



Projectbureau SHA

Directie Onderwijs, Wayaca 33-A
Tel. 838225 / Fax 836039
E-mail: shatiger.aruba@setamet.aw

Vakleerplan voor de Basiscyclus van Het Vak Lichamelijke Opvoeding

Auteurs: oorspronkelijke document

Armand Hessels

Auteurs: document 2002

vakconsulent: Igmar Davelaar
werkgroepleden: Henk Bouwman,
Bencho Giel, Jerome Wouters en
Eric Faro
Aruba, 1 juli 2002

(a)

Colofon

Directie Onderwijs

Projectbureau SHA

Wayaca 33a

Tel 838225

Fax 836039

**Vakleerplan voor de basiscyclus
van het vak :****Vakconsulent:**

Naam Igmarr Davelaar

postadres Colegio Arubano,

vondellaan

Tel: school 822002

Fax:

Email

Werkgroepleden:

Henk Bouwman: Colegio Arubano

Jerome Wouters: Colegio Arubano

Bencho Frank : La Salle College

Eric Faro : Filomena College

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	p. 3
Voorwoord door Projectbureau SHA	p. 4
1. Inleiding door de Vakconsulent	p. 5
2. Visie op het vak en overzicht van de domeinen binnen het vak	p. 6
3. Vaardighedenmatrix	p. 10
4. Doelstellingen	p. 14

Voorwoord door Projectbureau SHA

De start voor dit vakleerplan van Projectbureau SHA is gelegen binnen de training in december 2000, georganiseerd door Projectbureau SHA in samenwerking met Cito. De vakconsulent heeft samen met zijn werkgroepleden het document verder vormgegeven.

Vakleerplannen geven inzicht in wat we willen bereiken met de leerling binnen de 2-jarige basiscyclus. Vakleerplannen vormen, net als eindtermendocumenten, de basis voor de keuze van methodes en de programmering van het vak binnen de basiscyclus. Na 4 á 5 jaar zullen deze vakleerplannen worden gereviseerd op basis van opgedane ervaring en nieuwe ontwikkelingen in het vakgebied.

Er zijn nu vakleerplannen van de volgende vakken:

Papiamento, Nederlands, Engels, Spaans, Frans (keuze), Algemene Sociale Wetenschappen, Persoonlijke Vorming, Science, Informatiekunde, Algemene Natuurwetenschappen, Wiskunde, Studiebegeleiding, Culturele Kunstzinnige Vorming, Lichamelijke Opvoeding en Kennis der Geestelijk Leven. Tevens is een vakleerplan ontwikkeld voor het vak Beroepenoriëntatie, dat in het derde jaar, het profielvoorbereidend jaar, plaats vindt. Daarnaast zijn er concept-eindtermendocumenten beschikbaar (januari 2000), die in de komende periode zullen worden herzien en volgens een inzichtelijke procedure worden vastgesteld.

Het eerste concept van de vakleerplannen is in de periode november 2001 - februari 2002 gescreend en van commentaar voorzien door een groot aantal mensen vanuit diverse geledingen.

De vakconsulenten hebben hun vakleerplannen met het veld besproken en tevens hebben zij elkaars vakleerplannen van commentaar voorzien. Daarnaast zijn de vakleerplannen gescreend door panels bestaande uit leden van werkgroepen van SHA (de werkgroepen Begeleiding, Curriculum en Toetsing & Afsluiting), Examenbureau, Priepeb, IPA, EPB, EPI e.a.

De bevindingen van deze panels zijn vastgelegd in een verslag (Screening vakleerplannen basiscyclus AVO, maart 2002) en de resultaten zijn door de vakconsulenten verwerkt (zie verslagen besprekingen naar aanleiding van screening, maart/april 2002).

In dit document treft u na dit voorwoord achtereenvolgens aan:

- Inleiding van de vakconsulent
- De visie op het vak en de wijze waarop het vak bijdraagt aan de algemene doelen van de basiscyclus
- De vaardighedenmatrix, waarin aangegeven is welke vakoverstijgende vaardigheden in dit vak worden gerealiseerd
- De doelstellingen van het vak, die de leerling na de tweejarige basiscyclus bereikt moet hebben. In de leerinhoud is aangegeven wat minimaal bereikt moet zijn. Ook zijn een aantal richtlijnen gegeven voor verbreding en verdieping van de stof.

Aan deze vakleerplannen is gewerkt door vakconsulenten en door werkgroepleden afkomstig uit mavo, havo/vwo, EPB, EPI en IPA. Wij zijn deze mensen veel dank verschuldigd bij het concretiseren van de vernieuwing van ons AVO.

Namens Projectbureau SHA,
Rene Herde, projectleider

1. Inleiding

De originele vakleerplan is door Armand Hessels gemaakt en daarna bijgesteld door Igmarr Davelaar met medewerking van Henk Bouwman, Jerome Wouters, Bencho Giel en Eric Farro.

De onderwijs filosofie is nadrukkelijk het ontwikkelen van de leerling als geheel. De belangen gaan verder dan de aangenomen gedachte van academische en intellectuele prestatie en moedigt verantwoordelijk burgerschappen in de wereld buiten de klas.

Het stelt de leerlingen in staat om zich bewust van de wereld om hen heen te worden, door ervaringen uit de eerste hand. Het doel is om verantwoordelijke burgers te kweken en begrip en waardering voor andere culturen te leren.

Leerlingen groeien hierdoor emotioneel en sociaal, terwijl ze hun horizon breder maken en in activiteiten participeren die nieuw voor ze zijn.

Het moedigt een altruïstische attitude aan; versterken van het gevoel van verantwoordelijkheid en zelfwaarde van de leerlingen en geeft inzicht in de verschillende sociale modellen en manieren van leven.

Het geeft de leerlingen ook de kans om direct te participeren in buitenschoolse activiteiten, gebruik makend van de talenten en bekwaamheden die op school en ergens anders zijn ontwikkeld

De ciclo basico plaatst de leerling in het middelpunt waarbij het nadrukkelijk de bedoeling is het complete kind te onderwijzen. Leerlingen krijgen praktische studievvaardigheden aangereikt en worden aangemoedigd om een gevoel voor prestatie en van verantwoordelijkheid te ontwikkelen.

Het vakleerplan laat zien wat de doelstellingen van de ciclo basico lichamelijke opvoeding voor de AVO scholen zijn en geven tevens ook aan de leerinhouden en verdiepingsstof voor wat betreft de verschillende vaardigheden die de leerlingen zich eigen moeten gaan maken. Ook geeft het aan op welke wijze waarden en normen in de lessen het beste aan de orde gesteld kunnen worden.

Duidelijk moet zijn dat dit een vakleerplan is en dat de leraren de gestelde doelen voor zo ver dit mogelijk is moeten trachten te bereiken met de leerlingen. Voor wat de lesinhoud betreft, zijn de leraren vrij in deze.

Er zullen wel een reeks lessen voorbeeld ter beschikking gesteld worden voor de docenten maar hierin zullen ze vrij zijn in het gebruiken hiervan.

2. Visie op het vak en domeinen

Visie op het vak

Het vak L.O. is erop gericht:

De leerlingen een ruime keuze aan bewegingsmogelijkheden aan te bieden.

Te werken aan een positieve (levens) instelling van de leerlingen

Bepaalde managementkwaliteiten van de leerlingen te ontwikkelen

De leerlingen het plezier in bewegingsactiviteiten te laten ervaren

Het gaat hierbij niet alleen om die bewegingsmogelijkheden, die op Aruba meer in de belangstelling staan maar ook om vormen van beweging, die hier vrij onbekend zijn (vaak door het – vroeger – ontbreken van benodigde infrastructuur en/of expertise). Voorbeeld hiervan is windsurfing, skateboarding en muurbeklimmen.

Uiteindelijk – zowel tijdens, als na het A.V.O. kunnen de leerlingen een gefundeerde keus maken uit het brede aanbod, zowel op Aruba als daarbuiten.

De positieve instelling, die nagestreefd wordt bij de leerlingen, ligt zowel op het individuele als sociale vlak.

Op het individueel vlak gaat het om:

□ Intellectuele en morele waarden zoals:

- ★ de bekwaamheid om methodisch werk te verrichten
- ★ de zin van presteren en zelf discipline hebben (zelfbeheersing)
- ★ waardering voor het leveren van goed werk
- ★ waardering voor taal, voor een adequate en correcte woordengebruik
- ★ samenhangend denken
- ★ zelfvoldoening in het bewegen en verantwoordelijk zijn ten opzichte van medeleerling en leraar.
- ★ (sportief) gezond gedrag
- ★ zelfbewustzijn

Op het sociaal vlak gaat het om

Sociale en culturele waarden zoals:

- ★ de bekwaamheid om ervaringen uit te wisselen
- ★ team geest
- ★ een onbevooroordeeld attitude tot de wereld, respect hebben voor de eigen cultuur en die van anderen
- ★ een kritische mens- en maatschappijvisie hebben
- ★ democratisch zijn
- ★ ethiek, fairplay en omgaan met winnen en verliezen
- ★ respect, begrip (o.a. voor verschillen) en tolerantie

- ★ verantwoordelijkheidsgevoel en gemeenschapszin (o.a. t.b.v. hulpverleners en samenwerken, het vervullen van verschillende rollen).

Het vak L.O. leent zich bij uitstek voor de ontwikkeling van bepaalde ‘management’ kwaliteiten. Dit betreffen elementen als:

- ★ observeren en analyseren
- ★ ontwerpen en organiseren
- ★ coachen en leiden.

De uiteindelijke bedoeling van de lessen L.O. is, dat de leerlingen hun leer ervaringen zo zinvol vinden dat zij bewegingsactiviteiten in hun leefpatroon gaan opnemen. Dit kan het best indien de leerervaringen plaats vinden in een plezierige sfeer en de leerlingen daar een positief gevoel aan hebben overgehouden. Middelen om dit te bereiken, worden gezocht op het gebied van :

- ★ goede werksfeer en differentiatie
- ★ verschillende werkstijlen (didactische variatie)
- ★ motivatie en prestatie.

L.O. m.b.t globalisering

Beweging, het centrale aangrijpingspunt van L.O. is een universeel voorkomende activiteit. Niet alleen in haar voorkomen, maar ook in grote lijnen in de wijze, waarop het aangeboden en beoefend wordt (zie bijv. De ‘eenvormigheid’ van de Olympische Spelen). De bredere visie, die in de L.O. op Aruba aan de eindtermen ten grondslag ligt, komen daarnaast ook voor een belangrijk deel overeen met die welke in vele andere landen als grondslag dienen voor de praktijk van de L.O.

L.O. m.b.t. Arubanisering

Bewegingsactiviteiten zijn op Aruba (nog) geen vanzelfsprekend onderdeel van het leefpatroon. De L.O. zal zich daarom ook moeten richten op de noodzaak van propagering van ‘het vak’. Daarbij zullen dan de specifieke problemen moeten worden aangepakt (bijv. betrokkenheid bij het verenigingsleven) en gebruik worden gemaakt van de specifieke mogelijkheden (bijv. strand - en – zee activiteiten)

L.O. m.b.t. de ontwikkeling van vaardigheden

L.O. is een vak bij uitstek, waar leerlingen voortdurend in de gelegenheid zijn om ‘te werken aan hun instelling’ en om de verschillende ‘management’ (enscenerings) vaardigheden in praktijk te brengen. De mogelijkheid en noodzaak om hierbij steeds van rollen te wisselen, maakt dat ervaringen over een breed terrein mogelijk zijn.

L.O. m.b.t. de mogelijkheden van I.C.T

Bijna alle belangrijke – Westerse – organisaties die zich met Sport en Recreatie bezighouden, zijn momenteel of binnenkort vertegenwoordigd op Internet. Met name in de Ciclo Superior zullen leerlingen gebruik kunnen maken van deze uitgebreide informatiebron om hun inzicht in de bewegingswereld te kunnen vergroten en dit zo mogelijk tot hun lokaal voordeel kunnen aanwenden.

L.O. m.b.t aansluiting vervolgonderwijs

Gezien het gestelde in globalisering, is de aansluitingsmogelijkheid op vervolgonderwijs groot te noemen.

L.O. m.b.t. alternatieve vormen van toetsing en afsluiting

In de L.O. – 2000 hoofdstuk 2 – 5 worden aandachtspunten aangegeven m.b.t. toetsen en evalueren. Deze worden t.z.t. in het nieuwe vakleerplan uitgewerkt.

L.O. in relatie met de andere vakken.

L.O. heeft een bijna vanzelfsprekend relatie met biologie, daar waar het zaken betreft, die met een dieper inzicht in het fysiek menselijk functioneren en gezondheidsaspecten daarvan te maken hebben. Daarnaast is een relatie goed mogelijk met het vak natuurkunde (science), waarbij de leerlingen enerzijds hun beweging ‘natuurkundig leren ontleden’, anderzijds de mogelijkheid hebben om natuurkundige principes direct via bewegingsonderzoek te ervaren. Daarnaast wordt nu getracht met de CKV- vakken aan een gemeenschappelijk beleid te werken. De afstemming van de inhoud kan slechts plaats vinden bij de verdere opzet en uitwerking van de respectievelijke vakleerplannen.

Vershil toekomstige vak met huidige situatie.

Het grootste verschil tussen de toekomstige en huidige praktijk van de L.O. ligt in de duidelijker gestelde doelstellingen, het werken volgens een vastgesteld vakleerplan en het ‘concreet maken’ (met name enscenerings)vaardigheden, die werden verondersteld ‘vanzelf’ via de onderwijspraktijk te worden ontwikkeld. De mogelijke toepassing van allerelei vaardigheden in een opzet van eigen school verenigingen zou de beleefde zin van dit alles veel groter kunnen maken.

2.1 Domeinen binnen het vak

Domeinen	Subdomeinen
<i>A: Algemene vaardigheden</i>	Diversiteit Positieve Levensinstellingen Plezier
<i>B: Bewegen</i>	Spel Turnen Bewegen op Muziek Atletiek Zelfverdediging Keuze activiteit
<i>C: Bewegen en regelen</i>	Hulpverleners
	Ontwerpen
	Coachen
	Leiding geven en organiseren
<i>D: Bewegen en gezondheid</i>	Bewustwording
	Akte
	Preventie

3. Vaardighedenmatrix

De vaardighedenmatrix bestaat uit een overzicht van algemene, vakoverstijgende vaardigheden die van belang worden geacht binnen het avo. In de matrix is vervolgens aangegeven welke vaardigheden in welk vak aan de orde komen en ook in dit vak worden geevalueerd. Bij evaluatie kan gedacht worden aan een toetsvorm, maar dit hoeft niet het geval te zijn, de docent kan ook de vorderingen van zijn leerlingen op bepaalde vaardigheden op een andere wijze evalueren (bijvoorbeeld door observatie tijdens de les) en op basis hiervan concluderen of vaardigheden behaald zijn.

De vaardigheden zijn ondergebracht in 6 categorieën:

1. Vakoverstijgende vaardigheden
2. Leren uitvoeren
3. Leren leren
4. Leren communiceren
5. Leren reflecteren op het leerproces
6. Leren reflecteren op de toekomst

De vaardigheden die aangekruist zijn door het betreffende vak in de vaardighedenmatrix, zijn ook direct of indirect terug te vinden in de doelstellingen (hoofdstuk 4 van het vakleerplan).

De vaardighedenmatrix dient er toe om enerzijds vaardigheden binnen de vakken expliciet aandacht te geven en anderzijds om grote overlap tussen vakken en overladenheid te voorkomen: de leerling hoeft niet bij elk vak te presenteren om aan het einde van de basiscyclus te realiseren dat een leerling zichzelf en eigen werk kan presenteren.

De vaardighedenmatrix is ontwikkeld op basis van een combinatie van verschillende produkten:

- ★ een overzicht van algemene vaardigheden dat in Nederland gehanteerd wordt in de basisvorming
- ★ een vaardighedenmatrix die in eerder stadium op Aruba is ontwikkeld gericht op de basiscyclus van de EPB
- ★ reacties van vakconsulenten en docenten en aanvullingen van diverse werkgroepen binnen SHA.

		IK	ANW	Wi	BO	Sb	KGL	LO	CKV	PV	ASW	Eng	Fr	Pap	Sp	NI	tot
1 vakoverstijgende thema's	1.1						1	1	1	1						1	5
	1.2				1		1	1		1							4
	1.3		1				1		1		1						4
	1.4						1	1	1	1	1						5
	1.5						1	1									2
	1.6	1	1				1		1		1						5
	1.7				1		1				1						3
	1.8			1			1		1				1			1	5
2 leren uitvoeren	2.1	1	1	1		1		1				1	1	1	1	1	10
	2.2	1	1			1						1	1	1	1	1	8
	2.3	1	1	1	1	1		1		1	1	1		1	1	1	12
	2.4		1	1		1		1									4
	2.5		1							1							2
	2.6		1	1				1									3
	2.7	1	1	1		1		1								1	6
3 leren leren	3.1	1	1	1	1	1			1		1	1	1	1	1	1	12
	3.2	1	1			1			1		1	1			1	1	8
	3.3		1			1			1			1		1	1	1	7
	3.4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						10
	3.5	1	1	1		1				1	1						6
	3.6	1	1			1		1	1	1		1	1	1	1	1	11
	3.7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	14
4 leren communiceren	4.1		1	1		1		1		1	1	1		1	1	1	10
	4.2	1	1	1		1		1		1	1				1	1	9
	4.3		1			1				1	1	1		1	1	1	8
	4.4	1	1		1	1	1	1		1	1			1			9
	4.5						1			1	1						3
	4.6	1	1	1		1		1		1	1					1	8
	4.7	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	13
5 leren reflecteren op leerproces	5.1	1	1	1	1	1		1		1	1						8
	5.2		1			1					1						3
	5.3	1			1	1		1		1	1						6
6 leren reflecteren op de toekomst	6.1				1	1		1		1							4
	6.2				1												1
	6.3				1	1		1		1							4
	6.4	1			1						1						3
	6.5				1			1		1							3
		18	24	15	15	23	12	22	11	21	21	11	6	11	12	16	238

Voor elke doelstelling kan gelezen worden “de leerling kan”

Vakoverstijgende thema's

- 1.1 **het kennen van en omgaan met eigen en andermans normen en waarden**
- 1.2 **het onderkennen van en omgaan met de verschillen tussen de seksen**
- 1.3 **de relatie tussen de mens en de natuur en het concept van duurzame ontwikkeling**
- 1.4 het functioneren als democratisch burger in een multiculturele samenleving, ook in internationaal verband
- 1.5 het op een voor henzelf en anderen veilige manier functioneren in de eigen omgeving, met name ook in het verkeer
- 1.6 **de maatschappelijke betekenis van technologische ontwikkeling, waaronder met name moderne ict**
- 1.7 de maatschappelijke betekenis van betaalde en onbetaalde arbeid
- 1.8 **de verworvenheden en mogelijkheden van kunst en cultuur, waaronder ook de media**

2. Leren uitvoeren

- 2.1 Nederlandse, Engelse, Spaanse of Papiamentó- teksten lezen, beluisteren en begrijpen
- 2.2 **schriftelijke en mondelinge teksten produceren in het Nederlands, Engels, Spaans of Papiamentó**
- 2.3 **informatie in verschillende gegevensbestanden opzoeken, selecteren, verzamelen en ordenen**
- 2.4 **rekenvaardigheden toepassen, zoals hoofdrekenen, rekenregels gebruiken, meten en schatten**
- 2.5 **voldoen aan eisen van milieu, hygiëne, gezondheid en ergonomie**
- 2.6 **doelmatig en veilig omgaan met materialen, gereedschappen en apparatuur**
- 2.7 algemene en domeinspecifieke computerprogramma's leren verkennen en gebruiken

3. Leren leren

- 3.1 **informatie beoordelen (op betrouwbaarheid, representativiteit en bruikbaarheid), verwerken en benutten**
- 3.2 **strategieën gebruiken voor het aanleren van nieuwe kennis en vaardigheden (memoriseren, aantekeningen maken, schematiseren, verbanden leggen met aanwezige kennis , ...)**
- 3.3 **strategieën gebruiken voor het begrijpen van mondelinge en schriftelijke informatie**
- 3.4 **op een doordachte wijze keuzeproblemen oplossen**
- 3.5 een eenvoudig technisch, natuurwetenschappelijk of maatschappelijk vraagstuk planmatig onderzoeken
- 3.6 **persoonlijke ervaringen en opdrachten van anderen verwerken in woord, klank, beeld en beweging/gedrag**
- 3.7 op basis van argumenten tot een eigen standpunt komen

4. Leren communiceren

- 4.1 elementaire sociale conventies in acht nemen**
- 4.2 overleggen en samenwerken in teamverband**
- 4.3 passende gesprekstechnieken hanteren**
- 4.4 verschillen in meningen en opvattingen benoemen en hanteren**
- 4.5 culturele en seksegebonden verschillen tussen mensen benoemen en hanteren**
- 4.6 omgaan met formele en informele afspraken, regels en procedures**
- 4.7 zichzelf en eigen werk presenteren**

5. Leren reflecteren op het leerproces

- 5.1 een planning maken**
- 5.2 het leerproces bewaken**
- 5.3 een eenvoudige product- en procesevaluatie maken en hieruit conclusies trekken voor volgende leermomenten**

6. Leren reflecteren op de toekomst

- 6.1 het inventariseren van de eigen mogelijkheden en interesses**
- 6.2 het onderzoeken van de mogelijkheden voor verdere studie**
- 6.3 de rol en het belang van op school geleerde kennis, inzicht en vaardigheden**
- 6.4 de wereld van arbeid en beroepen**
- 6.5 de mogelijkheden van vrijetijdsbesteding.**

4. Doelstellingen voor de basiscyclus

Vak:	Lichamelijke opvoeding	
Domein:	1. Algemene vaardigheden	
Subdomein:	Doelstelling basiscyclus	Leerinhoud (met basisinhoud en verbreding/verdiepingstof)
1.1 Diversiteit	1.1.1 De leerling kan: de eigen wensen, motieven en mogelijkheden wat betreft sport en bewegen aangeven 1.1.2 De leerlingen kan: op grond van zijn persoonlijke vraag een bewuste keuze maken uit het aanbod van sport en bewegen in de ssmenleving t.b.v. de vrije tijdsbesteding. 1.1.3 De leerling kan: zelfstandig en actief deelnemen aan de bewegingscultuur.	Aanbieden van een breed aanbod Aanbieden van een keuze activiteit Aanbieden van intra en extramurale sport ‘marketing’ van bewegingsactiviteiten in de eigen omgeving
1.2 Positieve Levensinstelling	1.2.1 Waarden en normen in bewegingssituaties onderkennen en hanteren 1.2.2 Zelfstandig en actief leren, zowel individueel als in kleine groepen, met het oog op het op een doordachte wijze oplossen van keuzeproblemen.	volgens de regels en met respect voor de tegenstaander een wedstrijd tot een verliezend of winnend eind brengen respecteren van de tegenstaander en rekening houden met zijn\haar bewegingswensen en mogelijkheden. inzien dat een tegenstander het spel mede mogelijk maakt (en dus ook medespeler) aanbieden van gerichte (individuele en groeps) opdrachten (bijv. denken – delen – uitwisselen, check in duo's , genummerde hoofden, experts)
1.3 Plezier	1.3.1 Plezier beleven aan het deelnemen aan verschillende situaties	aanbieden van uitdagende, aantrekkelijke en verschillende werkstijlen aanbieden van uitdagende bewegingssituaties en materiaal, aangepast aan het niveau van de leerlingen motivatie en (individuele/groeps)prestatie belonen (bijv.complimenten geven, certificaten)

Vak:	Lichamelijke opvoeding	
Domein:	2. Bewegen	
Subdomein:	Doelstelling basiscyclus	Leerinhoud (met basisinhoud en verbreding/verdiepingstof)
2.1 Spel	2.1.1 De leerling kan deelnemen aan: twee doelspelen, te kiezen uit vormen van: basketbal, voetbal, korfbal, handbal, hockey en rugby	Als balbezitter een aanval opbouwen en afronden d.m.v. het beschermen van de bal, het verplaatsen van de bal, het opnemen van aan – en afspeellijnen en doen van een doelpoging Voorkomen dat een aanval wordt opgebouwd en/of afgerond d.m.v. het afsluiten van aan en afspeellijn, het ontnemen van de bal en het verdedigen van een doelpoging Specifieke taken binnen uiteenlopende spelen vervullen
	2.1.2 De leerlingen kan deelnemen aan: een terugslagspel, te kiezen uit badminton, volleybal of tennis	De bal – shuttle zo spelen dat er teruggespeeld kan worden (in het juiste tempo en in de goede richting) Al dan niet na samenspel, de bal op het speelveld van de tegenstaander plaatsen d.m.v. het uit positie spelen, het plaatsen van de bal – shuttle buiten het speelbereik van van de ontvanger en het gespreid links/rechts kort/diep spelen De geplaatste bal- shuttle van de grond houden d.m.v. het kiezen van de juiste positie in het veld, de toepassing van de benodigde technieken, gevolgd door het overnemen van de aanval
	2.1.3 De leerling kan deelnemen aan: slag en loopspel, softbal	Een slag uitvoeren Als base – runner inblijven door op tijd te starten, het juiste moment van doorlopen of teruglopen te kiezen Een geslagen – geworpen bal verwerken Een base runner uitmaken d.m.v. tikken en /of uitmaken op de bases Meerdere specifieke taken vervullen (bijv. pitcher, achtervanger)

Vak:	Lichamelijke opvoeding	
Domein:	2. Bewegen	
Subdomein:	Doelstelling basiscyclus	Leerinhoud (met basisinhoud en verbreding/verdiepingstof)
2.2 Turnen	Tenminste 2 van de volgende turnonderdelen:	
	2.2.1 Springen, rollen overslagen	Diverse vrije sprongen uitvoeren met gebruikmaking van een afzetondersteunend toestel (bijv. plank of minitrampoline) Diverse steunsprongen uitvoeren met gebruikmaking van een afzetondersteunend toestel Voorover of achterover draaien of over de kop gaan, al of niet gebruikmakend van een afzetondersteunend toestel Gestrekt steunen op de handen, al of niet gevolgd door een voorwaartse of zijwaartse overslag met of zonder een afzetondersteunend toestel
	2.2.2 Zwaaien	Met gebruik maken van touwen, ringen of trapeze in buig of strekhang zwaaien, al of niet in combinatie met activiteiten tijdens de zwaai
	2.2.3 Balanceren	Het evenwicht bewaren terwijl de leerling zich verplaatst op smalle vaste vlakken op en boven de grond en op beweegbare vlakken Balans kunnen bewaren op labiele voorwerpen Samen balanceren met gebruik maken van acrobatiek principes (bijv. het hang tegen hang principe en het duw strek principe) Ervaren dat bij acrobatiek een optimale samenwerking en een minimale kracht noodzakelijk is

Vak:	Lichamelijke opvoeding	
Domein:	2. Bewegen	
Subdomein:	Doelstelling basiscyclus	Leerinhoud (met basisinhoud en verbreding/verdiepingstof)
2.3 Bewegen op muziek	Tenminste 1 van de volgende onderdelen: 2.3.1 Conditionele vormen op muziek: te kiezen vormen, aerobics, taebo, callanetics 2.3.2 Volksdansen: te kiezen uit vormen van, salsa, merengue, tumba, wals, dera gai. 2.3.3 Jazzdans	d.m.v. bewegen op muziek de conditie onderhouden en uitbouwen het herkennen van de muziek van de gekozen stijl in het juiste tempo bewegen en op het juiste moment inzetten het kunnen uitvoeren van verschillende passen en opstellingsvormen in het bewegen de sfeer\karakter van de muziek tot uiting brengen het met elkaar kunnen variëren van een bestaande dans of het maken van een eenvoudige ontwerp voor een dansje.
Domein:	2. Bewegen	
Subdomein:	Doelstelling basiscyclus	Leerinhoud (met basisinhoud en verbreding/verdiepingstof)
2.4 Atletiek	Tenminste 2 van de volgende onderdelen: 2.4.1 Lopen 2.4.2 Springen 2.4.3 Werpen	Een duurloop volbrengen (zonder te wandelen)over een bepaalde afstand en/of gedurende een bepaalde tijd Op signalen van uit een geknielde start in zo kort mogelijke tijd een afstand van 60 tot 80 meter te overbruggen. Vanuit een aanloop van min. 15 meter en een afzetzone (40 – 80 cm) m.b.v. een schredesprong een zo groot mogelijke afstand overbruggen Vanuit een 5 pas aanloop (minimaal) met een rolsprong of een flop techniek een zo groot mogelijke hoogte overbruggen Vanuit voortbeweging de kogel over een bepaalde afstand stoten.

Vak:	Lichamelijke opvoeding	
Domein:	2. Bewegen	
Subdomein:	Doelstelling basiscyclus	Leerinhoud (met basisinhoud en verbreding/verdiepingstof)
2.5 Zelfverdediging	Tenminste 1 van de volgende onderdelen:	
	2.5.1 Stoeispelen 2.5.2 Zelfverdediging voor meisjes	Vanuit knietaand de tegenstaander uit evenwicht te brengen en zelf in evenwicht blijven Tijdens het spel een tegenstander onder controle brengen en houden Reageren op aanvallende acties van de tegenstander (herstellen van de balans onder de controle uitkomen enz.) Het aangeven en in acht nemen van veiligheidvoorschriften en etiquette (regels) Herkennen van situaties die kunnen leiden tot fysiek en seksueel geweld Preventieve maatregelen en technieken waarmee aanvallers ontmoedigd worden Zich kunnen verweren in noodgevallen en zich bevrijden uit omklemmingen.
Domein:	2. Bewegen	
Subdomein:	Doelstelling basiscyclus	Leerinhoud (met basisinhoud en verbreding/verdiepingstof)
2.6 Keuze activiteit	2.6.1 Een zelfgekozen en uitgewerkte activiteit, die niet reeds in het programma is opgenomen	Het maken van een gemotiveerde keuze Het ondernemen van organisatorische activiteiten

Vak:	Lichamelijke opvoeding	
Domein:	3. Bewegen en regelen	
Subdomein:	Doelstelling basiscyclus	Leerinhoud (met basisinhoud en verbreding/verdiepingstof)
3.1 Hulpverlener	3.2.1 (Samen met anderen) hulpverlenen aan (mede) leerlingen, gebruikmakend van geschikte hulpverlenings technieken	weten waar de eigen grenzen liggen en die van anderen en die aangeven zo deelnemen aan bewegingssituaties dat risico's voorkomen worden (bijv verlenen en vragen van hulpverlening) een aantal hulpgrepen beheersen en die op de juiste wijze en op het goede moment toepassen het eigen niveau (spel) aanpassen aan die van anderen (die minder vaardig zijn)
3.2 Ontwerpen	3.2.1 (Samen met anderen) bewegingssituaties inrichten, op gang brengen, analyseren en (zo nodig) aanpassen, gezien de kwaliteiten en wensen van de deelnemers met in acht neming van een verantwoordelijk gebruik van het materiaal	(Op aanwijzingen van de docent) bewegingssituaties zelf opbouwen en opruimen weten hoe met het materiaal moet worden omgegaan om onnodige slijtage en beschadigingen te voorkomen binnen aangeven grenzen onderwijsleersituaties aanpassen aan de eigen behoeften en vaardigheid en van die van de groep
3.3 Coachen	3.1 De deelname van leerlingen aan bewegingssituaties het interpreteren van eigen bewegen observeren en interpreteren	het interpreteren van eigen bewegen en dat van anderen op kernpunten spelsituaties op verschillende punten (techniek, tactiek, sportief gedrag,samenspel) interpreteren duidelijk maken wat er goed en fout in een oefening is, zo nodig en mogelijk passende correctie geven
3.4 Leiding geven en organiseren	3.4.1 (Samen met anderen) leidinggevende rollen vervullen, waarbij het gaat om het vervullen van de rol van instructeur, coach begeleider, scheidsrechter en organisator.	(op aanwijzingen van de docent) groepen indelen,enz zelfstandig spelen zonder veel hulp van de leraar zich aan de afgesproken regels houden zelfstandig veilige wedstrijd situaties(inclusief een eenvoudig) toernooi organiseren, opgang brengen en op gang houden verschillende taken in een organisatie vervullen en de leiding van een klasgenoot accepteren als scheidsrechter overtredingen van de afgesproken regels constateren en duidelijk maken als scheidsrechter duidelijk maken op welke manier het spel hervat moet worden als spelleider een spelsituatie sturen op basis van afspraken over techniek, tactiek, samenspel, enz.

Vak:	Lichamelijke opvoeding		
Domein:	4. Bewegen en gezondheid		
Subdomein:	Doelstelling basiscyclus		Leerinhoud (met basisinhoud en verbreding/verdiepingstof)
4.1 Bewustwording	4.1.1	De betekenis van sport en bewegen voor de gezondheid aangeven	d.m.v. testen de eigen gezondheidssituatie in kaart brengen het onderzoekresultaat relateren aan de huidige gezondheidssituatie van de (Arubaanse) jeugd
	4.1.2	Een relatie leggen tussen sport en bewegen en andere gezondheidsbevorderende of belemmerende factoren in het dagelijks leven	d.m.v. een thematische aanpak (bijv. Met Verzorging)
4.2 Actie	4.2.1	Op basis van de inschatting van de eigen lichamelijke fitheid, een eenvoudig oefenprogramma opstellen	hartslag frequentie opnemen het resultaat van een duurlooptest interpreteren de lichamelijke kenmerken bij inspanningen waarnemen en interpreteren (zweten, kleurverandering, pijnlijke spieren, enz)
	4.2.2	In bewegingssituaties de belasting afstemmen op de eigen fysieke mogelijkheden	ervaren van de eigen grenzen bij duur-, kracht- en snelheidstraining ervaren van de maximale bewegingsuitslagen
	4.2.3	Deelnemen aan minimaal 1 activiteit die gericht is op het verbeteren van de lichamelijke fitheid	cardiovasculaire activiteit, bijv. duurloop, conditie-circuit, fietsen
4.3 Preventie	4.3.1	Blessurerisico's voor zichzelf en anderen vermijden, blessures herkennen en (laten)behandelen	de belangrijkste kenmerken van een goede warming-up en cooling-down kennen en deze kunnen uitvoeren het nut van stretchen kennen en enkele veel voorkomende stretching-oefeningen kunnen uitvoeren