen volgens de afgesproken regels
6. een spel spelen volgens afgesproken regels
  - kan met inachtneming van de afgesproken basisregels spelen
  - kan een spel zelfstandig (met anderen) spelen
  - kan een positieve houding demonstreren: houden zich aan de spelregels, handelen in de geest van de regels, en zijn bereid om naar oplossingen te zoeken bij discussiepunten en conflicten
7. een veilige spelsituatie inrichten en op gang brengen
  - kan op aanwijzingen van de leerkracht een spelsituatie inrichten, materiaal klaarzetten, groepen indelen, taken verdelen
  - kan afspraken maken over de spelregels
  - kan, waar noodzakelijk, gebruik maken van veiligheidsmaterialen
8. omgaan met elementen als spanning, verlies en winst
  - kan een wedstrijd spelen met respect voor de tegenstander, zowel winnend als verliezend
  - kan het belang van de tegenstander/tegenstanders, die het spel mede mogelijk maakt/maken, aangeven
9. spelsituaties op kernpunten analyseren en aanpassen aan de groep
  - kan spelsituaties beoordelen op sportief gedrag, samenspel, gehanteerde techniek en de gevolgde tactiek
  - kan het eigen spel aanpassen aan dat van anderen, rekening houdend met de mogelijkheden en wensen van medespelers
  - kan spelsituaties aanpassen aan het niveau van de groep met materiaal en regelaanpassingen
10. regelende taken uitvoeren
  - kan de puntentelling bijhouden
  - kan als (hulp)scheidsrechter overtredingen van afgesproken regels constateren en dit duidelijk maken
  - kan in kleinere groepen onderling taken verdelen over teamindeling en taakverdeling binnen het spel (aanvaller, verdediger)

- kan afspraken maken over wisselsystemen en deze uitvoeren
- volgens een (zelf) afgesproken toernooischema spelen
- kan als observator enkele afspraken over de toepassing van tactiek, samenspel en techniek beoordelen
- kan daarover aan medeleerlingen aanwijzingen geven.

## Turnen

De kandidaat kan

1. steunsprongen en vrije sprongen uitvoeren
  - al dan niet met gebruikmaking van een afzetondersteunend toestel (zoals Reutherplank, minitrampoline)
2. vormen van springen combineren met draaien
  - rollen (verhoogd vlak), salto's, overslagen
3. op verschillende manieren komen tot zwaaien, de zwaai onderhouden en de zwaai vermeederen en de zwaai beëindigen met verschillende afsprongen
  - zwaaien in hang of steun
4. vormen van zwaaien combineren met draaien om de lengte- en de breedte-as
  - om de lengte-as: halve en hele draai
  - om de breedte-as: vouwhang, omgekeerde hang en duikelen (ook zonder zwaai)
5. individueel of samen balanceren
  - op smalle en beweegbare vlakken boven de grond
6. samen met medeleerlingen balanceren in combinatie met vormen van tillen
  - vormen van parterre-acrobatiek
7. turnsituaties inrichten en risico's inschatten
  - onder leiding veilige turnsituaties inrichten, op gang brengen en uitbouwen (rekening houdend met mogelijkheden en wensen van de groep)
  - aangeven waar hun eigen grenzen liggen en kan ook die van anderen inschatten (bijvoorbeeld de hoogte van een hindernis bij steunsprongen)
  - zo deelnemen aan turnsituaties dat risico's beperkt worden (bijvoorbeeld vragen om hulpverlening en hulpverlening aan anderen)
8. onder leiding hulpverlening bij de uitvoering en het bewegingsverloop ondersteunen
  - een aantal steun-, draai- en opvanggrepen toepassen
  - hulpverleningstechnieken op het juiste moment toepassen
9. bewegingen analyseren aan de hand van enkele eenvoudige criteria
  - eigen bewegingen en die van anderen op kernpunten beoordelen (bijvoorbeeld de afzet of de landing bij het springen)
  - aangeven wat goed of fout ging in een oefening
  - een bij het eigen niveau passende vervolgoedracht kiezen.

## **Bewegen op muziek**

De kandidaat kan

1. deelnemen aan minimaal één van de volgende onderdelen van bewegen op muziek
  - ritme en bewegen
    - kan basisvormen van ritme en bewegen uitvoeren in eenvoudige combinaties van bewegingsvormen en ruimtelijke patronen
  - volksdans
    - kan eenvoudige dansen uit het internationale volksdansrepertoire uitvoeren
    - heeft enige kennis over de culturele achtergrond van de uitgevoerde dans
  - jazzdans
    - kan basisvormen van jazzdans uitvoeren in eenvoudige combinaties van bewegingsvormen en ruimtelijke patronen
    - conditionele vormen op muziek
2. bewegingsvormen uitvoeren in het juiste tempo en het ritme van de muziek of (muzikale) begeleiding.
  - kan op het juiste moment de bewegingen inzetten, uitvoeren en stoppen
  - kan inspelen op het bewegen van anderen
3. verschillende bewegingsvormen op muziek onderscheiden en bewegen in overeenstemming met de sfeer en het karakter van de muziek
4. een eenvoudige variatie maken (ontwerpen) op een uitgevoerde (bestaande) dans
  - toevoegen van arm- of beenbewegingen
5. eigen bewegen op muziek en dat van anderen beoordelen aan de hand van eenvoudige criteria ten aanzien van uitvoering en presentatie.

## **Atletiek**

De kandidaat kan

1. verschillende afstanden lopend afleggen in verschillende tempo's al dan niet met hindernissen
  - een duurloop, sprint, estafette met vliegende wissel
  - de loopafstand en het looptempo op elkaar afstemmen
2. verspringen en hoogspringen
  - vanuit een aanloop op efficiënte wijze zo ver of zo hoog mogelijk springen
3. bij één van de volgende werponderdelen
  - speerwerpen
  - kogelstoten
  - discuswerpen
  - een zo groot mogelijke afstand halen
4. basiskenmerken van training aangeven en toepassen
  - kan de belangrijkste kenmerken en effecten van een goede warming-up en cooling-down aangeven en kunnen deze toepassen
  - kan de belangrijkste kenmerken en effecten van een duurloop en intervalloop aangeven en kunnen deze toepassen
  - kan de belangrijkste kenmerken van trainingsprincipes aangeven, te weten: frequentie, intensiteit, tijdsduur

5. conditie-aspecten meten en de betekenis daarvan toelichten
  - kan het individuele resultaat van een duurlooptest interpreteren
  - kan lichamelijke veranderingen bij inspanning (zweeten, kleurverandering van de huid, spierpijn) interpreteren
  - kan de hartslagfrequentie in rust, na belasting en na herstel meten en interpreteren
6. oefen- en wedstrijdsituaties uitvoeren met in acht nemen van veiligheidsvoorschriften
  - kan veiligheidsmaatregelen bij werp-, spring- en looponderdelen aangeven en toepassen
  - kan de rol van starter, tijdwaarnemer en jurylid (meten van afstanden) uitvoeren
  - kan elementaire fouten in de bewegingsuitvoering aangeven.

### **Zelfverdediging**

De kandidaat kan deelnemen aan één vorm van zelfverdediging genoemd onder 1 t/m 3.

1. stoeispelen (vormen van judo)
  - kan de medespeler uit evenwicht brengen, kantelen en reageren op evenwichtsverstoringen van de tegenstander en kan de medespeler onder controle brengen en houden (houdgrepen)
  - kan reageren op aanvallende acties van de medespeler en zich bevrijden uit de controle van een tegenstander
  - kan het vallen opvangen of breken en het vallen van een medespeler veilig begeleiden
2. trefspelen (keuze uit: vormen van boksen, vormen van schermen of vormen van karate-do)
  - kan de medespeler raken (tikken) op het afgesproken trefvlak (bijvoorbeeld signaalboksen), het aanvalsinitiatief nemen (verrassen) en overnemen (bijvoorbeeld riposte en contra-riposte bij sabelschermen)
    - kan ervoor zorgen zelf niet geraakt te worden (ontwijken of afweren)
3. preventie van (sexueel) geweld (zelfverdediging voor meisjes of zelfverdediging voor jongens)
  - kan technieken uitvoeren om aanvallers te ontmoedigen
  - kan bevrijdingstechnieken uitvoeren
  - kan situaties beschrijven die kunnen escaleren tot fysiek en sexueel geweld herkennen
  - kan in mogelijk escalerende situaties de eigen houding en het eigen gedrag bepalen
  - kan lichaamstaal interpreteren in mogelijk escalerende situaties en kan (duidelijke) eigen grenzen stellen
  - kan zich onttrekken aan omgevingsdruk en bondgenoten zoeken (met name voor jongens)
  - kan preventieve maatregelen aangeven om fysiek en sexueel geweld te voorkomen
4. de medespeler/tegenstander respecteren en rekening houden met diens bewegingsmogelijkheden en wensen
  - kan samen oefenen en sparren
5. veiligheidsvoorschriften en (etiquette)regels aangeven en in acht nemen tijdens de uitvoering
  - kan afspraken maken over raakvlakken en stoptekens
  - kan momenten herkennen die kunnen escaleren tot aanvallende agressie
  - toont vertrouwen in eigen en andermans handelen
  - durft eigen grenzen aan te geven

6. in spelvormen regelende taken vervullen

- kan als spelleider start- en stoptekens geven en punten tellen
- kan onderling afspraken maken over regels
- kan volgens een (zelf) afgesproken toernooischema spelen.

### **Sportoriëntatie en sportkeuze**

De kandidaat kan

1. verschillende mogelijkheden voor deelname aan sport en beweging in de omgeving noemen en de belangrijkste kenmerken van dit aanbod beschrijven
2. kenmerken van het aanbod van sport en bewegen in verband brengen met de persoonlijke wensen, motieven en mogelijkheden om deel te nemen
3. op basis van inzicht in eigen wensen, motieven en mogelijkheden een gemotiveerde keuze maken voor twee door de school aangeboden keuze activiteiten op het terrein van sport en bewegen
4. reflecteren op eigen ervaringen op het terrein van sport en bewegen en op basis daarvan de eigen keuze verbreden en/of verdiepen



# Bijlage 5 Eindtermen lichamelijke opvoeding Tweede Fase HAVO en VWO

## *Domein A Algemene doelstellingen*

De kandidaat kan:

1. zelfstandig, actief, reflectief en kritisch deelnemen aan de bewegingscultuur
2. bewegend en regelend (in leidinggevende rollen) deelnemen aan uiteenlopende bewegingssituaties
3. (bewegende of regelende) deelname aan bewegingssituaties afstemmen op de mogelijkheden, wensen en kenmerken van anderen
4. belangrijke aspecten van uiteenlopende bewegingssituaties onderkennen en hanteren
5. waarden en normen in bewegingssituaties onderkennen en hanteren
6. zelfstandig en actief leren, zowel individueel als in (kleine) groepen
7. plezier beleven aan het deelnemen aan verschillende bewegingssituaties
8. informatie inwinnen over vervolgopleidingen en beroepen c.q. vrijwilligerswerk waarin sport en bewegen een rol spelen
9. nagaan in hoeverre hij capaciteiten en interesses op het gebied van studiehouding en vaardigheden bezit die wenselijk dan wel noodzakelijk worden geacht voor vervolgopleidingen en beroepen c.q. vrijwilligerswerk waarin sport en bewegen een rol spelen.

## *Domein B Bewegen*

De school neemt alle eindtermen van domein B in het aanbod op. De school neemt minimaal de door de kandidaat te volgen onderdelen bij de eindtermen 10 t/m 15 in het aanbod op. De school bepaalt welke en hoeveel onderdelen worden aangeboden.

Voor de leerlingen zijn eindterm 10 en 15 verplicht. Van de eindtermen 11 t/m 14 moet de leerling er ten minste twee kiezen.

De kandidaat kan:

10. deelnemen aan minimaal:

- één slag- en loopspel
- twee doelspelen
- één terugslagspel

waarbij het gaat om:

- het verdiepen (bijvoorbeeld wat betreft aantal spelers, techniek, tactiek, regels en materiaal) van spelen uit de basisvorming
- het leren van de beginselen van één of meer niet in de basisvorming behandelde spelen
- het vervullen van verschillende taken in spelsituaties (bijvoorbeeld werper, aanvaller, spelverdeler) en
- het onderkennen en hanteren van een diversiteit aan materiële omstandigheden, (spel)regels, groepsindelingen en dergelijke.

11. deelnemen aan minimaal één van de volgende turnonderdelen:

- springen
- zwaaien
- balanceren

waarbij het gaat om:

- het verdiepen van in de basisvorming behandelde turnactiviteiten (bijvoorbeeld door vergroting van afstand en hoogte bij springen en richtingveranderingen (waaronder draaien) bij het in en uit de zwaai komen) en
- het leren van de beginselen van niet in de basisvorming behandelde turnactiviteiten.

12. deelnemen aan minimaal één van de volgende onderdelen van bewegen op muziek:

- ritme en bewegen
- volksdansen
- jazzdans
- vorm van bewegen op muziek naar keuze

waarbij het gaat om:

- het verdiepen (bijvoorbeeld choreografisch, technisch en/ of muzikaal) van in de basisvorming behandelde vormen van bewegen op muziek en/ of
- het leren van de beginselen van niet in de basisvorming behandelde vormen van bewegen op muziek.

13. deelnemen aan minimaal één van de volgende atletiekonderdelen:

- lopen
- springen
- werpen

waarbij het gaat om:

- het verdiepen (bijvoorbeeld technisch, tactisch, prestatief, qua omgeving) van in de basisvorming behandelde atletiekactiviteiten (duurloop, sprint, trainingsloop, estafetteloop, ver- en hoogspringen, speerwerpen, kogelstoten en werpen met de discus of een slingerbal) en/ of
- het leren van de beginselen van niet in de basisvorming behandelde atletiekactiviteiten.

14. deelnemen aan minimaal één van de volgende onderdelen van zelfverdediging:

- stoeispelen
- trefspelen

waarbij het gaat om:

- het verdiepen (bijvoorbeeld wat betreft tactiek, techniek, regels en materiaal) van in de basisvorming behandelde zelfverdedigingsactiviteiten (judo, schermen en/ of boksen) en/ of
- het leren van de beginselen van niet in de basisvorming behandelde zelfverdedigingsactiviteiten.

15. deelnemen aan minimaal drie keuzeactiviteiten die niet zijn opgenomen in de eindtermen 10 tot en met 14 (bijvoorbeeld zwemmen (o.a. zwemslagen, overlevingszwemmen, springen en spelen), watersporten, wintersporten, regionale sporten, mikspelen, mountain-biking, sportklimmen, triatlon) waarbij het gaat om het leren van de beginselen.

### ***Domein C Bewegen en regelen***

De kandidaat kan:

16. de deelname van leerlingen aan bewegingssituaties op verschillende punten observeren en beoordelen.
17. bewegingssituaties ontwerpen, inrichten, op gang brengen, analyseren en (zo nodig) aanpassen gezien de kwaliteiten en wensen van de deelnemers.
18. hulpverleners aan (mede)leerlingen gebruikmakend van geschikte hulpverleningstechnieken.
19. (samen met anderen) leidinggevende rollen vervullen, waarbij het gaat om het vervullen van de rol van instructeur, coach/begeleider, scheidsrechter en organisator.

### ***Domein D Bewegen en gezondheid***

De kandidaat kan:

20. de betekenis van sport en bewegen voor de (beleving van) gezondheid in brede zin aangeven.
21. een relatie leggen tussen sport en bewegen en andere gezondheidsbevorderende of -belemmerende factoren in het dagelijks leven.
22. op basis van de inschatting van de (eigen) lichamelijke fitheid, een trainingsprogramma opstellen.
23. blessurerisico's voor zichzelf en anderen vermijden, blessures herkennen en (laten) behandelen.
24. in bewegingssituaties de belasting afstemmen op de eigen (fysieke) mogelijkheden.
25. deelnemen aan minimaal één activiteit die gericht is op verbetering van de lichamelijke fitheid en één activiteit die gericht is op ontspanning.

### ***Domein E Bewegen en samenleving***

De kandidaat kan:

26. de verschillende mogelijkheden voor deelname aan sport en bewegen en de belangrijkste kenmerken van het aanbod aangeven.
27. de eigen wensen, motieven en mogelijkheden wat betreft sport en bewegen toelichten.
28. op grond van hun persoonlijke vraag een bewuste keuze maken uit het aanbod van sport en bewegen in de samenleving.
29. een beargumenteerde mening geven over maatschappelijke en ethische aspecten van sport en bewegen.



# AanteKENiNGEN

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door:

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport



Voor informatie over het samenwerkingsprogramma School & Sport en het expertisepunt School & Sport, kunt u contact opnemen met NISB.  
Papendallaan 50 P Postbus 32, 6800 AA Arnhem T 026 4833800 F 026 4833890 W [www.school-en-sport.nl](http://www.school-en-sport.nl) E [helpdesk@schoolensport.nl](mailto:helpdesk@schoolensport.nl)