

Leergebied
Bewegen & Sport

Voorstel voor de basis van de herziening van de kerndoelen en eindtermen van de leraren en schoolleiders uit het ontwikkelteam Bewegen & Sport

curriculum.nu

VANDAAG WERKEN AAN HET ONDERWIJS VAN MORGEN

Inleiding

10 oktober 2019

Het is belangrijk om leerlingen goed te blijven voorbereiden op de toekomst. Daarom hebben we in Nederland wettelijk vastgelegd wat leerlingen moeten kennen en kunnen in de vorm van kerndoelen en eindtermen: het curriculum. Deze landelijke doelen zijn dertien jaar geleden voor het laatst vastgesteld.

Om het curriculum te actualiseren, hebben leraren en schoolleiders voor negen leergebieden voorstellen gedaan die de basis vormen voor de herziening van de kerndoelen en eindtermen. Deze leergebieden zijn: Nederlands, Engels/Moderne vreemde talen, Rekenen & Wiskunde, Burgerschap, Digitale geletterdheid, Mens & Maatschappij, Mens & Natuur, Kunst & Cultuur en Bewegen & Sport.

In de periode maart 2018 tot oktober 2019 hebben zij in ontwikkelteams per leergebied de benodigde kennis en vaardigheden bepaald. Zij waren hierbij zelf aan zet, mét de inbreng van wetenschappers, lerarenopleidingen, vervolgonderwijs, scholen en vakverenigingen. Ook haalden zij feedback op bij leraren, ouders, leerlingen, maatschappelijke organisaties en het bedrijfsleven. De ontwikkelteams werden ondersteund door leerplanspecialisten.

De voorstellen zijn beperkt tot de kern van wat leerlingen moeten leren, waardoor leraren meer ruimte krijgen voor eigen invulling. Daarnaast verbetert de overgang van basisonderwijs naar voortgezet en vervolgonderwijs én de samenhang tussen leergebieden.

Leeswijzer

In dit document vindt u het voorstel van de leraren en schoolleiders van het ontwikkelteam Bewegen & Sport. In hoofdstuk 1 vindt u een compact overzicht waarin de hoofdlijn van het voorstel wordt toegelicht. In de hoofdstukken erna kunt u de nadere uitwerking lezen. De inhoud is uitgewerkt in drie stappen: visie, grote opdrachten en bouwstenen. In de visie beschrijft het ontwikkelteam wat de relevantie en de kern is van het leergebied. De grote opdrachten zijn de essenties van het leergebied die van belang zijn voor de doorlopende leerlijn voor alle leerlingen, van primair onderwijs, speciaal onderwijs en alle sectoren in het voortgezet onderwijs. In de bouwstenen voor primair onderwijs en onderbouw voortgezet onderwijs zijn de essenties uitgewerkt naar kennis en vaardigheden die leerlingen nodig hebben om goed voorbereid te zijn op hun toekomst. De kennis en vaardigheden die benoemd zijn voor de onderbouw van het primair onderwijs zijn bedoeld ter inspiratie hoe een doorlopende leerlijn opgebouwd kan worden. De kerndoelen voor het primair onderwijs worden geformuleerd voor de bovenbouw van het primair onderwijs. Het team doet daarnaast aanbevelingen voor de bovenbouw van het voortgezet onderwijs.

Het voorstel van het leergebied Bewegen & Sport staat niet op zichzelf. Het kent veel verbindingen met de andere leergebieden. Deze staan beschreven in de toelichting van het leergebied Bewegen & Sport. Ook op www.curriculum.nu/bewegen-sport kunt u een beeld krijgen hoe het leergebied Bewegen & Sport samenhangt met andere leergebieden.

Inhoudsopgave

1. Voorstel van het leergebied op hoofdlijnen 4

2. Visie op het leergebied Bewegen en Sport 7

3. Grote opdrachten 17

- Een gevarieerd beweegaanbod 18
- Beter leren bewegen 18
- Actieve en gezonde leefstijl 19
- Beweegidentiteit 19
- Taken en rollen in beweegsituaties 20
- Samenwerken in beweegsituaties 21
- Bewegen en sport binnen en buiten de school 21
- Bewegen op eigen niveau 22

4. Bouwstenen 23

- Leren Bewegen 25
- Gezond Bewegen 34
- Bewegen betekenis geven 37
- Bewegen Regelen 41
- Samen Bewegen 45
- Beweegcontexten verbinden 50

Aanbevelingen B&S vo bovenbouw 54

Bijlage: Begrippenlijst 59

Ontwikkelteamleden Bewegen & Sport 60



1.

VOORSTEL VAN HET LEERGEBIED OP HOOFDLIJNEN

Een leven lang met plezier bewegen is de missie voor het nieuwe curriculum. Hiermee wordt bijgedragen aan een actieve en gezonde leefstijl. Als basis voor een leven lang met plezier bewegen is het nodig dat leerlingen ontdekken wat ze leuk vinden, waar ze goed in zijn en hoe ze hier vorm aan willen en kunnen geven. Zo ontwikkelen ze hun eigen beweegidentiteit, vergroten ze hun mogelijkheden om deel te nemen aan allerlei soorten beweegactiviteiten en leren ze gerichte keuzes maken.
'Goed leren bewegen, dat is en blijft het belangrijkste doel van het leergebied. Leerlingen maken kennis met een breed aanbod van activiteiten waarin bewegen centraal staat. Zo leren zij, binnen hun eigen mogelijkheden beter bewegen en met elkaar om te gaan.

Wat we belangrijk vinden

De wereld is om in te bewegen en biedt hiervoor veel uitdagingen. Kinderen leren de wereld al vroeg bewegend kennen. De functie en rol die bewegen en sport heeft in het leven verandert met het ouder worden en verschilt per individu. Zowel voor mensen persoonlijk als voor de samenleving als geheel is bewegen en sport van grote waarde. Het draagt bij aan de kwaliteit van leven.

Tegelijkertijd worden mensen steeds minder uitgedaagd om te bewegen. Mede door technologische ontwikkelingen, zoals smartphones, ervaren volwassenen en kinderen steeds minder uitdagingen om fysiek actief te zijn. Dit is ook zichtbaar bij leerlingen op school, de beweegvaardigheid wordt minder. Daarom vinden wij het belangrijk dat kinderen met plezier leren te bewegen, zodat ze dat later ook blijven doen.

Dit is het voorstel

De wereld van bewegen & sport verandert voortdurend. Er ontstaan geregeld nieuwe activiteiten en sporten, binnen een club, vereniging of daarbuiten. Binnen het nieuwe curriculum is hier ruimte voor en wordt de verbinding gemaakt tussen activiteiten binnen en buiten de school.

Gezond bewegen draagt bij aan de kwaliteit van het leven. Meedoen binnen de eigen mogelijkheden en plezier beleven aan succes zijn hierbij het uitgangspunt. Daarbij komt kennis over en bewustwording van gezond en veilig bewegen.

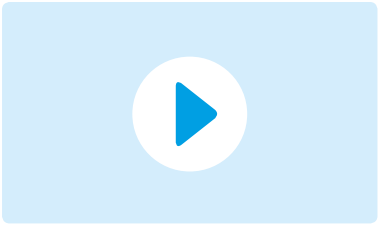
Binnen het nieuwe curriculum is een doorlopende leerlijn uitgewerkt van het primair naar het voortgezet onderwijs aan de hand van zes bouwstenen. Dit zijn: leren bewegen, gezond bewegen, bewegen betekenis geven, bewegen regelen, samen bewegen en beweegcontexten verbinden.

Voor de bouwsteen Leren bewegen is de leerlijn uitgewerkt aan de hand van beweeguitdagingen zoals balanceren, mikken en hardlopen. Deze beweeguitdagingen vormen gezamenlijk het beschrijvingskader voor zowel primair als voortgezet onderwijs. Het werken met beweeguitdagingen biedt de mogelijkheid om nieuwe activiteiten een plek in het curriculum te geven.

Per leeftijdsfase is er op aanbodsniveau geformuleerd wat er minimaal in het onderwijs aan bod moet komen. De activiteiten waar leerlingen aan deelnemen en waarin de leraar onderwijst zijn niet een doel op zich; het draait om de beweeguitdaging die centraal staat in deze activiteiten.

Samenvattend:

- Een leven lang met plezier bewegen
- Leren bewegen blijft centraal staan
- Deelnemen binnen eigen mogelijkheden
- Vorming van een beweegidentiteit
- Verbinden van bewegen en sport binnen en buiten school
- Belang van gezond bewegen
- Doorlopende leerlijn van po naar vo beschreven in beweeguitdagingen



Bekijk hier een korte animatie van de opbrengsten Bewegen & Sport

		Primair onderwijs	Onderbouw voortgezet onderwijs
1	Een gevarieerd beweegaanbod, 2. Beter leren bewegen, 8. Bewegen op eigen niveau		
1	**Leren bewegen**	Leerlingen leren binnen hun eigen mogelijkheden beter deelnemen aan veel nieuwe én bekende activiteiten rond beweeguitdagingen die afgeleid zijn van de actuele beweegcultuur.	Leerlingen leren beweegactiviteiten die steeds meer herkenbaar verwijzen naar de actuele beweegcultuur. Het aanbod sluit zoveel mogelijk aan bij de motivatie van de leerlingen.
2	Actieve en gezonde leefstijl, 8. Bewegen op eigen niveau		
2	**Gezond bewegen**	Leerlingen leren een positieve attitude t.a.v. gezond en veilig bewegen. Ze ervaren beweegactiviteiten met verschillende inspanningsniveaus en betrekken dat op zichzelf.	Leerlingen leren hun eigen mogelijkheden kennen, keuzes maken en doelen stellen ten aanzien van een actieve leefstijl. Ze leren de relatie aan te geven tussen beweegsituaties en gezondheid.
3	Beweegidentiteit, 8. Bewegen op eigen niveau		
3	**Bewegen betekenis geven**	Leerlingen ontwikkelen hun beweegidentiteit eerst vooral onbewust door te doen. Later wordt dat bewuster en neemt de invloed van anderen en van bewegen in verschillende contexten toe.	Leerlingen verkennen hun eigen beweegmotieven en voorkeuren door deel te nemen aan bewegen in diverse contexten. Afhankelijkheid van groepsnormen speelt daarbij een grote rol.
4	Taken en rollen in beweegsituaties, 8. Bewegen op eigen niveau		
4	**Bewegen regelen**	Leerlingen leren de aangeboden beweegactiviteiten met aangereikte regels en afspraken zelfstandig op gang brengen, houden en afronden. Zij verkennen daarbij het functioneren in meerdere rollen.	De leerlingen leren complexere beweegactiviteiten zelfstandig op gang te brengen, te houden en af te ronden. Zij hebben zelf meer invloed op regels en afspraken en de taken en rollen worden complexer.
5	Samenwerken in beweegsituaties, 8. Bewegen op eigen niveau		
5	**Samen bewegen**	Leerlingen worden zich bewust van hun eigen rol en gedrag en dat van anderen in beweegsituaties. Zij leren hun eigen (on)mogelijkheden en die van anderen accepteren en daarmee om te gaan.	Leerlingen leren beter omgaan met anderen in beweegsituaties. Die worden steeds complexer omdat de verschillen tussen deelnemers toenemen en ze zich meer richten op, met en tegen elkaar.
6	Bewegen en sport binnen en buiten de school, 8. Bewegen op eigen niveau		
6	**Beweegcontexten verbinden**	Leerlingen leren over activiteiten die op straat, pleinen en speelveldjes worden gedaan of van sport zijn afgeleid. De beweegactiviteiten in deze contexten kennen hun eigen doel en regels.	Leerlingen leren de verschillen in doel, regels en afspraken en deelnamemotieven tussen beweegactiviteiten in allerlei contexten kennen.



2.

VISIE OP HET LEERGEBIED BEWEGEN EN SPORT

De visie van het leergebied Bewegen & Sport is van toepassing voor het primair onderwijs (po), voortgezet onderwijs (vo) en speciaal onderwijs (so). De visie is opgedeeld in drie hoofdstukken. Het eerste hoofdstuk schetst de relevantie van het leergebied Bewegen & Sport. In hoofdstuk twee worden recente (vakinhoudelijke) inzichten en maatschappelijke uitdagingen beschreven. In het derde hoofdstuk wordt ingegaan op de inhoud van het leergebied. Door middel van grote opdrachten en bouwstenen wordt de visie geconcretiseerd.

Relevantie van het leergebied Bewegen & Sport

Missie van het leergebied

Bewegen is een fundamenteel menselijk bestaansveld. De wereld is om in te bewegen en biedt hiervoor veel uitdagingen. Kinderen leren de wereld al bewegend kennen. De manier waarop mensen bewegen verandert met de leeftijd, maar bewegen blijft een menselijke behoefte. Een leven lang met plezier bewegen, als onderdeel van een actieve en gezonde leefstijl en je daarin blijvend kunnen ontwikkelen, is van belang.

Missie: Een leven lang met plezier bewegen

Belang voor de leerling

'Een leven lang met plezier bewegen' vormt het uitgangspunt van het leergebied. Om dit te bewerkstelligen is het nodig dat alle leerlingen in een pedagogisch veilige omgeving deelnemen aan beweegsituaties. Om deel te kunnen nemen aan beweegsituaties is het van belang om bekwaam te worden. Dit wordt meervoudig deelnamebekwaamheid genoemd en kenmerkt zich door:

- bewegingsbekwaamheid
- regelbekwaamheid
- specifieke omgangsbekwaamheid
- kennis en inzicht in beweeg- en sportsituaties
- plezier in bewegen
- waarden en normen

Plezier in bewegen is van essentieel belang. Beweegplezier is niet alleen 'leuk', maar betekent vooral plezier beleven in het aangaan van beweeguitdagingen en daarbij succeservaringen opdoen. Beweegplezier komt met name tot stand wanneer leerlingen zich autonoom, betrokken en competent voelen. Dit betekent dat er recht wordt gedaan aan verschillen tussen leerlingen op het gebied van deelnameniveau, beweegmotieven en sociale vaardigheden.

Het leergebied Bewegen & Sport levert tenslotte een belangrijke bijdrage aan de vorming van beweegidentiteit. De leerlingen ontwikkelen een bepaalde wijze van doen die hen typeren als bewegers, beleven meer plezier aan de ene activiteit dan aan de andere en ontwikkelen bepaalde voorkeuren. De leerlingen ontwikkelen een realistische kijk op de eigen mogelijkheden en voorkeuren ten aanzien van bewegen en sport. De leerlingen weten wat zij kunnen en willen, weten wat er te doen is in de beweeg- en sportcultuur en weten wat bij hen past.

Bijdrage aan de drie doeldomeinen

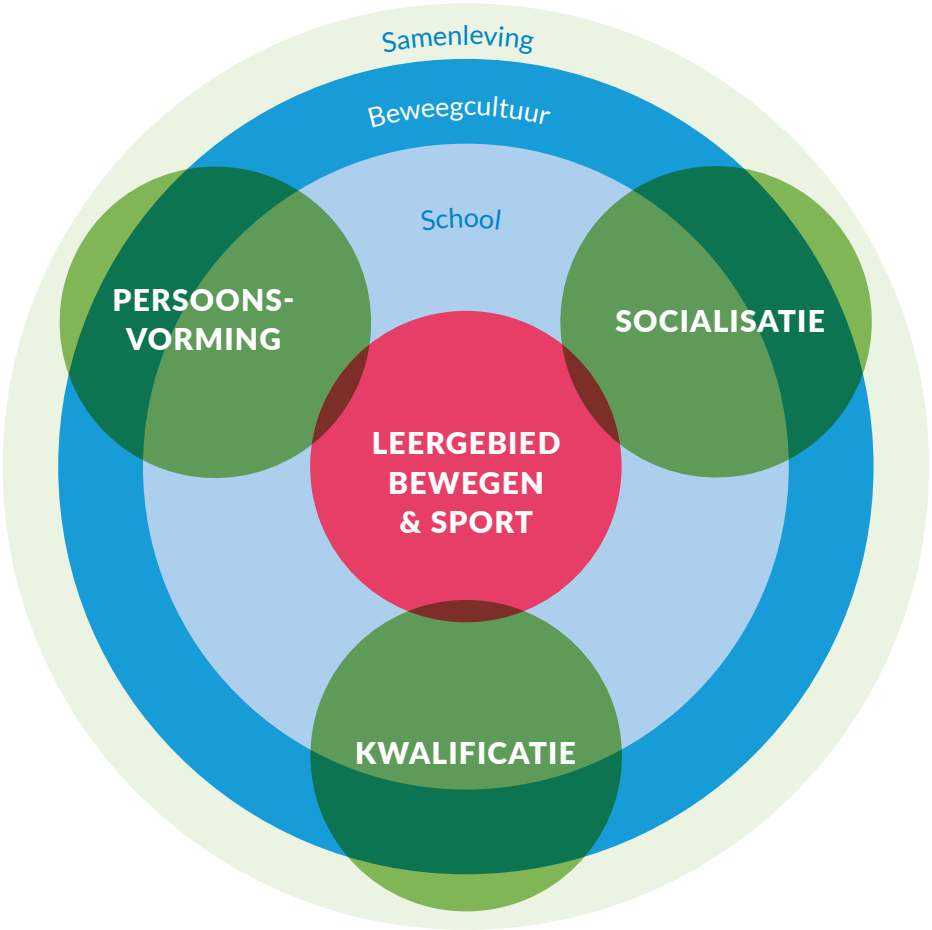
Het leergebied Bewegen & Sport levert een bijdrage aan drie doeldomeinen van het onderwijs: socialisatie, kwalificatie en persoonsvorming.

- **Socialisatie**
  Leren deelnemen aan een zowel voor het individu als voor de samenleving belangrijk bestaansveld is per definitie socialiserend. Bewegen & Sport is de samenleving in het klein. Leren rekening houden met elkaar, omgaan met waarden en normen, verschillende rollen kunnen vervullen, met elkaar activiteiten op gang kunnen houden, spelen daar een rol.

- **Kwalificatie**
  Om deel te kunnen nemen aan beweegsituaties, of dat nu op school is of als onderdeel van de actuele beweegcultuur, is een gevarieerd repertoire aan kennis en vaardigheden noodzakelijk. Bij Bewegen & Sport verstaan wij onder kwalificatie onder andere beweegvaardigheid en regelvaardigheid, kennis over bewegen en sport en het regelen daarvan, over beweegcultuur, hoe je je daarin beter kunt maken en kunt of hoort te gedragen.
- **Persoonsvorming**
  In het leergebied Bewegen & Sport leren leerlingen ook hoe ze zich verhouden tot de actuele beweegcultuur, wat ze vinden van bepaalde aspecten van bewegen en sport, wie ze zijn als sporter en als persoon, waar hun voorkeuren en mogelijkheden liggen als het om bewegen en sport gaat en maken ze daarin keuzes. Ze ontwikkelen een eigen beweegidentiteit. Dat is bij uitstek persoonsvorming.

Inbedding van het leergebied

Het leergebied Bewegen & Sport is ingebed in de onderwijsinstelling, de beweegcultuur in de samenleving (zie figuur 1).



Figuur 1. De inbedding van het leergebied Bewegen & Sport.

Samenvattend heeft het leergebied Bewegen & Sport als centrale opdracht: leerlingen beter leren deelnemen aan beweegsituaties. Hiermee wordt een evenredige bijdrage geleverd aan de drie doeldomeinen van het onderwijs: kwalificatie, socialisatie en persoonsvorming. Dat gebeurt in eerste instantie in de onderwijsinstelling, maar vindt plaats in relatie tot de beweegcultuur die weer een onderdeel is van de samenleving als geheel. Onder beweegcultuur worden alle activiteiten verstaan waarbij bewegen gethematiseerd wordt. De essentie is dat er wordt deelgenomen aan beweegsituaties. Dat kan op uiteenlopende tijden en plaatsen, in diverse contexten en met verschillende motieven plaatsvinden. Het is een van de opdrachten van het leergebied Bewegen & Sport om de verbinding te leggen tussen de ervaringen die leerlingen opdoen op het gebied van bewegen en sport in de les bewegingsonderwijs en de ervaringen op dat gebied buiten de les bewegingsonderwijs.

Recente (vakinhoudelijke) inzichten en maatschappelijke uitdagingen

In de kern van het curriculum behoort recht gedaan te worden aan een introductie in de beweegcultuur in haar volle breedte. Hieronder worden een aantal recente ontwikkelingen (in willekeurige volgorde) beschreven, die van invloed zijn op de introductie in de beweegcultuur in haar volle breedte.

Onderwijs (algemeen)

- **Passend onderwijs**
  De Wet passend onderwijs zorgt voor een toename aan diversiteit in de klas en binnen de onderwijsinstelling. Passend onderwijs voor alle leerlingen vraagt om een passend beweegaanbod voor elke leerling. Er moet altijd uitdaging zijn voor leerlingen om met plezier beter te leren bewegen. Alle leerlingen hebben het recht om hun talenten te ontplooien en met hun (on)mogelijkheden om te leren gaan. Ook leerlingen met een fysieke beperking, motorische achterstand, of leerlingen die meer behoefte hebben aan fysieke activiteit dan andere leerlingen. Dit vraagt om bewegingsonderwijs dat op maat aangeboden wordt.
- **Bewegen in de klas**
  Scholen besteden steeds vaker aandacht aan verschillende beweegmomenten in het klaslokaal, waaronder energizers en beweegopdrachten. Minder zitten en meer bewegen kan om meerdere redenen gedaan worden. Bijvoorbeeld om concentratie te verhogen, een bijdrage te leveren aan cognitieve leerprestaties, een bijdrage te leveren aan een gezonde leefstijl, motivatie voor school te verhogen en uitval te voorkomen. Het leergebied moedigt deze didactische werkvormen aan maar het behoort niet tot de kern van het leergebied Bewegen & Sport.
- **ICT/technologie ter ondersteuning van het leerproces**
  In het leergebied Bewegen & Sport wordt steeds vaker gebruik gemaakt van technologie, onder andere door beeldmateriaal in te zetten voor video-instructie of video-feedback. Dit om leerlingen te helpen inzicht te krijgen in het leerproces. Technologie als onderdeel van een mondiaal thema biedt verschillende aanknopingspunten. ICT-gebruik in het leergebied wordt door het leergebied als ondersteunend gezien.
- **Aandacht voor andere wijzen van beoordelen en evalueren**
  In het onderwijs is al geruime tijd aandacht voor ontwikkelingsgericht evalueren. Er is een verschuiving gaande van summatieve naar formatieve evaluatie. In het leergebied Bewegen & Sport biedt formatief beoordelen mogelijkheden die passen bij het ontwikkelingsgerichte karakter van het leergebied en dat alle leerlingen moeten kunnen meedoen binnen de eigen mogelijkheden.

Bewegen & Sport

- **Gezonde leefstijl**
  Voldoende bewegen is van belang voor een gezond leven en een goede persoonlijke ontwikkeling. Kinderen en jongeren bewegen echter steeds minder. In toenemende mate lijkt in onze bewegingsarme samenleving een gezonde leefstijl onder druk te staan en wordt er een beroep op scholen gedaan om een bijdrage te leveren aan het bevorderen van een gezonde leefstijl. Het leergebied Bewegen & Sport draagt in samenwerking met andere leergebieden een grote bijdrage aan een gezonde en actieve leefstijl.
- **Actuele beweegactiviteiten**
  Het leergebied Bewegen & Sport creëert een uitdagende leeromgeving, waarbij er een heldere

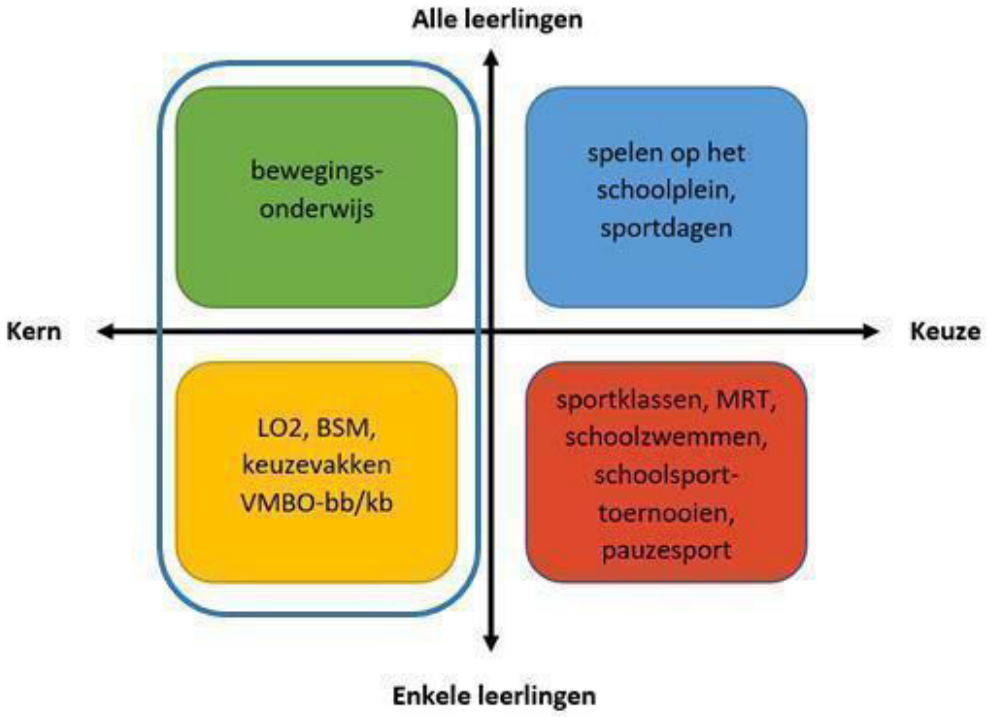
verbinding is tussen binnen en buiten de onderwijsinstelling. Actuele beweegactiviteiten en verschillende verschijningsvormen van bewegen en sport krijgen een plaats binnen het curriculum.

- **Verschuiving van georganiseerde sport naar anders georganiseerde en ongeorganiseerde sport**
  De beweegcultuur laat een steeds gevarieerder beeld zien wat betreft tijdstip, plaats, verenigingsverband of niet, accommodaties, omgeving, contexten en motieven.
  Mensen willen in hun eigen tijd, eigen plaats, op eigen niveau, laagdrempelig kunnen bewegen. Ofwel, altijd en overal wanneer het uitkomt. Dit betekent dat er in het curriculum ruimte moet zijn voor deze verschuiving.
- **Talentontwikkeling en talentherkenning**
  Er is een toenemende aandacht voor brede talentontwikkeling en talentherkenning. Een groeiend aantal scholen biedt een programma aan waarin betere bewegers zich kunnen ontplooien op het gebied van bewegen en sport. In de kern heeft het leergebied Bewegen & Sport aandacht voor de talenten van alle kinderen. Het uitgangspunt is dat iedereen binnen de eigen mogelijkheden moet kunnen deelnemen.
- **Achteruitgang kwaliteit bewegen**
  Recente onderzoeken naar de kwaliteit van bewegen laten een achteruitgang in motorische vaardigheden zien bij kinderen in het po. Het is aannemelijk om te veronderstellen dat dit voor leerlingen in het vo niet veel anders is. Het leergebied Bewegen & Sport draagt bij aan het keren van deze ontwikkeling.

Inhoud van het leergebied Bewegen & Sport

Karakteristiek van het leergebied

Het leergebied Bewegen & Sport kent verschillende vormen of varianten (zie figuur 2): reguliere lessen bewegingsonderwijs in alle sectoren, LO2 (vmbo-tl), BSM (havo/vwo), beroepsgerichte keuzevakken op vmbo-bb/kb, schoolzwemmen, sportklassen, spelen op het schoolplein, schoolsport, sportdagen, et cetera. Sommige onderdelen zijn voor alle leerlingen, andere voor enkele leerlingen. Sommige behoren tot het kernprogramma, andere tot keuzeactiviteiten binnen het leergebied. Daarbij hebben scholen de mogelijkheid om zich te profileren op bepaalde vlakken, bijvoorbeeld als sportieve school, Gezonde School, op het vlak van persoonlijke ontwikkeling of het ondersteunen van toptalent. Het ontwikkelteam erkent dat er talloze mogelijkheden zijn voor leraren om als beweeg-ambassadeur meer te doen dan wat behoort tot de kern van het leergebied en juicht het ook toe als daarvoor gekozen wordt. De opdracht van het ontwikkelteam is echter beperkt tot de kern en daarom neemt zij dergelijke opties niet mee in de beschrijving van de grote opdrachten en de bouwstenen voor het leergebied.



Figuur 2. Kern en keuze in het leergebied Bewegen & Sport met voorbeelden waarop bewegen en sport verschijnt in de onderwijsinstelling.

Het curriculum beschrijft het 'wat', het 'hoe' is aan de scholen. Deze visiebeschrijving gaat over het kerncurriculum, de linker twee kwadranten, waarvoor kerndoelen en eindtermen worden opgesteld die gelden voor alle leerlingen die vakken volgen. Het keuzedeel van het curriculum is aan de scholen zelf: zij bepalen welke inhouden daar aan leerlingen worden aangeboden en welke doelen daarvoor gelden.
Het kernprogramma staat in verbinding met het keuzecurriculum: het bereidt leerlingen voor en stimuleert leerlingen om deel te nemen aan het keuzeprogramma, afhankelijk van wat de onderwijsinstelling aanbiedt.

Beweeguitdagingen als beschrijvingskader van de inhoud van het leergebied

Er zijn veel verschillende manieren om het leergebied Bewegen & Sport in te delen. Een bekende indeling voor het po zijn de grondvormen van bewegen zoals springen, zwaaien, balanceren, mikken, et cetera. In het vo wordt er veel gewerkt met de zogenaamde beweegdomeinen (ook wel activiteitengebieden): spel, turnen, atletiek, bewegen op muziek, zelfverdediging en zwemmen. Bewegen en sport kan ook worden bekeken vanuit verschillende verschijningsvormen zoals wedstrijdsport, recreatiesport, jurysport, avontuursport en fitnessactiviteiten.

Een van de opdrachten van deze curriculumherziening is het ontwikkelen van een doorlopende leerlijn van po naar vo. Er is daarom gekozen voor één beschrijvingskader voor het gehele leertraject: een indeling aan de hand van 'beweeguitdagingen'.

Een beweeguitdaging beschrijft van een cluster activiteiten het centrale beweegprobleem dat de deelnemers aangaan. Een belangrijk kenmerk van een beweeguitdaging is dat er een doorlopende leerlijn aan kan worden verbonden. De essentie van het beweegprobleem blijft voor de verschillende fases hetzelfde, de taak en omgeving kunnen complexer worden gemaakt waarmee rekening gehouden kan worden met de verschillende deelnameniveaus van leerlingen. Het onderwijsprogramma is gericht op een brede introductie in de beweeg- en sportcultuur. Als leerlingen zich bekwamen in het aangaan van een breed scala aan beweeguitdagingen hebben ze daarmee toegang tot een veelheid aan beweegactiviteiten, zowel traditionele als nieuwe (actuele) activiteiten.

Voor de inrichting van het onderwijsprogramma biedt het werken met beweeguitdagingen verschillende mogelijkheden/voordelen:

- Het wordt mogelijk om een doorlopende leerlijn te formuleren voor po en vo vanuit een gemeenschappelijk kader.
- Per fase worden er op aanbodsniveau doelen geformuleerd die aangeven wat er minimaal in het onderwijs aan bod moet komen.
- Daarmee wordt richting gegeven aan het onderwijsprogramma en tegelijkertijd biedt dit volop ruimte aan scholen en professionals om de uiteindelijke inrichting af te stemmen op de doelgroep en de beschikbare middelen.
- Het werken met beweeguitdagingen biedt een mogelijkheid om nieuwe beweeg- en sportactiviteiten een plek in het curriculum te geven.
- Daarnaast kunnen de beweeguitdagingen dienen als filter om beweegactiviteiten te analyseren en te kunnen bepalen of een activiteit geschikt is om in het programma op te nemen.

Samenhang binnen het leergebied

De eerste samenhang binnen het leergebied gaat over doorlopende leer- en ontwikkellijnen van 4 tot 18 jaar. Het is van belang dat wat de leerlingen leren aansluit bij eerdere leerervaringen. Overgangen in de schoolloopbaan, bijvoorbeeld van po naar vo en so mogen niet leiden tot breukvlakken in het onderwijs. Daarnaast is er samenhang met voorschoolse educatie en met vervolgopleidingen.

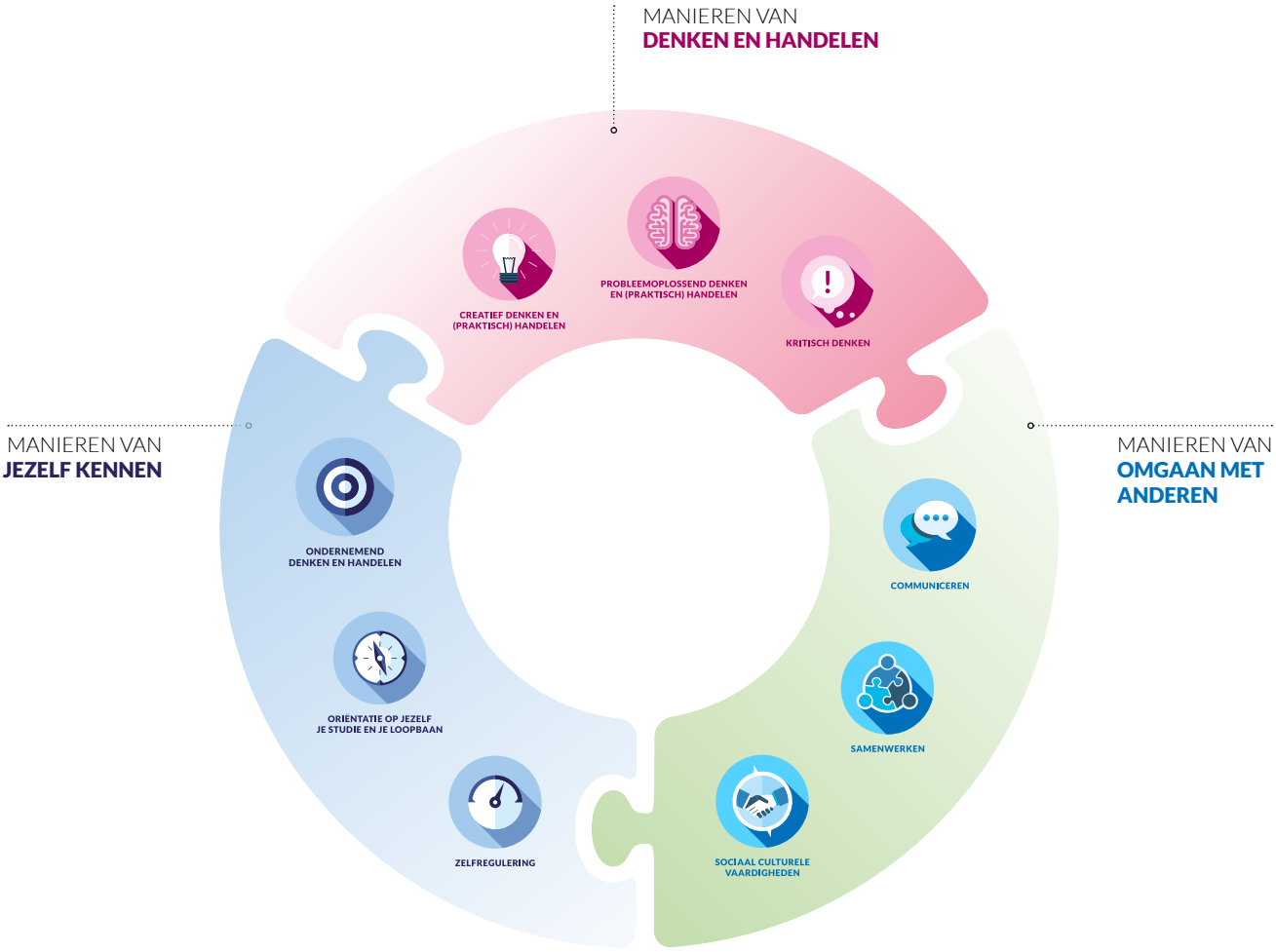
De tweede samenhang gaat over binnen- en buitenschools leren. Het leergebied is erop gericht dat leerlingen leren deelnemen aan beweegsituaties in allerlei verbanden, zowel nu als later. Het gaat dan over ongeorganiseerde sport (zelf op straat, camping, in de buurt, et cetera), georganiseerde sport (op de sportvereniging) en anders georganiseerde sport (georganiseerd buiten de sportvereniging om). Het gaat ook over de samenhang tussen de lessen bewegingsonderwijs en het spelen op het schoolplein, de schoolsport en sportdagen. Bewegingsonderwijs en sport buiten school zijn niet identiek, maar er zijn veel mogelijkheden om de leerlingen leerervaringen te laten opdoen die ook in die andere situaties kunnen worden gebruikt.

Leer- en ontwikkellijnen in het leergebied

In het leergebied verschilt de hoeveelheid aandacht voor de drie doeldomeinen (kwalificatie, socialisatie en persoonsvorming), per les, doelgroep en schoolperiode. Binnen het leergebied kunnen meerdere leer- en ontwikkellijnen worden onderscheiden. Belangrijk kenmerk daarvan is dat ze een doorlopende ontwikkeling van de leerlingen mogelijk maken en tevens ruimte bieden voor maatwerk om rekening te houden met verschillen tussen leerlingen.
Op jonge leeftijd wordt een brede basis gelegd door een veelzijdig beweegaanbod te bieden. In elke fase proberen leraren rekening te houden met de leervragen van de leerlingen. Naarmate leerlingen ouder worden, krijgen zij meer mogelijkheden om keuzes te maken uit een breed aanbod en zich te verdiepen in bepaalde beweegactiviteiten en verschijningsvormen van bewegen en sport. Dit draagt bij aan de ontwikkeling van een eigen beweegidentiteit. Toenemende vaardigheid in bewegen en bewegen regelen geeft leerlingen, naast steeds meer inzicht in eigen en andermans kwaliteiten en voorkeuren, de middelen om te participeren in allerlei beweeg- en sportactiviteiten en is in die zin maatschappelijk vormend.
Wat betreft de persoonsvorming, krijgt de (on)bewuste vorming van een eigen identiteit ook binnen de sport- en beweegcultuur steeds nadrukkelijker aandacht. Het inzichtelijk maken van de mogelijkheden van de beweegcultuur en de reflectie daarop, bereidt leerlingen voor op deelname aan de beweegcultuur. Het uiteindelijke doel is dat leerlingen ook zonder leraar een goede afweging kunnen maken ten aanzien van deelname aan bewegen en sport.

Brede vaardigheden

Het leergebied Bewegen & Sport kan op veel vlakken bijdragen aan brede vaardigheden (zie figuur 3). De kans dat er daadwerkelijk een bijdrage geleverd wordt aan brede vaardigheden wordt groter als de leraar daar bewust op stuurt. Die bijdrage kan ook onbedoeld optreden, zelfs als de leraar daar niet bewust aandacht aan besteedt. De kans op leergebiedoverstijgende opbrengsten wordt groter bij een schoolbrede aanpak, wanneer leerlingen op meerdere plekken op de school met die brede vaardigheden in aanraking komen. De brede vaardigheden staan binnen Bewegen & Sport altijd naast en in relatie tot ‘beter leren deelnemen aan beweegsituaties’. Ze kunnen niet zonder elkaar, maar de brede vaardigheden zijn geen doel op zich. De brede vaardigheden worden duidelijk beschreven in het curriculum, aan de hand van (of gebruikmakend van) het model brede vaardigheden van Curriculum.nu (zie figuur 3).



Figuur 3. Het model brede vaardigheden van Curriculum.nu

Mondiale thema's

Om betekenisvol leren vorm te geven en samenhang te verkrijgen in het curriculum, zijn mondiale thema's vastgesteld te weten: globalisering, gezondheid, duurzaamheid en digitalisering.

Met alle leergebieden zijn de mogelijkheden om samen vakoverstijgende activiteiten vorm te geven onderzocht. Hierbij is de wederkerigheid met de andere leergebieden leidend geweest in de keuzes die gemaakt zijn.



3.

GROTE OPDRACHTEN

De grote opdrachten (GO) beschrijven wat de leerlingen vanuit de visie van het leergebied nodig hebben om de wereld te begrijpen en om in die wereld adequaat te kunnen handelen.

De grote opdrachten moeten gezien worden als belangrijke kernen van het leergebied. Het zijn geen afzonderlijke lesdoelen, maar ze zijn als geheel van belang bij het vormgeven van het onderwijs in bewegen.

Grote opdrachten:

Het leergebied Bewegen & Sport kent de volgende grote opdrachten:

- Een gevarieerd beweegaanbod
- Beter leren bewegen
- Actieve en gezonde leefstijl
- Beweegidentiteit
- Taken en rollen in beweegsituaties
- Samenwerken in beweegsituaties
- Bewegen en sport binnen en buiten de school
- Bewegen op eigen niveau

Een gevarieerd beweegaanbod

Relevantie:

Door leerlingen een gevarieerd en breed aanbod van beweegactiviteiten te bieden, leggen zij een basis voor een leven lang met plezier bewegen. De leerlingen vormen zich zo een beeld van de gevarieerdheid van de beweegcultuur waar zij aan mee zouden kunnen doen. Dit kan de leerlingen ook in een andere levensfase helpen hun keuze voor beweeg- en sportactiviteiten te maken. Een brede variatie aan aanbod bevordert tevens een brede motorische ontwikkeling en een brede motorische ontwikkeling is weer de sleutel tot een hoger deelnameniveau.

Inhoud:

De leerlingen maken kennis met een gevarieerd aanbod van beweegactiviteiten. De variatie is representatief voor een groot deel van de beweegcultuur. Dimensies van deze variatie zijn o.a.: inhoud/activiteiten, deelnamemotief, groepssamenstelling.

Brede vaardigheden:

Oriëntatie op jezelf, je studie en loopbaan.

Beter leren bewegen

Relevantie:

Het is belangrijk dat leerlingen vaardig worden, om hun kansen op deelname aan allerlei beweegsituaties te vergroten. Door het vergroten en verbreden van hun vaardigheid in de rol van beweger, hebben zij meer mogelijkheden om deel te nemen aan de beweegcultuur. De leerlingen breiden hun beweegmogelijkheden uit en verleggen hun grenzen tijdens de lessen. Het vergroten van de beweegvaardigheid, het gevoel competent te zijn en het opdoen van succeservaringen dragen bij aan meer plezier in het bewegen. Plezier is een belangrijk aspect voor leerlingen als motivatie om deel te blijven nemen en om zich verder te ontwikkelen.

Inhoud:
De leerlingen leren deelnemen aan verschillende beweegactiviteiten en worden hierin steeds competenter. Hierbij wordt uitgegaan van doorlopende leerlijnen binnen clusters van activiteiten met een gemeenschappelijke beweeguitdaging.

Brede vaardigheden:
Zelfregulering
Samenwerken

Actieve en gezonde leefstijl

Relevantie:
Een leven lang bewegen draagt bij aan de gezondheid. Een uiterst actueel thema in een tijd waarin bewegingsarmoede in toenemende mate aanwezig is.

Gezondheid is meer dan alleen lichamelijke fitheid. Het is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Het gaat om datgene wat je kunt doen om je vitaal en energiek te voelen.

Inhoud:
De leerlingen ervaren binnen het leergebied Bewegen & Sport op welke manier bewegen bijdraagt aan de gezondheid en hoe zij bewegen kunnen inzetten om de kwaliteit van hun leven te verbeteren. Door te reflecteren op deze ervaringen, worden leerlingen zich bewust van hoe zij zich verhouden ten aanzien van begrippen als gezondheid, vitaliteit en de beweegnorm.

Samenhang met andere leergebieden:
Binnen het leergebied Mens & Natuur wordt een theoretisch kader geboden waarin de thema's gezond gedrag, voeding en werking van het lichaam aan bod komen.
Binnen het leergebied Mens & Maatschappij komt mentale gezondheid aan orde.

Brede vaardigheden:
Zelfregulering
Kritisch denken
Oriëntatie op jezelf, je studie en loopbaan

Beweegidentiteit

Relevantie:
De leerlingen komen in aanraking met een enorme verscheidenheid aan beweegactiviteiten. Hoe maken zij uit deze activiteiten een keuze, die op dat moment goed bij hen past?
Door het opdoen van beweegervaringen ontdekken leerlingen wat ze leuk vinden, in welke situaties ze graag bewegen, met wie, waar ze goed in zijn en waarom ze willen deelnemen (het deelnamemotief).

De leerlingen leren de beweegactiviteiten te waarderen door te reflecteren op deze ervaringen. Het ontwikkelen van een eigen beweegidentiteit is een proces dat op elke leeftijd een rol speelt. Deze identiteit ligt niet vast voor het leven maar verschuift in de tijd.

Inhoud:

De leerlingen ontwikkelen een eigen kijk op hun mogelijkheden en voorkeuren ten aanzien van bewegen en sport. De leerlingen leren wat zij kunnen, willen, nog willen leren en wat bij hen past op het gebied van bewegen en sport.
Op basis hiervan leren leerlingen keuzes te maken ten aanzien van deelnemen aan beweegsituaties en deze te waarderen. Belangrijk is dat leerlingen zich realiseren dat dit een continu proces is.

Brede vaardigheden:

Oriëntatie op jezelf, je studie en loopbaan
Zelfregulering

Taken en rollen in beweegsituaties

Relevantie:

Het is belangrijk dat leerlingen in staat zijn om zelf de beweegactiviteiten goed te laten verlopen, zodat deze activiteit ook zonder begeleiders als coaches, trainers of scheidsrechters goed verloopt. Dit is ook van belang voor beweegactiviteiten buiten school, nú en later.

Inhoud:

De leerlingen leren taken en rollen te vervullen die het mogelijk maken zelfstandig en/of samen met andere leerlingen beweegactiviteiten op gang te brengen en op gang te houden. Het gaat om situaties inrichten (klaarzetten en opruimen van materialen), op gang brengen (o.a. het verdelen van taken, maken van teams of groepen) en op gang houden (o.a. aanpassingen in het arrangement, de regels of de teamsamenstelling, omgaan met verstoringen van het verloop van de activiteit). Vaak kan dat al doende, soms moeten daarvoor aparte taken en rollen worden benoemd en ingevuld. Om gezamenlijk tot beweegactiviteiten te komen moet je ook leren initiatieven te nemen, afspraken te maken, te ‘onderhandelen’ over wat en hoe je iets wilt doen, taken verdelen, etc. Het helpt direct in de les om de beweegactiviteiten samen beter te laten verlopen en om het leren effectiever en efficiënter te maken. En het zorgt ervoor dat leerlingen minder afhankelijk zijn van de directe aandacht van de leraar.

Brede vaardigheden:

Samenwerken
Communiceren

Samenwerken in beweegsituaties

Relevantie:

Bij Bewegen & Sport zijn de leerlingen vaak in groepsverband bezig, ook als de activiteit individueel uitgevoerd wordt naast andere leerlingen. Het vraagt voor, tijdens en na de activiteiten om gepaste communicatie. Onderlinge verschillen zijn duidelijk zichtbaar en vergelijken ligt op de loer. Dit roept emoties op, die soms goed passen in de situatie, maar niet altijd. Met respect voor onderlinge verschillen en een positieve en open houding voor anderen functioneren leerlingen beter in heterogene groepen. Elkaar helpen en hulp vragen is ook een belangrijk aspect van het omgaan met elkaar.

Inhoud:

De leerlingen leren binnen beweegactiviteiten communiceren en samenwerken en ontwikkelen sociale vaardigheden. De leerlingen vergroten hun inlevingsvermogen voor het gedrag van anderen en reflecteren op het eigen gedrag en dat van anderen en op de onderlinge communicatie. Omgaan met winst en verlies en 'fair play' zijn belangrijke aspecten van samen bewegen.

Brede vaardigheden:

Sociale en culturele vaardigheden
Samenwerken
Communiceren

Bewegen en sport binnen en buiten school

Relevantie:

Er is sprake van een wederzijdse beïnvloeding van de beweegsituaties binnen het leergebied en buiten het leergebied op straat, pleintjes, sportverenigingen, strand, camping enz. Als er een verbinding tussen bewegen binnen het leergebied en de beweegcultuur buiten het leergebied gemaakt wordt, is de kans groot dat de leerlingen buiten het leergebied ook actief zijn en zowel nu als later voldoende kansen zien voor een actieve leefstijl.

Inhoud:

De leerlingen leren een relatie te leggen tussen datgene wat zij leren binnen het leergebied Bewegen & Sport en wat zich buiten het leergebied afspeelt. De leerling wordt naast deelname aan het bewegingsonderwijs gestimuleerd deel te nemen aan diverse beweegactiviteiten tijdens pauzes en na schooltijd.

Brede vaardigheden:

Kritisch denken

Bewegen op eigen niveau

Relevantie:

De leerlingen hebben zeer verschillende talenten als het om deelnemen aan beweegsituaties gaat. Het doel is dat zij positief gemotiveerd raken voor een leven lang met plezier bewegen. Alle beweegactiviteiten die de school aanbiedt, worden daarom zo ingericht dat alle leerlingen op eigen niveau succes kunnen ervaren en plezier kunnen beleven aan het deelnemen aan de beweegactiviteiten. Alle leerlingen ervaren dat iedereen, rekening houdend met zijn eigen kwaliteiten, mee mag en kan doen. Op die manier wordt elke leerling gemotiveerd en uitgedaagd om te leren binnen een veilig leerklimaat.

Inhoud:

De leerlingen leren op eigen niveau en wijze deelnemen aan beweegactiviteiten en worden binnen deze situaties uitgedaagd om zijn grenzen te verleggen. Deze uitdaging is voor de leerlingen in de zone van naaste ontwikkeling. De leerlingen leren hierdoor ook omgaan met verschillen in bewegingsniveau.

Brede vaardigheden:

Samenwerken
Oriëntatie op jezelf, studie en loopbaan
Kritisch denken



4.

BOUWSTENEN

Ondernemend denken en handelenVoor het leergebied Bewegen & Sport zijn zes sets van bouwstenen geschreven die voortkomen uit de visie en grote opdrachten. Deze bouwstenen beschrijven de kennis en vaardigheden die alle leerlingen in het po en vo aangeboden moeten krijgen.

Elke set bouwstenen bestaat uit twee fases, het po en vo. De bouwsteen van het po is verdeeld in onder- en bovenbouw. Voor fase 2, het vo, is de onderbouw uitgewerkt en zijn voor de bovenbouw aanbevelingen geschreven. De brede vaardigheden worden ook beschreven in de sets van bouwstenen.

Bouwstenen:

- Leren bewegen
- Gezond bewegen
- Bewegen regelen
- Bewegen betekenis geven
- Samen bewegen
- Beweegcontexten verbinden

LEREN BEWEGEN

Toelichting

Algemeen

De bouwsteen Leren bewegen verwijst naar en is de uitwerking van de volgende grote opdrachten:

- Grote opdracht 1: Gevarieerd beweegaanbod
- Grote opdracht 2: Beter leren bewegen
- Grote opdracht 8: Bewegen op eigen niveau

Er is gekozen voor een ordening in beweeguitdagingen om een doorlopende leerlijn van het primair onderwijs naar eind voortgezet onderwijs te creëren. Door de beweeguitdagingen als uitgangspunt te nemen, kan er gezorgd worden voor een zo breed mogelijke introductie in de beweeg- en sportcultuur. Hierdoor is er voor actuele sport- en beweegactiviteiten een plaats in het curriculum. Er is samenhang met de bouwstenen Gezond bewegen, Bewegen betekenis geven, Bewegen regelen, Samen bewegen en Beweegcontexten verbinden. In onderstaand schema zijn de verschillende beweeguitdagingen beschreven, gekoppeld aan een overkoepelend thema en voorzien van een doorlopende leerlijn die per beweeguitdaging aan de hand van uiteenlopende criteria wordt uitgewerkt.

Beweeguitdagingen en thema's	Doorlopende leerlijn
Handhaven van evenwicht en herstellen van evenwichtsverstoringen op een steunvlak (balanceren)	Van veel naar weinig steunpunten, van een breder naar een smaller grondvlak, van een horizontaal naar een schuiner grondvlak, van een stabiel naar een instabiel grondvlak, van vaste grondvlakken naar op losse en rollende materialen, van alleen naar samen balanceren, van korter naar langer volhouden, van een statisch naar dynamisch, van veel naar weinig hulp.
Vaart maken op een rijmiddel/glijvlak om in balans vaart te houden (glijden en rijden)	Van lage naar hoge glijvlakken, van zittend naar staand glijden, van een laag naar een hoog tempo van glijden en rijden, van stabiele naar instabiele rijmiddelen, van weinig naar veel richtingsveranderingen, van rijden en glijden op vlakke naar onregelmatige of gladde oppervlakken, van een kort naar een lang glijvlak of route.
Afzetten om in de lucht te zweven, al dan niet met handen plaatsing op een steunvlak, met een gecontroleerde landing, al dan niet herhaald (gymnastisch springen)	Van aanlopen in een laag naar een hoog en van onregelmatig naar regelmatig tempo, van een trage naar een snelle explosieve afzet, van een vast naar een verend afzetvlak, van een groter naar een kleiner steunvlak, van een korte naar een langere zweeffase, van minder naar meer richtingsveranderingen tijdens het zweven, van enkelvoudig naar herhaald springen.
Het realiseren van steun- en hangpunten om je te kunnen verplaatsen over klim- en klautervlakken (klimmen)	Van klimmen en klauteren op een horizontaal naar een verticaal vlak, van een stabiel naar een instabiel vlak, van op een laag naar op een hoog vlak, van veel naar weinig steunpunten, van grote naar kleine steunpunten, van in een laag naar een hoog tempo, van weinig naar veel richtingsveranderingen.

Beweeguitdagingen en thema's	Doorlopende leerlijn
Zwaaien op of aan een toestel (zwaaien)	Van schommelen naar vormen van steunend en hangend zwaaien, van weinig naar veel zwaai, van zwaaien aan een korte naar aan een lange slinger, van zonder naar met richtingsveranderingen, van zonder naar met in- en afspringen, van zwaai onderhouden naar zwaai vergroten.
Inzetten van rotatie om breedte- en/of lengte-as en tijdig deze rotatie weer afremmen (draaien)	Van aan een vast object naar duikelen aan een bewegend object, van op een schuin naar op een recht vlak, vanuit stand naar vanuit een aanloop / sprong / roteren, van minder naar meer gecontroleerd landen, van alleen roteren naar in combinatie met springen en zwaaien, van op een vlak naar vrij door de lucht.
Iemand willen afgooien, uittikken met een speelvoorwerp, uitmaken of tikken terwijl de ander dit probeert te voorkomen (inblijven & uitmaken)	Meer of minder mogelijkheden voor tikkers, meer of minder vrijplaatsen en bevrijdingsmogelijkheden, klein of groot tikgebied, meer of minder tikkers, meer of minder tijd, meer of minder looprichtingen.
Wegspelen van een speelvoorwerp om dit in of tegen een mikdoel te krijgen (mikken)	Van een groot naar een klein doel, van een laag naar een hoog doel, van een doel dichtbij naar veraf, van een verticaal naar een horizontaal doel, van een makkelijk naar een moeilijk te hanteren speelvoorwerp, van mikken met weinig naar veel vaart, van een vast naar een bewegend doel, van mikken vanuit een stabiele positie naar mikken in beweging.
Wegspelen van een speelvoorwerp zodat dit gevangen kan worden of in beweging blijft (jongleren)	Van een langzaam naar een snel speelvoorwerp, van spelen over een kleine naar een grote afstand, van een makkelijk naar moeilijk te hanteren speelvoorwerp, van een laag naar een hoog tempo, van weinig naar veel richtingsverandering, van spelen vanaf een vaste positie naar spelen in beweging.
Wegspelen van een speelvoorwerp binnen het speelveld zodat de ander deze niet kan terugspelen (over en weer inplaatsen)	Van een langzaam naar een snel speelvoorwerp, van spelen over een kleine naar een grote afstand, van een makkelijk naar moeilijk te hanteren speelvoorwerp, van een laag naar een hoog tempo, van een klein naar een groot te verdedigen speelveld, van weinig naar veel richtingsverandering, van spelen vanaf een vaste positie naar spelen in beweging.
Met een speelvoorwerp een tegenstander passeren om dichter bij het doel te komen of in de positie komen een doel te raken terwijl de tegenspeler probeert het speelvoorwerp te onderscheppen en/of het doel te verdedigen (passeren & onderscheppen)	Van minder naar meer spelers, weinig of veel doelen, van klein naar groot veld, weinig of veel ruimte tussen de doelen, zonder overtal of gelijke aantallen, homogene of heterogene groepen, van een makkelijk naar een moeilijk te hanteren speelvoorwerp, minder of meer schijnbewegingen en richtingsveranderingen.
Wegspelen van een speelvoorwerp om dit zo ver mogelijk te krijgen (werpen en wegspelen)	Van een makkelijk naar een moeilijk te hanteren speelvoorwerp, van wegspelen met weinig naar veel vaart, van wegspelen vanuit een stabiele positie naar in beweging.
Lopen om zo snel mogelijk ergens te komen of in een bepaald tempo vol te kunnen houden (hardlopen)	Van lopen over korte naar lange afstand, van in een lager tempo naar in een hoog tempo lopen en wisselen, van speelse naar wedstrijdvormen, van lopen in een onregelmatig tempo naar in een regelmatig tempo.

Beweeguitdagingen en thema's	Doorlopende leerlijn
Afzetten om een zo groot mogelijke afstand of hoogte te overbruggen (atletisch springen)	Van aanlopen in een laag naar een hoog en van onregelmatig naar regelmatig tempo, van een trage naar een snelle explosieve afzet, van enkelvoudige naar meervoudige sprongen.
Door duwen/trekken/kantelen/werpen een medespeler uit balans brengen terwijl deze probeert de balansverstoring te voorkomen (stoeien)	Van laag bij de grond naar staand stoeien, van begeleid naar zelfstandig vallen en rollen, van meewerken naar tegenwerken, van initiatief aan één kant naar aan beide kanten, van uit balans brengen naar controleren.
Iemand willen raken met of zonder speelvoorwerp terwijl de tegenstander het raken probeert te voorkomen (treffen)	Van stilstaand naar in beweging treffen, een groot of een klein trefvlak, van één naar meerdere trefvlakken.
Het uitvoeren van bewegingspatronen op muziek waarbij het tempo, ritme en de timing van bewegen overeenkomt met de muziek (bewegen op muziek)	Van bewegen op een eenduidig naar een complex ritme, van een vast naar een wisselend tempo, van individueel naar samen, van een ander nadoen naar zelf een dans ontwerpen, van een korte naar een langere choreografie.
Drijven en verplaatsen in het water (drijven en verplaatsen)	Van verplaatsen in een laag naar een hoog tempo, van weinig naar veel richtingsveranderingen, van met veel naar met weinig hulpmiddelen, van kort naar langer volhouden, van alleen naar samen.
Het uitvoeren van (een serie) bewegingen, waarbij de intensiteit varieert (fitheid)	Van korte inspanningen naar langere inspanningen, van minder naar meer korte inspanningen, van lange tijd tussen inspanningen naar kortere tijd daartussen, van lichte naar zwaardere belasting tijdens inspanningen en van minder naar meer souplesse tijdens inspanningen.

Opbouw doorlopende leerlijn

Om een opbouw te creëren in doorlopende leerlijnen is ervoor gekozen om zowel in het primair onderwijs als in het voortgezet onderwijs het onderwijs te ordenen rond dezelfde beweeguitdagingen. Elke doorgaande leerlijn wordt gekenmerkt door één centrale beweeguitdaging.

Het op een passend niveau aanbieden van een beweeguitdaging is een verantwoordelijkheid van de leraar. De leraar kan die complexiteit binnen de doorlopende leerlijnen beïnvloeden door een verandering aan te brengen in de taak (te denken valt aan spelregels en beweegopdrachten) en de context (te denken valt aan spelmaterialen, veldgrootte, accenten in het speelvlak of aanpassingen aan het arrangement). Deze aanpassingen dienen gedaan te worden passend bij de kenmerken van de leerlingen (te denken valt aan niveau, leeftijd, fysieke eigenschappen). Het niveau van elke leerling is leidend en niet de leeftijd of de groep waarin deze leerling zit. Op deze wijze kan elke leerling binnen zijn eigen mogelijkheden deelnemen.

Brede vaardigheden

Deze set bouwstenen heeft samenhang met meerdere brede vaardigheden. Er gaat specifieke aandacht naar:

Zelfregulering:

- inschatten van moeilijkheidsgraad van een beweegactiviteit voor kans op succes (oriënteren)
- stellen en plannen van realistische (leer)doelen afhankelijk van de situatie en tussenresultaten (strategisch plannen)

- bijsturen van (leer)doelen (zelfcontrole)
- aangeven hoe de eigen prestatie invloed heeft op een vervolgtaak (zelfbeoordeling)

Samenwerken:

- Zie bouwsteen Samen bewegen

Samenhang met andere leergebieden

Er is samenhang met het leergebied Kunst & Cultuur bij het thema bewegen op muziek. Bij het leergebied Bewegen & Sport staat vooral het bewegen op het tempo en het ritme centraal, terwijl bij het leergebied Kunst & Cultuur verschillende 'artistieke technieken en vaardigheden', 'artistieke expressie' en de betekenis van het bewegen wordt aangeboden. Ze zijn daarom complementair aan elkaar.

Mondiale thema's

Bijdrage aan gezondheid.

LEREN BEWEGEN

Onderbouw primair onderwijs

In de onderbouw hebben vrijwel alle leerlingen een natuurlijke bewegingsdrang. De leerlingen leren in korte tijd veel nieuwe activiteiten en leren beter deel te nemen aan bekende activiteiten. De diverse beweeguitdagingen dienen passend binnen de eigen mogelijkheden van de individuele leerling aan bod te komen. Een gevarieerd aanbod is in deze fase van groot belang. Op deze wijze doen de leerlingen veel ervaringen op die in een later stadium helpen bij het maken van persoonlijke keuzes.

Kennis en vaardigheden

Leerlingen leren:

- Balanceren
  - Lopen over smalle en stabiele vlakken
  - Elkaar in balans houden
- Glijden en Rijden
  - Zittend glijden op een schuin vlak
  - Zittend rijden op een recht of schuin vlak
- Gymnastisch springen
  - Recht omhoog of steunend springen over lage hindernissen met afzetvlak
- Klimmen
  - Klauteren tegen en op verschillende toestellen
  - Hangend klimmen aan toestellen
- Zwaaien
  - Heen en weer zwaaien aan en op zwaaitoestellen
- Draaien
  - Duikelen om vaste toestellen
  - Rollen op schuine vlakken
- Inblijven & uitmaken
  - Overlooptikspelen en kriskrastikspelen
- Mikken
  - Mikken op grote doelen
- Jongleren
  - Werpen en vangen
- Passeren en onderscheppen
  - Een bal langs een keeper tegen een doel spelen
  - Eenvoudige lummelspelen
- Werpen en wegspelen
  - Een voorwerp ver weg gooien
- Hardlopen
  - Hardlopen in estafettevormen
- Atletisch springen
  - Springen over lage hindernissen
  - Hoogspringen
- Stoeien
  - Om een speelvoorwerp stoeien

- Bewegen op muziek
  - In de maat lopen en het uitvoeren van bewegingen op eenvoudige muziek
- Drijven en verplaatsen
  - Drijven en verplaatsen in het water

Bovenbouw primair onderwijs

Ook in de bovenbouw van het po hebben de leerlingen meestal een grote bewegingsdrang. De beweegactiviteiten worden complexer waarbij verschillende beweeguitdagingen worden gecombineerd. In deze fase is het van belang dat leerlingen zich ontwikkelen in een breed aanbod van activiteiten.

Kennis en vaardigheden

Leerlingen leren:

- Balanceren
  - Lopen over smalle en half instabiele vlakken
  - Zitten of staan op medeleerling(en)
- Glijden en rijden
  - Staand glijden op een schuin vlak en staand rijden op een recht of schuin vlak
- Gymnastisch springen
  - Steunend springen over hogere hindernissen met afzetvlak
  - Herhaald springen
- Klimmen
  - Klauteren tegen, op en over verschillende toestellen en aan toestellen hangend klimmen in verschillende richtingen
- Zwaaien
  - Heen en weer zwaaien aan en op verschillende zwaaitoestellen met afspringen en richtingsveranderingen
- Draaien
  - Duikelen aan bewegende toestellen en rollen op verhoogde vlakken met afzetvlak
- Inblijven & uitmaken
  - Tikspelen waarbij de leerlingen tegelijk meer rollen hebben (tikken, weglopen en bevrijden), jagerbalspelen met meer jagers en bevrijdingsmogelijkheden en eenvoudige slag- en loopspelen
- Mikken
  - Mikken op kleine horizontale doelen
- Jongleren
  - Een speelvoorwerp samen met een ander, al dan niet sparrend, overslaan of overspelen en een speelvoorwerp individueel gaande houden met verschillende hanteringswijzen.
- Over en weer inplaatsen
  - Een speelvoorwerp met verschillende hanteringswijzen wegspelen over een lijn zodat het bij de andere partij op de grond komt.
- Passeren en onderscheppen
  - Passeren en onderscheppen in partijen met kleine aantallen en goede scoringsmogelijkheden
- Werpen en wegspelen
  - Een speelvoorwerp wegslaan en -werpen

- Hardlopen
  - Hardlopen en startvormen bij sprinten
- Atletisch springen
  - Eenvoudige hordenloopvormen en ver- en hoogspringen
- Stoeien
  - Met een ander zittend stoeien en elkaar uit balans duwen of trekken, zelf in balans blijven of jezelf bevrijden
- Treffen
  - Eenvoudige trefspelen met tweetallen
- Bewegen op muziek
  - Lopen in de maat met wisselingen, stoppen aan het eind van de muzikale zin en van patroon veranderen aan het eind van muzikale zin, het maken van dansbewegingen op actuele muziek
- Fitheid
  - Deelnemen aan loopvormen, oefenvormen en beweegcircuits waarbij het accent ligt op intensief bewegen.
- Drijven en verplaatsen
  - Verplaatsen in het water

Onderbouw voortgezet onderwijs

In de onderbouw van het vo sluiten de gekozen beweegactiviteiten steeds meer aan bij de actuele beweegactiviteiten in de beweegcultuur. De verschillen tussen leerlingen zijn steeds groter en zichtbaarder. Het is belangrijk leerlingen te blijven motiveren voor bewegen en sport. Aansluiten bij de basisbehoeften autonomie, betrokkenheid en competentie van de leerlingen speelt hierbij een rol.

Kennis en vaardigheden

Leerlingen leren:

- Balanceren
  - Lopen over instabiele vlakken
  - Elkaar in balans houden met beperkte steunmogelijkheden en in complexere poses
- Glijden en rijden
  - Rijden op wielen (of wieltjes) met bochten en zo mogelijk schaatsen
- Gymnastisch springen
  - Vanuit een aanloop springen in een verend vlak en van daaruit een (steun)sprong maken, al dan niet met een richtingsverandering en gecontroleerd landen
- Klimmen
  - Klimmen tegen en aan toestellen met weinig steunpunten
- Zwaaien
  - Zwaaien aan verschillende zwaaitoestellen met verschillende manieren van afspringen en richtingsveranderingen

- Draaien
  - Draaien om bewegende toestellen en vormen van saltospringen of overslagen over hindernissen
- Inblijven & uitmaken
  - Deelnemen aan complexere tref- en jagerbalspelen en vormen van slag- en loopspelen
- Mikken
  - Een speelvoorwerp ver weg gooien en slaan naar een doel met verschillende hanteringswijzen
- Jongleren
  - Een speelvoorwerp met verschillende hanteringswijzen in beweging houden, alleen of samen, al dan niet sparrend, met een ander
- Over en weer inplaatsen
  - Deelnemen aan terugslagspelen met verschillende hanteringswijzen
- Passeren en onderscheppen
  - Passeren en onderscheppen met verschillende hanteringswijzen en dit gebruiken bij doelspelen
- Werpen en wegspelen
  - Een speelvoorwerp met verschillende hanteringswijzen zo ver mogelijk werpen of wegspelen
- Hardlopen
  - Hardlopen met het accent op versnellen over korte afstand en het langdurig kunnen lopen in een vast tempo
- Atletisch springen
  - Springen om zo hoog of zo ver mogelijk te komen of een hindernis te passeren
- Stoeien
  - Met elkaar staand en zittend stoeien en daarbij elkaar uit balans duwen, trekken, kantelen en werpen, controleren en zelf in balans blijven of jezelf bevrijden
- Treffen
  - Deelnemen aan vormen van treffen zonder of met hulpmiddel, het voorbereiden van en plaatsen van een treffer en het voorkomen daarvan
- Bewegen op muziek
  - Dansen op het ritme en de maat van de muziek en daarbij verschillende danspassen en -bewegingen combineren tot een choreografie waarbij gebruik wordt gemaakt van actuele vormen van dans. Te denken valt aan streetdance en breakdance
- Fitheid
  - Bewegings- en oefencircuits, trainingsvormen en activiteiten met een grotere intensiteit van bewegen
- Drijven en verplaatsen
  - Beweegactiviteiten in het water

Aanbevelingen bovenbouw voortgezet onderwijs

Voor het gemeenschappelijke vak voor alle leerlingen in de bovenbouw van alle sectoren:

- Laat leerlingen zich in deze fase binnen hun eigen mogelijkheden verdiepen in bekende activiteiten.
- Bied de leerlingen de kans binnen hun eigen mogelijkheden de beginselen te leren van onbekende activiteiten / te verbreden.
- Zorg voor voldoende variatie in het aanbod van beweegactiviteiten. Het aanbod sluit aan bij de beweeguitdagingen die leidend waren voor het aanbod in de voorafgaande fasen.
- Bied leerlingen de ruimte om zelf te kiezen voor bepaalde activiteiten (als onderdeel van de vorming van de eigen beweegidentiteit). Per sector kan de keuzeruimte voor de leerlingen variëren.

Voor het keuze-examenvak LO2 in de bovenbouw van het vmbo (GT/TL)1 en het keuze-examenvak BSM in de bovenbouw van havo en vwo:

- Het beter leren bewegen in een breed aanbod aan bewegingsactiviteiten staat hier vooral in dienst van het beter kunnen begeleiden van zulke activiteiten.
- Het aanbod is ook bedoeld om de leerlingen zich echt te laten verdiepen binnen de eigen mogelijkheden. Dan gaat het er niet alleen om er vaardiger in te worden, maar ook om de activiteit beter te leren doorgronden (qua kennis en inzicht).
- Het aanbod moet verdiepen op datgene dat in de onderbouw en het gemeenschappelijke vak in de bovenbouw is geleerd.
- Laat leerlingen zich bekwamen in een breed aanbod aan beweegactiviteiten, maar bied de leerlingen ook keuzemogelijkheden.

*1 Deze aanbevelingen zijn in beginsel niet bedoeld voor de beroepsgerichte profiel- en keuzevakken. Dat gaat in dit verband met name om Ondersteuning bij sport- en bewegingsactiviteiten (1628) * en Voeding en beweging (1913) *. Bij een mogelijke herziening van de examenprogramma's voor deze vakken ligt het wel voor de hand om die examenprogramma's ook te spiegelen aan deze aanbevelingen voor de bovenbouw.*

GEZOND BEWEGEN

Toelichting

Algemeen

De bouwsteen Gezond bewegen verwijst naar en is de uitwerking van de volgende grote opdrachten:

- Grote opdracht 3: Actieve en gezonde leefstijl
- Grote opdracht 8: Bewegen binnen eigen mogelijkheden

De leerlingen leren binnen deze bouwsteen over veilig en verantwoord bewegen (onder andere de kans op blessures bij jezelf en anderen verkleinen), over de effecten van verschillende vormen van bewegen en over de relatie tussen bewegen en gezondheid in bredere zin. Zo raken leerlingen steeds beter in staat om zelf een actieve en gezonde leefstijl vorm te geven.

Opbouw doorlopende leerlijn

Kenmerkend voor deze bouwsteen is dat er een duidelijke ontwikkeling is van onbewust naar bewust. Waar leerlingen in eerste instantie leren door te ervaren (onbewust), zal in latere fasen bewustwording een grotere rol spelen. Gaandeweg leren leerlingen de eigen mogelijkheden en grenzen kennen, keuzes maken en realistische doelen stellen ten aanzien van een actieve leefstijl. Bij dit alles zijn leerlingen eerst vooral gericht op zichzelf en de directe omgeving, in een later stadium wordt hun leefwereld groter en kijken zij ook naar de leefstijl van anderen en vergelijken zij zichzelf met anderen.

Brede vaardigheden

Kritisch denken:

- argumenteren hoe beweegactiviteiten kunnen bijdragen aan gezondheid
- de eigen leefstijl kunnen beoordelen
- de leefstijl van anderen kritisch bekijken en gebruiken om ervan te leren

Zelfregulering:

- het eigen beweeggedrag op een veilige en gezonde manier kunnen reguleren

Oriëntatie op jezelf:

- een open en flexibele houding ontwikkelen, mede in het kader van een actieve leefstijl en een leven lang bewegen

Samenhang met andere leergebieden

Het thema gezondheid is binnen Curriculum.nu een mondiaal thema. Binnen dit thema wordt gezondheid omschreven als ‘Een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet van louter het ontbreken van ziekte’ en ‘Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven’. De bouwsteen Gezond bewegen richt zich op de bijdrage die bewegen kan leveren aan het eigen welbevinden.

Bij de leergebieden Mens & Maatschappij leren de leerlingen over andere aspecten van gezondheid dan actieve leefstijl. In de bouwsteen Welzijn leren de leerlingen over (maatschappelijke en persoonlijke) aspecten van welzijn en welbevinden. Gezondheid, met onder meer een actieve leefstijl die daaraan bijdraagt, maken daar deel van uit.

Bij Mens & Natuur leren de leerlingen in de bouwsteen Gezondheid over voeding en leefstijl in relatie tot gezondheid.

Onderbouw primair onderwijs

Gezond bewegen start met het beleven van plezier en het opdoen van succesvolle leerervaringen binnen de context van Bewegen & Sport. Dat vormt de essentiële basis voor een actieve leefstijl later.

Kennis en vaardigheden

Veilig en verantwoord bewegen

Leerlingen leren:

- de aangeboden beweegactiviteiten veilig uit te voeren.

Intensief bewegen

Leerlingen leren:

- met plezier deel te nemen aan beweegactiviteiten van verschillende inspanningsniveaus.

Bovenbouw primair onderwijs

Kenmerkend voor deze fase is dat de leerlingen gericht naar zichzelf kijken. Leerlingen kunnen in deze fase een positieve attitude ontwikkelen ten aanzien van veilig en gezond bewegen. Door te reflecteren op hun ervaringen maken leerlingen bewuster kennis met verschillende inspanningsniveaus en leren hier een waardering aan te geven. Verder worden leerlingen zich bewust van de relatie tussen een actieve leefstijl en gezondheid.

Kennis en vaardigheden

Veilig en verantwoord bewegen

Leerlingen leren:

- de aangeboden beweegactiviteit veilig uit te voeren;
- de eigen mogelijkheden en grenzen verkennen om deel te kunnen nemen aan beweegactiviteiten zonder dat er onverantwoorde risico's ontstaan op blessures of overbelasting.

Intensief bewegen

Leerlingen leren:

- beweegactiviteiten op verschillende inspanningsniveaus uit te voeren en die als zodanig te herkennen. Te denken valt aan: ontspannen bewegen, intensief bewegen, et cetera;
- dat een actieve leefstijl bijdraagt aan fitheid en gezondheid.

Onderbouw voortgezet onderwijs

In deze fase wordt de bewustwording vergroot. Voorkeuren voor o.a. bepaalde inspanningsniveaus worden verder ontwikkeld. Leerlingen leren hun eigen grenzen beter kennen, maken keuzes en stellen vervolgens realistische doelen ten aanzien van een actieve leefstijl. Daarnaast kunnen de leerlingen van beweegsituaties, waar zij aan deelnemen of naar kijken, aangeven in hoeverre een relatie met gezondheid een rol speelt. Hiervoor is kennis over gezondheid en actieve leefstijl nodig.

Kennis en vaardigheden

Veilig en verantwoord bewegen

Leerlingen leren:

- de aangeboden beweegactiviteit veilig uit te voeren;
- er voor anderen voor te zorgen dat de activiteit veilig en verantwoord is;
- de eigen mogelijkheden en grenzen kennen om deel te kunnen nemen aan beweegactiviteiten zodat de kans op blessures of overbelasting zo klein mogelijk is.

Intensief bewegen

Leerlingen leren:

- beweegactiviteiten op verschillende inspanningsniveaus uit te voeren en daar plezier en voldoening uit te halen;
- benoemen hoe beweegactiviteiten bijdragen aan een actieve leefstijl, fitheid en gezondheid en weten hoe daarnaar te handelen;
- wat het advies is met betrekking tot kwaliteit en kwantiteit van bewegen voor kinderen en jongeren (beweegrichtijnen).

Aanbevelingen Voortgezet onderwijs bovenbouw

Voor het gemeenschappelijke vak voor alle leerlingen in de bovenbouw van alle sectoren:

- Leerlingen moeten leren een trainingsprogramma voor een zelfgekozen aspect van fitheid op te zetten, uit te voeren en te evalueren. Besteed daarbij aandacht aan de relatie tussen trainen en bijdragen aan de eigen gezondheid. Hiervoor is een verdiept begrip van het concept gezondheid noodzakelijk.

Voor het keuze-examenvak LO2 in de bovenbouw van het vmbo (GT/TL) en het keuze-examenvak BSM in de bovenbouw van havo en vwo:

- In de keuze-examenvakken vindt verdieping plaats ten opzichte van het gemeenschappelijk programma. Belangrijke onderwerpen zijn: verdieping in trainingsleer en het testen van fitheid, het opzetten, uitvoeren, begeleiden en evalueren van trainingsprogramma's voor zichzelf en voor anderen, blessurepreventie en -behandeling en het verlenen van EHBSO.
- Bijzondere aandacht moet uitgaan naar de relatie tussen het verbeteren van fitheid en het vergroten van welbevinden.

BEWEGEN BETEKENIS GEVEN

Toelichting

Algemeen

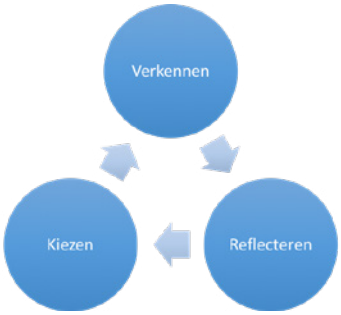
De bouwsteen Bewegen betekenis geven verwijst naar en is de uitwerking van de volgende grote opdrachten:

- Grote opdracht 4 - Beweegidentiteit
- Grote opdracht 8 - Bewegen op eigen niveau

Identiteit verwijst naar dat wat een persoon definieert en onderscheidt. In de context van bewegen en sport gebruiken we de term 'beweegidentiteit'. Beweegidentiteit is wat een persoon definieert als beweger en wat hem daarin van anderen onderscheidt.

De beweegidentiteit wordt in allerlei contexten gevormd, zoals op pleintjes, de sportvereniging, met vrienden, in competitieverband, et cetera. Beweegidentiteit wordt grotendeels onbewust gevormd door ervaringen die leerlingen opdoen. Succeservaringen hebben een positieve invloed op hoe leerlingen ten opzichte van bewegen staan. De school biedt de mogelijkheid om leerlingen kennis en vaardigheden mee te geven die hen helpen om deze identiteit bewust te vormen. De beweegidentiteit ligt niet vast, maar kan verschuiven per levensfase. Er is samenhang met alle andere bouwstenen.

De bouwsteen bestaat uit drie vaardigheden die in een cyclisch proces aan bod komen:

Verkennen: oriënteren op en ervaren van nieuwe en/of bekende beweegactiviteiten. **Reflecteren:** reflecteren op beweegactiviteiten, gemaakte keuzes en beweegmotieven. **Kiezen:** op basis van verkennen en reflecteren een keuze maken.	

Leerlingen verkennen hun eigen inbreng in beweegsituaties op drie manieren, namelijk in de breedte, in de diepte en door middel van reflectieve verkenning. Een verkenning in de breedte houdt in dat leerlingen op verschillende manieren kennismaken met nieuwe leerinhouden waar zij nog weinig tot niets van afweten. De verkenning in de diepte houdt in dat leerlingen een bepaalde leerinhoud vaker uitproberen op basis van eigen keuzes en in verschillende beweegcontexten binnen en buiten het leergebied Bewegen & Sport. Wanneer leerlingen deze cycli een aantal malen hebben doorlopen, kan er een reflectieve verkenning over het geheel van beweegsituaties plaatsvinden. Leerlingen leren via deze cyclus voor welke beweegsituatie(s) zij een voorkeur hebben en wat bij hen past. Zo vormen de leerlingen bewust(er) een eigen beweegidentiteit.

Opbouw doorlopende leerlijn

De doorlopende leerlijn van deze bouwsteen zit in de toenemende complexiteit van de beweegsituatie(s) die de leerlingen verkennen, waarop zij reflecteren en waarin zij keuzes maken. In eerste instantie zal dat vooral aanbodgestuurd zijn en nog tamelijk onbewust. Naarmate zij verder in dit proces zijn, worden zij ook uitgedaagd om zich actief op te stellen in dit proces en zelf (bewuste) keuzes te maken met betrekking tot bewegen en sport, waardoor de leerlingen de cyclus steeds meer bewust zullen doorlopen.

Brede vaardigheden

Deze bouwsteen gaat over de vorming van identiteit. Aspecten uit de brede vaardigheden Oriëntatie op jezelf en Zelfregulering zijn relevant voor het leergebied Bewegen & Sport.

Oriëntatie op jezelf:

- kiezen tussen beweegniveaus, -situaties en -motieven
- ontdekken van eigen beweeg- en sporttalenten
- waarderen van eigen beweeg- en sporttalenten
- ontdekken en waarderen van eigen wensen, normen en waarden die van belang zijn als hij/zij sport en beweegt
- inzicht krijgen in eigen beweegniveaus en -motieven
- verantwoordelijkheid nemen voor het eigen handelen
- inzicht krijgen in eigen beweegdoelen, -motieven en - capaciteiten
- een open en flexibele houding ontwikkelen ten opzichte van de sport- en beweegwereld om hen heen, mede in het kader van een leven lang leren

Zelfregulering:

- een beweegsituatie in verband brengen met eerdere ervaringen
- de moeilijkheidsgraad van een beweegsituatie of de kans op succes voor zichzelf inschatten
- kiezen op welk niveau de beweeguitdaging wordt aangegaan

Samenhang met andere leergebieden

Het begrip identiteit wordt ook gebruikt in andere leergebieden. Bij het leergebied Mens & Maatschappij leren de leerlingen in de bouwsteen 'Mensbeeld en identiteit' over het begrip identiteit vanuit het perspectief van persoonlijke identiteit, sociale identiteit en collectieve identiteit. Bij het leergebied Burgerschap leren de leerlingen in de bouwsteen 'identiteit' vanuit een breder perspectief over identiteit.

Onderbouw primair onderwijs

De leerlingen verkennen middels speelse vormen verschillende beweegsituaties. De leerlingen blikken vooral terug op wat zij al wel en niet kunnen en hoe zij dit ervaren. Dit bepaalt mede of de leerlingen de activiteit (nogmaals) willen doen. Dit proces speelt zich in deze fase voornamelijk onbewust af. Doordat leerlingen samen bewegen, zien zij hoe andere leerlingen bewegen en dit kan prikkelen om zelf ook iets nieuws uit te proberen.

Kennis en vaardigheden

Verkennen

Leerlingen leren:

- oriënteren op een breed scala aan nieuwe en/of bekende beweegactiviteiten door die te ervaren.

Reflecteren

Leerlingen leren:

- reflecteren op hun eigen niveau binnen verschillende beweegactiviteiten en –situaties en waar zij plezier aan beleven.

Kiezen
Leerlingen leren:

- kiezen op welk niveau zij aan verschillende beweegactiviteiten willen deelnemen.

Bovenbouw primair onderwijs

In deze fase komen leerlingen nieuwe en bekende beweegsituaties tegen, met daarin een grotere diversiteit aan aspecten van beweegcontexten. Leerlingen leren daarbij reflecteren op wat het betekent als je iets wel of niet goed kunt, een beweegsituatie leuk of niet leuk vindt, hoe je daar mee om kan gaan en hoe dat de keuzes die je maakt beïnvloedt. Bij het waarderen en kiezen van een activiteit speelt niet alleen de eigen ervaring een rol, maar ook de keuze van 'de ander'.

Kennis en vaardigheden

Verkennen
Leerlingen leren:

- oriënteren op en ervaren van nieuwe en/of bekende beweegactiviteiten met verschillende aspecten van beweegcontexten.

Reflecteren
Leerlingen leren:

- reflecteren op het eigen niveau en de eigen waardering voor die beweegactiviteiten, eigen gemaakte keuzes en beweegmotieven;
- beweegkeuze(s) van anderen waarderen en respecteren.

Kiezen
Leerlingen leren:

- kiezen tussen verschillende beweegactiviteiten, -niveaus en -motieven.

Onderbouw voortgezet onderwijs

Leerlingen proberen in deze fase antwoord te vinden op vragen over wie zij zijn, waar ze voor staan en waarvoor ze willen gaan. Zij verkennen verschillende persoonlijke beweegmotieven, zoals sporten voor de show, sporten voor de kick of om je eigen grenzen te verleggen. Er wordt steeds meer vanuit de beweegvraag van de leerlingen geredeneerd. Een individu kan meerdere motieven naast elkaar hebben en kan hierin ook snel wisselen. Leerlingen maken daar een voorlopige keuze in. Bij het waarderen van deze motieven spelen maatschappelijke normen en sociale druk (groepsnormen) een grote rol.

Kennis en vaardigheden

Verkennen
Leerlingen leren:

- oriënteren op en ervaren van nieuwe en/of bekende beweegactiviteiten met verschillende aspecten van beweegcontexten.

Reflecteren

Leerlingen leren:

- reflecteren op verschillen tussen beweegactiviteiten, keuzes die je daarin kunt maken en persoonlijke beweegmotieven;
- beweegkeuze(s) van anderen vergelijken met de eigen keuzes en waarderen en respecteren.

Kiezen

Leerlingen leren:

- kiezen tussen verschillende beweegactiviteiten, -niveaus en –motieven.

Aanbevelingen
Voortgezet onderwijs bovenbouw

Voor het gemeenschappelijke vak voor alle leerlingen in de bovenbouw van alle sectoren:

- Laat leerlingen in deze fase hun eigen kwaliteiten en voorkeuren meer in de diepte verkennen en laat ze nagaan wat die kwaliteiten en voorkeuren kunnen betekenen in hun eigen (toekomstige) leven. Daarbij gaat het nadrukkelijker dan eerder ook over verschillen tussen aspecten van beweegcontexten en motieven voor deelname.
- Betrek daarin de verschillen tussen mensen op dit thema (sportief gedrag, omgaan met winst en verlies, deelname-niveau, deelnamemotieven, culturele achtergrond) en de manier om daar zo goed mogelijk mee om te gaan.

Voor het keuze-examenvak LO2 in de bovenbouw van het vmbo (GT/TL) en het keuze-examenvak BSM in de bovenbouw van havo en vwo:

- De leerlingen in BSM en LO2 verdiepen zich in de vraag wat deelnemen aan bewegen voor anderen kan betekenen en welke rol bewegen en sport speelt in de actuele samenleving.
- Besteed aandacht aan het maken van een onderbouwde keuze voor een vervolgopleiding of een rol in het werkveld van bewegen en sport.

BEWEGEN REGELEN

Toelichting

Algemeen

De bouwsteen Bewegen regelen verwijst naar en is de uitwerking van de volgende grote opdrachten:

- Grote opdracht 5 - Taken en rollen in beweegsituaties
- Grote opdracht 8 - Bewegen op eigen niveau

Leerlingen leren bij bewegen en sport hoe ze met elkaar een beweegactiviteit kunnen opstarten, op gang houden en afronden. Dit zorgt ervoor dat leerlingen ook buiten de lessen bewegen en sport beweegactiviteiten en bewegen kunnen opstarten, op gang houden en afronden. Onderdelen binnen deze bouwsteen zijn het inrichten, aanpassen en opruimen van beweegarrangementen, maar ook welke regels en afspraken nodig zijn om een beweegactiviteit uit te kunnen voeren. De leerlingen leren regelende rollen te vervullen zoals hulpverlenen, instrueren, organiseren en ontwerpen, coachen en begeleiden. Er is samenhang met alle bouwstenen (Leren bewegen, Gezond bewegen, Bewegen betekenis geven, Samen bewegen en Beweegcontexten verbinden).

Opbouw doorlopende leerlijn

De opbouw van de doorlopende leerlijn kent vier aspecten, namelijk de omgang met het materiaal en het arrangement, het toepassen van regels en afspraken, het begeleiden van het bewegen en het begeleiden van beweegactiviteiten.

Materiaal & Arrangementen:

- een arrangement inrichten en aanpassen met materiaal

Regels & Afspraken:

- van eenvoudige naar complexe beweegactiviteiten regelen
- van samen met anderen naar alleen beweegactiviteiten regelen
- van aangereikte regels en afspraken toepassen naar zelf regels afspreken en aanpassen

Begeleiden van bewegen:

- van minder naar meer risicovolle activiteiten hulpverlenen

Begeleiden van beweegactiviteiten:

- van een enkel aandachtspunt op het gebied van instrueren, ontwerpen, organiseren en leiding geven (coachen/begeleiden, jureren/scheidsrechteren) in een eenvoudige beweegactiviteit naar meerdere aandachtspunten om op te begeleiden, functioneren in meerdere rollen, in complexere beweegactiviteiten

Brede vaardigheden

Communiceren:

- communiceren over gebruik van regels en afspraken binnen een beweegactiviteit
- op een gepaste manier aanwijzingen geven zodat de ander beter gaat bewegen
- de bedoeling van een beweegactiviteit aan medeleerlingen uitleggen

Samenwerken:

- met elkaar de beweegactiviteit opstarten, op gang houden en afronden
- samen tot afspraken komen om de beweegactiviteit uit te kunnen voeren
- met elkaar verdelen van taken en rollen

Samenhang met andere leergebieden

Leerlingen leren het belang van regels en afspraken om samen te bewegen. Ook leren zij dat er verschillende taken en rollen zijn. Niet alleen bij samen bewegen, maar in de hele maatschappij zijn er regels, taken en rollen om samen te kunnen leven. Bij het leergebied Burgerschap wordt de bouwsteen Bewegen regelen gezien als belangrijke praktische context om de kennis en vaardigheden van de bouwstenen Vrijheid en gelijkheid en Macht en inspraak te oefenen.

Onderbouw primair onderwijs

In deze fase staat centraal dat de leerlingen eenvoudige beweegactiviteiten met aangereikte (spel)regels en afspraken onder begeleiding op gang kunnen brengen, houden en afronden. Hierbij kunnen ze bijvoorbeeld helpen met het klaarleggen, terugleggen en opruimen van kleine materialen. Kennismaken met verschillende taken binnen beweegactiviteiten komt aan de orde om de activiteit op gang te houden.

Kennis en vaardigheden

Materiaal & Arrangementen

Leerlingen leren:

- een eenvoudig arrangement inrichten, aanpassen of opruimen met klein materiaal.

Regels & Afspraken

Leerlingen leren:

- aangereikte regels toepassen in arrangementen.

Begeleiden van bewegen

Leerlingen leren:

- bij een eenvoudige beweegactiviteit hulp bieden;
- bij een eenvoudige beweegactiviteit aanwijzingen geven aan de hand van enkele eenvoudige en aangereikte aandachtspunten.

Begeleiden van beweegactiviteiten

Leerlingen leren:

- een eenvoudige beweegactiviteit begeleiden aan de hand van een enkelvoudige taak.

Bovenbouw primair onderwijs

In deze fase staat centraal dat de leerlingen complexere beweegactiviteiten met aangereikte (spel)regels en afspraken zelfstandig op gang kunnen brengen, houden en afronden. Ze maken kennis met het klaarleggen van de materialen en het verplaatsen van toestellen. Het uitvoeren van verschillende rollen binnen

beweegactiviteiten wordt zelfstandiger. Leerlingen helpen andere leerlingen in hun bewegen tijdens complexere beweegactiviteiten. Zij verkennen ook rollen om een activiteit op gang te houden; het leiden van een spel en het helpen van anderen door middel van manueel hulpverlenen of instrueren en coachen.

Kennis en vaardigheden

Materiaal & Arrangementen

Leerlingen leren:

- een eenvoudig arrangement inrichten, aanpassen en afronden met zowel klein als groter materiaal;
- taken verdelen bij het opruimen van de activiteit.

Regels & Afspraken

Leerlingen leren:

- regels toepassen in arrangementen en aan te passen.

Begeleiden van bewegen

Leerlingen leren:

- hulp bieden bij bewegen bij een complexere beweegactiviteit;
- aanwijzingen geven aan de hand van meerdere eenvoudige en aangereikte aandachtspunten bij een complexere beweegactiviteit.

Begeleiden van beweegactiviteiten

Leerlingen leren:

- een eenvoudige beweegactiviteit begeleiden vanuit meerdere taken;
- een complexere beweegactiviteit begeleiden aan de hand van een eenvoudige taak.

Onderbouw voortgezet onderwijs

In deze fase staat centraal dat de leerlingen complexere beweegactiviteiten met aangereikte (spel)regels en afspraken zelfstandig op gang kunnen brengen, op gang kunnen houden en kunnen afronden. De rollen en taken die er zijn, zijn complexer dan fase 1 en 2.

Kennis en vaardigheden

Materiaal & Arrangementen

Leerlingen leren:

- zelfstandig een eenvoudig arrangement inrichten, aanpassen of opruimen met en van materiaal.

Regels & Afspraken

Leerlingen leren:

- zelfstandig regels afspreken voor een goed verloop van de activiteit;
- regels aanpassen als de activiteit niet goed loopt of niet interessant meer is;
- afspraken maken over verdeling van rollen en taken om de activiteit op te starten en op gang te houden.

Begeleiden van bewegen

Leerlingen leren:

- bij een complexere beweegactiviteit hulp bieden bij bewegen;
- op basis van eenvoudige criteria bewegingssituaties observeren en analyseren en een aanwijzing geven aan medeleerlingen.

Begeleiden van beweegactiviteiten
Leerlingen leren:

- eenvoudige leidinggevende rollen vervullen zoals(hulp)scheidsrechter, (hulp)instructeur, (hulp)coach, et cetera;
- eenvoudige jury-activiteiten uitvoeren;
- eenvoudige beweegactiviteiten ontwerpen en organiseren.

Aanbevelingen
Voortgezet onderwijs bovenbouw

Voor het gemeenschappelijke vak voor alle leerlingen in de bovenbouw van alle sectoren:

- Bied leerlingen de kans zich te verdiepen in het zelf aanpassen van arrangementen en afspraken bij beweegactiviteiten aan de eigen wensen en doelen van de deelnemers.
- Het onderling verdelen en vervullen van regelende taken - die horen bij de beweegactiviteiten die in de lessen centraal staan - is daar een onderdeel van. Geef leerlingen de kans om te kiezen in welke regelende rollen en taken zij zich willen verdiepen.

Voor het keuze-examenvak LO2 in de bovenbouw van het vmbo (GT/TL) en het keuze-examenvak BSM in de bovenbouw van havo en vwo:

Het regelen van bewegen staat hier vooral in dienst van het begeleiden van beweegactiviteiten voor anderen. De verdieping is gericht op kennis en vaardigheden om de activiteiten die begeleid worden beter te laten verlopen, in overeenstemming met de bedoelingen en de context van de activiteit en daarbij de veiligheid te bewaken.

Het is gewenst dat leerlingen zich ontwikkelen in meerdere regelende rollen. Daarbij kunnen zij wel keuzes maken t.a.v. de situatie waarin zij die kunnen laten zien.

Essentieel is aandacht voor het voorbereiden, verzorgen en evalueren van (een deel van) een les en / of beweegactiviteiten in andere contexten. Het laten opdoen van ervaring in een stage of externe opdracht hoort daarbij uitdrukkelijk tot de mogelijkheden.

SAMEN BEWEGEN

Toelichting

Algemeen

De bouwsteen Samen bewegen verwijst naar en is de uitwerking van de volgende grote opdrachten:

- Grote opdracht 6 - Samenwerken in beweegsituaties
- Grote opdracht 8 - Bewegen op eigen niveau

Bij het deelnemen aan beweegactiviteiten is communiceren, sociaal vaardig zijn en samenwerken van groot belang. In deze bouwsteen komen de verschillende onderdelen van de brede vaardigheid Manieren van omgaan met anderen expliciet terug. Het ontwikkelen van omgangsbekwaamheid is verweven met het proces van leren deelnemen aan beweegactiviteiten. Er is samenhang met de bouwstenen Beter leren bewegen, Bewegen regelen en Beweegcontexten verbinden.

Opbouw doorlopende leerlijn

De kennis en vaardigheden in deze bouwsteen zijn onderverdeeld in drie groepen, namelijk *communiceren, sociaal vaardig worden en samenwerken. De* doorlopende leerlijn is zichtbaar op verschillende manieren, van eenvoudig naar complex, van een homogene groep naar een heterogene groep en van gericht zijn op jezelf maar ook gericht zijn op anderen.

Brede vaardigheden

In deze bouwsteen komen de manieren van omgaan met anderen binnen de specifieke context van bewegen en sport aan bod. Manieren van omgaan met anderen is de verzamelnaam voor de brede vaardigheden *communiceren, samenwerken* en *sociale en culturele vaardigheden.* Aspecten van deze brede vaardigheden, relevant voor het leergebied Bewegen & Sport, zijn:

Communiceren in beweegsituaties:

- communicatie gebruiken voor een breed scala aan doelen
- storingen signaleren in de communicatie en waar nodig de aanpak bijstellen
- feedback vragen, geven en ontvangen en open staan voor hulp.

Sociaal vaardig worden in beweegsituaties:

- eigen gevoelens en opvattingen benoemen
- inlevingsvermogen en belangstelling tonen voor anderen
- gedragscodes in verschillende sociale situaties herkennen
- begrip tonen voor andere visies, uitingen en gedragingen en deze respecteren

Samenwerken in beweegsituaties:

- anderen ondersteunen en begeleiden
- in een groep functioneren
- interpersoonlijke en probleemoplossende vaardigheden gebruiken om anderen te beïnvloeden en te begeleiden naar een doel
- sterke punten van anderen benutten om een gezamenlijk doel te bereiken
- verschillen respecteren
- samen met anderen tot een goed resultaat komen
- vertrouwen hebben in de eigen capaciteiten
- samen verantwoordelijkheid dragen

Samenhang met andere leergebieden

Binnen andere leergebieden wordt (impliciet) gewerkt aan de brede vaardigheden die vallen onder manieren van omgaan met elkaar. De eigenheid van elk leergebied zorgt echter voor de specifieke aard van deze brede vaardigheden. Zo ook voor het leergebied Bewegen & Sport. De manier waarop binnen elk leergebied wordt gewerkt aan deze brede vaardigheden is complementair. Bij het leergebied Burgerschap wordt de bouwsteen Samen bewegen gezien als belangrijke praktische context om de kennis en vaardigheden van de bouwstenen Vrijheid en gelijkheid en Macht en inspraak te oefenen. Bij het leergebied Nederlands leren leerlingen in de bouwsteen Interactie ten behoeve van taal- en denkontwikkeling over het gebruik van vaktaal. Bij het leergebied Mens & Maatschappij leren de leerlingen in de bouwsteen Samenwerking en conflict over conflicten en samenwerken op allerlei schaalniveaus.

Mondiale thema's

De vaardigheden die leerlingen in deze bouwsteen leren, dragen bij aan het sociaal welbevinden. Dit is een belangrijk onderdeel van het mondiale thema Gezondheid.

Onderbouw primair onderwijs

In deze fase maken leerlingen kennis met samen bewegen. In het begin is het nog vaak naast elkaar, maar later ook met elkaar of tegen elkaar. Tijdens dit proces leren kinderen op welke wijze ze de emoties die tijdens het bewegen opkomen kunnen tonen. Daarnaast ervaren en leren kinderen hoe je in bewegingssituaties rekening houdt met anderen.

Kennis en vaardigheden

Communiceren in beweegsituaties

Leerlingen leren:

- naar elkaar luisteren
- vaktaal gebruiken en begrijpen
- passend emoties tonen, bijvoorbeeld bij angst voor hoogte of over de kop gaan.

Sociaal vaardig worden in beweegsituaties
Leerlingen leren:

- simpele gedragscodes hanteren, zoals wachten op je beurt;
- verschillen in uiterlijke fysieke kenmerken herkennen;
- omgaan met eigen emoties, zoals die bij winst en verlies.

Samenwerken in beweegsituaties
Leerlingen leren:

- vertrouwen hebben in de eigen capaciteiten;
- in een groep functioneren.

Bovenbouw primair onderwijs

In deze fase worden de beweegactiviteiten steeds complexer. Tegelijkertijd beginnen kinderen zich bewust te worden van hun eigen rol/gedrag en de rol/het gedrag van anderen. Leerlingen leren (on)mogelijkheden van zichzelf en anderen accepteren. Leerlingen leren in deze fase (zich) een plek te verwerven in diverse sociale groepen en verbanden.

Kennis en vaardigheden

Communiceren in beweegsituaties
Leerlingen leren:

- naar elkaar luisteren en op een passende wijze reageren;
- passend emoties tonen en herkennen bij anderen;
- afspraken maken over enkele sport- en spelregels;
- conflicten herkennen en met elkaar oplossen.

Sociaal vaardig worden in beweegsituaties
Leerlingen leren:

- moeilijkere gedragscodes hanteren, zoals bijvoorbeeld eerlijk spelen;
- verschillen in uiterlijke fysieke kenmerken herkennen en respecteren;
- omgaan met emoties van jezelf en anderen en daarbij je grenzen aangeven;
- rekening houden met de mogelijkheden van anderen;
- omgaan met tips, kritiek of aanmoedigingen.

Samenwerken in beweegsituaties
Leerlingen leren:

- vertrouwen hebben in de eigen capaciteiten;
- in een heterogene groep functioneren;
- eerlijk spelen;
- hulp ontvangen en geven en vragen.

Onderbouw voortgezet onderwijs

In deze fase wordt het sociale aspect van bewegen belangrijker, omdat de beweegsituaties zich steeds vaker zullen richten op met elkaar en tegen elkaar. Kinderen zijn zich steeds meer bewust van hun eigen vaardigheden/rol/motivatie en die van anderen. Verschillen worden steeds zichtbaarder en het belang om daar goed mee om te gaan, wordt groter.

Kennis en vaardigheden

Communiceren in beweegsituaties

Leerlingen leren:

- naar elkaar luisteren en op een passende wijze reageren;
- passend emoties tonen, herkennen en daar rekening mee houden;
- afspraken maken over meerdere sport- en spelregels;
- conflicten herkennen en met elkaar oplossen;
- anderen overtuigen of motiveren.

Sociaal vaardig worden in beweegsituaties

Leerlingen leren:

- moeilijkere gedragscodes hanteren, zoals fair play;
- verschillen in uiterlijke fysieke kenmerken herkennen en respecteren;
- omgaan met emoties van jezelf en anderen en daarbij je grenzen aangeven;
- rekening houden met de mogelijkheden en onmogelijkheden van anderen;
- een ander overtuigen of motiveren.

Samenwerken in beweegsituaties

Leerlingen leren:

- vertrouwen op de eigen capaciteiten en die van anderen;
- in een grotere heterogene groep kunnen functioneren;
- eerlijk spelen en erkennen van een spelregelovertreding;
- hulp ontvangen, geven en vragen;
- ruimte geven en ruimte nemen in beweegsituaties;
- een open houding ontwikkelen ten aanzien van kenmerken, uitingen en/of ideeën van anderen.

Aanbevelingen Voortgezet onderwijs bovenbouw

Voor het gemeenschappelijke vak voor alle leerlingen in de bovenbouw van alle sectoren:

- In de bovenbouw gaat het om dezelfde kennis en vaardigheden als in eerdere fasen. Leg het accent op het toepassen van die kennis en vaardigheden om de activiteiten die worden gedaan soepeler te laten verlopen. Betrek daarbij mogelijke verschillen tussen mensen (sportief gedrag, omgaan met winst en verlies, deelnameniveau, deelnamemotieven, culturele achtergrond).
- Leerlingen leren in de bovenbouw hun eigen rol in groepen en die van anderen beter te herkennen en doelgerichter in te zetten ten bate van een gemeenschappelijk doel.

- De verschillen tussen groepen leerlingen en sectoren komen tot uiting in het doorontwikkelen van kennis en vaardigheden uit vorige fasen enerzijds en het toepassen van kennis en vaardigheden anderzijds. Dat hangt ook af van of leerlingen in een eigen vertrouwde en goed functionerende groep werken of in telkens variërende groepen.

Voor het keuze-examenvak LO2 in de bovenbouw van het vmbo (GT/TL) en het keuze-examenvak BSM in de bovenbouw van havo en vwo:

- Maak de leerlingen nadrukkelijker verantwoordelijk voor het proces van de groep waar zij leiding aan geven. Besteed daarbij aandacht aan het herkennen van de bijdrage van anderen en jezelf aan het groepsproces.

BEWEEGCONTEXTEN VERBINDEN

Toelichting

Algemeen

De bouwsteen Beweegcontexten verbinden verwijst naar en is de uitwerking van de volgende grote opdrachten:

- Grote opdracht 7 - Bewegen en sport binnen en buiten de school
- Grote opdracht 8 - Bewegen op eigen niveau

Binnen het leergebied Bewegen & Sport maken leerlingen (on)bewust kennis met een diversiteit aan beweegcontexten. Daarbij leren leerlingen kennis en vaardigheden die zij kunnen toepassen in beweegactiviteiten buiten de lessen en leren zij gaandeweg de verschillen tussen die contexten begrijpen.

Aspecten van verschillende beweegcontexten buiten de lessen bewegen en sport kunnen input leveren voor het lesprogramma. Te denken valt aan: oefenen voor het schoolvoetbaltoernooi, voorbereiden op de plaatselijke 4-mijl loop of het organiseren van een instuif voor de buurtkinderen in de gymzaal. Er is sprake van wederzijdse beïnvloeding. Om een leven lang met plezier te kunnen bewegen, is het van belang dat leerlingen in verschillende beweegcontexten actief kunnen zijn. Daarom worden in de lessen bewegen en sport verbindingen gelegd met beweegcontexten buiten de school.

Een beweegcontext kan variëren op de volgende aspecten:

- Wat - welke beweegactiviteit staat centraal, zoals voetbal of turnen.
- Waar - in welke omgeving wordt de activiteit gedaan, zoals op een sportveld, de camping, het strand.
- Wie - met wie wordt de activiteit gedaan, zoals alleen, in een team, met familie.
- Waarom:
  - met welk doel is de beweegactiviteit opgezet, zoals als wedstrijd of als instuif.
  - met welke deelnamemotief doen de deelnemers mee aan de beweegactiviteit, zoals voor het plezier of de spanning.
- De wijze waarop - is het officieel georganiseerd, ongeorganiseerd of anders georganiseerd.

Opbouw doorlopende leerlijn

Een aantal punten zijn kenmerkend voor de doorlopende leerlijn binnen deze bouwsteen. Ten eerste maken leerlingen niet allemaal dezelfde ontwikkeling door in hun bewegen. Ze krijgen dus niet allemaal in dezelfde mate toegang tot alle mogelijke contexten waarin bewegen plaatsvindt. Ten tweede is er sprake van een steeds groter wordende leefwereld. Leerlingen krijgen, naarmate ze ouder worden, een uitgebreidere keuze aan contexten waarbinnen ze kunnen sporten en bewegen. Op deze contexten reflecteren ze steeds bewuster, naarmate ze ouder worden. Uiteindelijk zijn ze ook steeds beter in staat om eigen keuzes te maken in de vormgeving van de beweegcontext(en) die hun voorkeur hebben.

Brede vaardigheden

Bij deze bouwsteen komt vooral kritisch denken aan de orde (manieren van denken en handelen) binnen de specifieke context van de lessen bewegen en sport. Dit aangezien in de fasering steeds meer verbinding gezocht wordt tussen verschillende bouwstenen en datgene dat buiten de lessen en buiten de school plaatsvindt.

Aspecten van deze brede vaardigheid, relevant voor het leergebied Bewegen & Sport, zijn:

- analyseren en interpreteren van overeenkomsten en verschillen tussen beweegsituaties en daar weloverwogen keuzes in maken en naar handelen;
- evalueren van beweegsituaties, hieruit conclusies trekken en uitleggen waarom beweegsituaties verschillende uitingen hebben.

Samenhang met andere leergebieden
In deze bouwsteen staat centraal dat menselijk handelen contextgebonden is. Dat zal binnen meerdere leergebieden aan de orde zijn, maar er is op dit punt geen samenhang met specifieke bouwstenen van andere leergebieden.

Onderbouw primair onderwijs

Leerlingen zien beweegmogelijkheden in hun directe omgeving (thuis en op school) en leren bij het leergebied Bewegen & Sport vaardigheden die ze daar kunnen toepassen. Verschillende aspecten van beweegactiviteiten die in de omgeving worden gedaan, komen terug in de lessen bewegen en sport. Door de wederkerige verbinding te maken tussen beweegsituaties binnen en buiten het leergebied, ontdekken leerlingen overeenkomsten en verschillen tussen contexten van bewegen. Op die manier worden ze meer bekwaam om buiten school te bewegen.

Kennis en vaardigheden

Leerlingen leren, voornamelijk ten aanzien van de aspecten wat, waar en met wie:

- verschillende beweegactiviteiten, op diverse plaatsen, met uiteenlopende deelnemers binnen en buiten het leergebied verkennen
- hoe kennis en vaardigheden uit de bouwstenen Leren bewegen, Bewegen regelen en Samen bewegen toepasbaar zijn buiten het leergebied, bijvoorbeeld op het schoolplein of het pleintje in de wij

Bovenbouw primair onderwijs

Leerlingen oriënteren zich in deze leeftijd door veel uit te proberen. Ze gaan meer naar sportverenigingen waar ze trainen en wedstrijden spelen. Ook spelen leerlingen op pleinen en veldjes (naast de spellen met eigen regels) meer activiteiten die van de sport afgeleid zijn. Daarmee verkennen ze verschillende doelen (het waarom) om beweegactiviteiten uit te voeren. Op de aspecten van de beweegcontext wordt in deze fase meer gereflecteerd: “Wat houden deze aspecten precies in?”.

Kennis en vaardigheden

Leerlingen leren, voornamelijk ten aanzien van de aspecten wat, waar, wie en waarom:

- steeds meer aspecten van beweegcontexten (activiteit, locatie, deelnemers, doel) binnen en buiten het leergebied verkennen en met elkaar verbinden;
- hoe kennis en vaardigheden uit de bouwstenen Leren bewegen, Bewegen regelen en Samen bewegen toepasbaar zijn buiten het leergebied en omgekeerd, te denken valt aan het trapveldje in de buurt of de sportvereniging;

- dat beweegactiviteiten vanuit verschillende doelen uitgevoerd kunnen worden, te denken valt aan show of wedstrijd.

Onderbouw voortgezet onderwijs

In deze fase gaat een deel van de leerlingen zich verder specialiseren in een bepaalde sport. De leefwereld van leerlingen wordt groter. Daarnaast krijgen doelen en persoonlijke deelnamemotieven meer betekenis. Het gaat daarbij om eigen motieven, maar ook om motieven van anderen. Verder maken leerlingen bewust kennis met organisatieverbanden, zoals georganiseerde, ongeorganiseerde of anders georganiseerde sport. Overeenkomsten en verschillen tussen bewegen en sport in de lessen en daarbuiten worden steeds duidelijker en leerlingen leren hierop te reflecteren en bewust keuzes te maken.

Kennis en vaardigheden

Leerlingen leren, ten aanzien van de aspecten wat, waar, wie, waarom en de wijze waarop:

- uiteenlopende beweegcontexten binnen en buiten het leergebied verkennen, waarbij variatie is in activiteit, locatie, deelnemers en hun motieven, doel van de activiteit en organisatieverband;
- dat kennis en vaardigheden uit de bouwstenen Leren bewegen, Bewegen regelen en Samen bewegen toepasbaar zijn en aangepast kunnen worden aan activiteiten buiten het leergebied en omgekeerd, te denken valt aan de sportvereniging of de lokale sportaccommodaties;
- dat beweegactiviteiten vanuit verschillende doelen uitgevoerd kunnen worden, te denken valt aan show of wedstrijd;
- dat andere deelnemers aan beweegactiviteiten hun eigen deelnamemotief hebben;
- dat beweegactiviteiten vanuit verschillende organisatieverbanden (wijze waarop) aangeboden worden;
- deze aspecten met elkaar te verbinden en daarin keuzes te maken.

Aanbevelingen Voortgezet onderwijs bovenbouw

Voor het gemeenschappelijke vak voor alle leerlingen in de bovenbouw van alle sectoren:

- Zorg dat de leerlingen in deze fase leren dat verschillende contexten verschillend beweeggedrag mogelijk maken en vragen. Dat geldt zowel voor deelnemen in de rol van beweger als in de rol van regelaar of in andere rollen.
- Besteed expliciet aandacht aan de overeenkomsten en verschillen die er zijn tussen beweegsituaties in verschillende contexten.

Voor het keuze-examenvak LO2 in de bovenbouw van het vmbo (GT/TL) en het keuze-examenvak BSM in de bovenbouw van havo en vwo:

- Besteed aandacht aan verschillende manieren van begeleiden van beweegsituaties, rekening houdend met de aspecten van de context waar die beweegsituaties in plaatsvinden of naar verwijzen. Besteed daarbij aandacht aan overeenkomsten en verschillen in aspecten van beweegcontexten in beweegsituaties en tussen de deelnemers aan deze beweegsituaties.

- Besteed aandacht aan aspecten van passieve sportbeoefening en aan het belang van media-aandacht voor bewegen en sport.
- Besteed aandacht aan de betekenis van technologische ontwikkelingen in verschillende contexten van bewegen.



5.

AANBEVELINGEN BOVENBOUW VOORTGEZET ONDERWIJS

Aanbevelingen voor het leergebied als geheel

De aanbevelingen bouwen voort op de visie, grote opdrachten en bouwstenen van po en vo onderbouw, en anticiperen vooral op de keuze-examenvakken op vervolgonderwijs en toekomstige beroepen.

De aanbevelingen worden gedaan voor twee groepen vakken in de bovenbouw. Enerzijds voor het gemeenschappelijke vak in de bovenbouw van alle sectoren (LO in havo/vwo, Praktijkonderwijs (PrO) en voortgezet speciaal onderwijs (VSO), LO1 in het vmbo), anderzijds het keuze examenvak in de bovenbouw (BSM voor havo en vwo en LO2 voor vmbo). De huidige examenprogramma's en eindtermen voor de verschillende sectoren vormen daarbij het uitgangspunt. Over de keuzedelen die in het vmbo kunnen worden aangeboden, doen we hier geen verdere uitspraken.

In de uitwerking van deze aanbevelingen naar de eindtermen voor de diverse sectoren moet rekening gehouden worden met de kenmerken van de leerlingen in die sectoren. De (grote) verschillen tussen die sectoren zullen vooral zichtbaar worden in de complexiteit van de uit te voeren activiteiten, in de mate van zelfstandigheid waarmee leerlingen de activiteiten kunnen uitvoeren, in de eigen keuzeruimte die leerlingen krijgen en in de theoretische diepgang die gehaald kan worden en de diepgang qua reflectie op het eigen leerproces.

Voor het gemeenschappelijke vak voor alle leerlingen in de bovenbouw van alle sectoren

Leren Bewegen

- Laat leerlingen zich in deze fase binnen hun eigen mogelijkheden verdiepen in bekende activiteiten.
- Bied de leerlingen de kans binnen hun eigen mogelijkheden de beginselen te leren van onbekende activiteiten / te verbreden.
- Zorg voor voldoende variatie in het aanbod van beweegactiviteiten. Het aanbod sluit aan bij de beweeguitdagingen die leidend waren voor het aanbod in de voorafgaande fasen.
- Bied leerlingen de ruimte om zelf te kiezen voor bepaalde activiteiten (als onderdeel van de vorming van de eigen beweegidentiteit). Per sector kan de keuzeruimte voor de leerlingen variëren.

Gezond bewegen

- Leerlingen moeten leren een trainingsprogramma voor een zelfgekozen aspect van fitheid op te zetten, uit te voeren en te evalueren. Besteed daarbij aandacht aan de relatie tussen trainen en bijdragen aan de eigen gezondheid te leveren. Hiervoor is een verdiept begrip van het concept gezondheid noodzakelijk.

Bewegen betekenis geven

- Laat leerlingen in deze fase hun eigen kwaliteiten en voorkeuren meer in de diepte verkennen en laat ze nagaan wat die kwaliteiten en voorkeuren kunnen betekenen in hun eigen (toekomstige) leven. Daarbij gaat het nadrukkelijker dan eerder ook over verschillen tussen contexten en motieven voor deelname.

- Betrek daarin de verschillen tussen mensen op dit thema (sportief gedrag, omgaan met winst en verlies, deelname-niveau, deelnamemotieven, culturele achtergrond) en de manier om daar zo goed mogelijk mee om te gaan.

Bewegen regelen

- Bied leerlingen de kans zich te verdiepen in het zelf aanpassen van arrangementen en afspraken bij beweegactiviteiten aan de eigen wensen en doelen van de deelnemers.
- Het onderling verdelen en vervullen van regelende taken - die horen bij de beweegactiviteiten die in de lessen centraal staan - is daar een onderdeel van. Geef leerlingen de kans om te kiezen in welke regelende rollen en taken zij zich willen verdiepen.

Samen bewegen

- In de bovenbouw gaat het om dezelfde kennis en vaardigheden als in eerdere fasen. Leg het accent op het toepassen van die kennis en vaardigheden om de activiteiten die worden gedaan soepeler te laten verlopen. Betrek daarbij mogelijke verschillen tussen mensen (sportief gedrag, omgaan met winst en verlies, deelnameniveau, deelnamemotieven, culturele achtergrond).
- Leerlingen leren in de bovenbouw hun eigen rol in groepen en die van anderen beter te herkennen en doelgerichter in te zetten ten bate van een gemeenschappelijk doel.
- De verschillen tussen groepen leerlingen en sectoren komen tot uiting in het doorontwikkelen van kennis en vaardigheden uit vorige fasen enerzijds en het toepassen van kennis en vaardigheden anderzijds. Dat hangt ook af van of leerlingen in een eigen vertrouwde en goed functionerende groep werken of in telkens variërende groepen.

Beweegcontexten verbinden

- Zorg dat de leerlingen in deze fase leren dat de verschillende contexten waarin zij aan bewegen deelnemen verschillend beweeggedrag mogelijk maken en vragen. Dat geldt zowel voor deelnemen in de rol van beweger als in de rol van regelaar of in andere rollen.
- Besteed expliciet aandacht aan de overeenkomsten en verschillen die er zijn tussen beweegsituaties uit verschillende contexten.

Voor het keuze-examenvak LO2 in de bovenbouw van het vmbo (GT/TL)[2] en het keuze-examenvak BSM in de bovenbouw van havo en vwo:

Leren bewegen

- Het beter leren bewegen in een breed aanbod aan bewegingsactiviteiten staat hier vooral in dienst van het beter kunnen begeleiden van zulke activiteiten.
- Het aanbod is ook bedoeld om de leerlingen zich echt te laten verdiepen op hun eigen niveau. Dan gaat het er niet alleen om er vaardiger in te worden, maar ook om de activiteit beter te leren doorgronden (qua kennis en inzicht).
- Het aanbod moet verdiepen op datgene dat in de onderbouw en het gemeenschappelijke vak in de bovenbouw is geleerd.
- Laat leerlingen zich bekwamen in een breed aanbod aan beweegactiviteiten, maar bied de leerlingen ook keuzemogelijkheden.

Gezond bewegen

- In de keuze-examenvakken vindt verdieping plaats ten opzichte van het gemeenschappelijk programma. Belangrijke onderwerpen zijn: verdieping in trainingsleer en het testen van fitheid, het opzetten, uitvoeren, begeleiden en evalueren van trainingsprogramma's voor zichzelf en voor anderen, blessurepreventie en behandeling en het verlenen van EHBSO.
- Bijzondere aandacht moet uitgaan naar de relatie tussen het verbeteren van fitheid en het vergroten van welbevinden.

Bewegen betekenis geven

- De leerlingen verdiepen zich in de vraag wat deelnemen aan bewegen voor anderen kan betekenen en welke rol bewegen en sport spelen in de actuele samenleving.
- Besteed aandacht aan het maken van een onderbouwde keuze voor een vervolgopleiding of een rol in het werkveld van bewegen en sport.

Bewegen regelen

- Het regelen van bewegen staat hier vooral in dienst van het begeleiden van beweegactiviteiten voor anderen. De verdieping is gericht op kennis en vaardigheden om de activiteiten die begeleid worden beter te laten verlopen, in overeenstemming de bedoelingen en de context van de activiteit en daarbij de veiligheid te bewaken.
- Het is gewenst dat leerlingen zich ontwikkelen in meerdere regelende rollen. Daarbij kunnen zij wel keuzes maken t.a.v. de situatie waarin zij die kunnen laten zien.
- Essentieel is aandacht voor het voorbereiden, verzorgen en evalueren van (een deel van) een les en/of beweegactiviteiten in andere contexten. Het laten opdoen van ervaring in een stage of externe opdracht hoort daarbij uitdrukkelijk tot de mogelijkheden.

*2 Deze aanbevelingen zijn in beginsel niet bedoeld voor de beroepsgerichte profiel- en keuzevakken. Dat gaat in dit verband met name om Ondersteuning bij sport- en bewegingsactiviteiten (1628) * en Voeding en beweging (1913) *. Bij een mogelijke herziening van de examenprogramma's voor deze vakken ligt het wel voor de hand om die examenprogramma's ook te spiegelen aan deze aanbevelingen voor de bovenbouw.*

Samen bewegen

- Maak de leerlingen nadrukkelijker verantwoordelijk voor het proces van de groep waar zij leiding aan geven. Besteed daarbij aandacht aan het herkennen van de bijdrage van anderen en jezelf aan het groepsproces.

Beweegcontexten verbinden

- Besteed aandacht aan verschillende manieren van begeleiden van beweegsituaties, rekening houdend met de context waar die beweegsituaties plaatsvinden of naar verwijzen. Besteed daarbij aandacht aan overeenkomsten en verschillen tussen beweegsituaties in diverse contexten en tussen de deelnemers aan deze beweegsituaties.
- Besteed aandacht aan aspecten van passieve sportbeoefening en van het belang van media-aandacht voor bewegen en sport. Besteed aandacht aan de betekenis van technologische ontwikkelingen in verschillende contexten van bewegen.

Bijlage: Begrippenlijst

Actieve leefstijl	Een leefstijl waarin bewegen een belangrijke plaats inneemt.
Beweegactiviteit	Een activiteit waarin het thematiseren van bewegen centraal staat.
Beweegcontext	Het totaal aan factoren waardoor beweegactiviteiten bepaald worden en betekenis krijgen.
Beweegcultuur	Het geheel aan activiteiten in de samenleving waarin het thematiseren van bewegen centraal staat.
Beweegidentiteit	De wijze waarop iemand zich als beweger definieert en onderscheidt.
Beweegmotief	Onderliggende drijfveer om als beweger deel te nemen aan een beweegsituatie.
Beweegsituatie	De gehele situatie waarin een beweegactiviteit plaatsvindt, inclusief alle andere aspecten die daarin een rol spelen.
Beweeguitdaging	Het centrale beweegprobleem dat kenmerkend is voor cluster van beweegactiviteiten.
Beweegvaardigheid	De mate waarin iemand in staat is als beweger deel te nemen aan een beweegactiviteit.
Georganiseerde, ongeorganiseerde en anders georganiseerde sport	Varianten van de wijze waarop bewegen en sport wordt georganiseerd.
Gezonde leefstijl	Een leefstijl waarin aandacht voor gezondheid een belangrijke plaats inneemt.
Inspanningsniveau	Aanduiding van de mate waarin iemand fysieke arbeid levert.

Ontwikkelteamleden Bewegen & Sport



Bas de Gier



Christien Sparnaay



Gaby de Jongh



Hiltje Rookmaker



Jacob Nienhuis



Jakob Boetje



Kirsten Keij



Lenny van der Schoot



Léon Neven



Maartje Smulders



Merijn Wilde



Rutger Voshaar



Tim van de Laak



Tineke Meens