



## **Eindtermendocument 5**

### **Vak: Lichamelijke Opvoeding**

#### **Leerweg: mavo**

Ter goedkeuring aangeboden aan  
de Minister van Onderwijs, Infrastructuur en Sociale Zaken, april 2007

*Directie Onderwijs, Aruba*

- Afdeling Curriculumontwikkeling
- Examenbureau
- Projectbureau SHA

## Inhoudsopgave

1.	Inleiding	p. 2
2.	Visie en domeinen	p. 4
	2.1. Visie op het vak	p. 4
	2.2. Overzicht van de domeinen	p. 7
3.	Vaardigheden	p. 8
4.	Overzicht van alle eindtermendocumenten mavo	p.10
5.	De eindtermen mavo lichamelijke opvoeding	p.11

## 1. Inleiding

In het kader van de vernieuwing van het avo zijn voor alle vakken op de Arubaanse mavo, havo en vwo eindtermendocumenten gemaakt.

Voor de vakken waarvan Nederlandse examens worden afgenomen, zijn de eindtermen integraal overgenomen uit de examenprogramma's uit Nederland, zoals vastgesteld in maart 2007. Bij de andere vakken zijn de Nederlandse examenprogramma's als uitgangspunt gebruikt.

<b>mavo</b>	<b>havo</b>	<b>vwo</b>
1. Engels	1. Engels	1. Engels
2. Nederlands	2. Nederlands	2. Nederlands
3. Papiamentó	3. Papiamentó	3. Papiamentó
4. Spaans	4. Spaans	4. Spaans
5. Lichamelijke Opvoeding	5. Lichamelijke Opvoeding	5. Lichamelijke Opvoeding
6. CKV	6. CKV	6. CKV
7. Wiskunde	7. Wiskunde	7. Wiskunde
	7a. Wiskunde A	7a. Wiskunde A
	7b. Wiskunde B	7b. Wiskunde B
		7c. Wiskunde C
	7d. Wiskunde D	7d. Wiskunde D
8. Biologie	8. Biologie	8. Biologie
9. NaSk 1	9. Natuurkunde	9. Natuurkunde
10. NaSk 2	10. Scheikunde	10. Scheikunde
11. Geschiedenis	11. Geschiedenis	11. Geschiedenis
12. Aardrijkskunde	12. Aardrijkskunde	12. Aardrijkskunde
13. Economie/M&O	13. Economie	13. Economie
	14. M&O	14. M&O
	15. I&S/Maatschappijleer	15. I&S/Maatschappijleer

	De vakken waarbij de examens uit Nederland worden afgenomen
--	---

Ter verduidelijking worden in de Arubaanse eindtermendocumenten ook leerinhouden per eindterm vermeld. Deze leerinhouden zijn afgeleid uit de syllabi van de betreffende vakken uit Nederland en uit andere literatuur (zie de genoemde bronnen aan het einde van deze inleiding). In de leerinhouden is er ruimte om de stof te Arubaniseren.

**Waar het vak aangeboden wordt:**

	Mens en Maatschappij- wetenschappen	Natuurwetenschappen	Humaniora
Gemeenschappelijk deel	lichamelijke opvoeding	lichamelijke opvoeding	lichamelijke opvoeding
Profieldeel verplicht	-	-	-
Profieldeel keuze	-	-	-
Keuzedeel	-	-	-

In dit eindtermendocument wordt in hoofdstuk 2 een uiteenzetting gegeven van de visie die gehanteerd wordt ten aanzien van het vak lichamelijke opvoeding. Vervolgens treft u een overzicht aan van de domeinen en subdomeinen die in het vak lichamelijke opvoeding aan bod komen.

In hoofdstuk 3 treft u een overzicht aan van de algemene vakoverstijgende vaardigheden die in het avo van belang zijn. De vaardigheden die van toepassing zijn op het vak lichamelijke opvoeding zijn vetgedrukt.

Hoofdstuk 4 geeft een overzicht van alle eindtermendocumenten die voor deze leerweg gemaakt zijn. Op elke school is er in ieder geval 1 map waarin al deze documenten bijeen gebracht zijn.

In hoofdstuk 5 treft u alle eindtermen aan die de leerling aan het einde van de mavo moet beheersen. Er is afstemming tussen de eindtermen mavo, havo en vwo om een doorlopende leerlijn te garanderen.

Tot slot is een woord van dank verschuldigd aan alle personen die hun medewerking verleend hebben aan de totstandkoming van dit eindtermendocument. In het bijzonder de vakconsulent Ludy van der Vaart, alsmede Pamela Postuma en Eric Farro.

**Gebruikte bronnen:**

- Na Caminda Pa Restructuracion Di Nos Enseñansa Secundario General. SHA, Aruba 1998
- Nota Ciclo Avansa, *Beleidsvoorstellen voor de bovenbouw van het algemeen voortgezet onderwijs*. Directie Onderwijs Projectbureau SHA, Aruba, februari 2005
- Examenprogramma VMBO TL (maart 2006)
- Examenprogramma Lichamelijke Opvoeding VMBO 2001
- Examenprogramma Lichamelijke Opvoeding 1 en 2 VWO/HAVO 2003 en 2005
- Syllabus voor het Centraal Examen voor VMBO TL (april 2006)
- Examenprogramma havo/vwo (maart 2007)
- Syllabus voor het Centraal Examen voor havo/vwo (april 2006)
- Concept Eindtermendocumenten van aanverwante vakken
- Vakleerplannen en methoden Ciclo Basico (2000 – 2006).

## 2. Visie en domeinen

### 2.1. Visie op het vak

#### Algemeen

De eindtermen vloeien voort uit de hoofddoelstellingen van het totale algemeen voortgezet onderwijs:

- het bieden van een brede persoonlijke en maatschappelijke vorming aan elke leerling
- het centraal stellen van een actieve, zo zelfstandig mogelijk lerende leerling
- het recht doen aan en benutten van de verschillen tussen leerlingen
- garantie bieden voor een aansluiting op het vervolgonderwijs.

Het vak lichamelijke opvoeding draagt bij aan de algemene doelstellingen van het avo en streeft naar het ontwikkelen van de leerling als geheel.

Het vak lichamelijke opvoeding is er op gericht:

- A. de leerling een ruime keuze aan bewegingsmogelijkheden aan te bieden
- B. te werken aan een positieve (levens) instelling van de leerling
- C. bepaalde managementkwaliteiten bij de leerling te ontwikkelen
- D. de leerling het plezier in bewegingsactiviteiten te laten ervaren.

#### *A. De leerling een ruime keuze aan bewegingsmogelijkheden aan te bieden*

Het gaat hier niet alleen om die bewegingsmogelijkheden, die op Aruba al lange tijd in de belangstelling staan, maar ook om vormen van beweging, die de laatste jaren meer opgang vinden, zoals de Marshallsports en aan het water gerelateerde sporten. Deze vrije ruimte wordt vooralsnog beperkt door de huidige regelgeving, waardoor het bewegingsonderwijs weinig gebruik kan maken van het omringende water.

Uiteindelijk, zowel tijdens als na het avo kunnen de leerlingen een gefundeerde keus maken uit het brede aanbod, zowel in Aruba als daarbuiten.

#### *B. Te werken aan een positieve (levens) instelling van de leerling*

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

Op het persoonlijke vlak gaat het om:

- Intellectuele en morele waarden zoals:
  - de bekwaamheid om methodisch te werken
  - de zin van presteren en zelfdiscipline
  - waardering voor het leveren van goed werk
  - samenhangend denken
  - zelfvoldoening in het bewegen
  - verantwoordelijk zijn ten opzichte van medeleerlingen en docent
  - gezond gedrag
  - zelfbewustzijn, inzicht in eigen kunnen

Op het sociale vlak gaat het om :

- Sociale en culturele waarden zoals:
  - de bekwaamheid om feiten uit te wisselen
  - teamgeest
  - een open attitude tot de wereld, respect hebben voor de eigen cultuur en die van anderen
  - democratisch zijn
  - ethiek, fairplay en omgaan met winnen en verliezen
  - respect, begrip (onder andere voor verschillen) en tolerantie
  - verantwoordelijkheidsgevoel en gemeenschapszin (onder andere ten behoeve van hulpverleners en samenwerken, het vervullen van verschillende rollen).

*C. Bepaalde managementkwaliteiten bij de leerling te ontwikkelen*

Tevens leent het vak lichamelijke opvoeding zich bij uitstek voor de ontwikkeling van bepaalde managementkwaliteiten. Dit betreft elementen als:

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

*D. De leerling het plezier in bewegingsactiviteiten te laten ervaren*

Ofschoon dit geen objectief toetsbare eenheid is, is de uiteindelijke bedoeling van de lessen lichamelijke opvoeding dat de leerlingen hun leerervaring zo zinvol vinden, dat zij bewegingsactiviteiten in hun leefpatroon gaan opnemen. Dit kan het best indien de leerervaringen plaatsvinden 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
- zelfstandig leren
- verschillende didactische werkvormen
- motivatie en prestatie.

Dit is een ontwikkelingsproces bij de leerling, dat gedurende de gehele schoolloopbaan gestimuleerd en gevolgd moet worden, met het doel dat dit uiteindelijk zijn weerslag zal vinden in het bereiken van een life-time (levenslange) motivatie voor bewegen.

**Lichamelijke opvoeding met betrekking tot globalisering**

Beweging, het aangrijpingspunt van de lichamelijke opvoeding is een universeel voorkomende activiteit, niet alleen in haar voorkomen, maar ook in grote lijnen in de wijze waarop het aangeboden en beoefend wordt.

De brede visie die in de lichamelijke opvoeding op Aruba aan de eindtermen ten grondslag ligt komt voor een belangrijk deel overeen met die welke in vele landen als grondslag dient voor de praktijk van de lichamelijke opvoeding.

De aansluitingsmogelijkheden op het vervolgonderwijs zowel op Aruba als in andere landen zijn derhalve goed te noemen.

### **Lichamelijke opvoeding met betrekking tot Arubanisering**

Bewegingsactiviteiten zijn op Aruba nog steeds geen vanzelfsprekend onderdeel van het leefpatroon. Tevens kent Aruba in grote mate het probleem van zwaarlijvigheid met alle bijgaande gevolgen. De lichamelijke opvoeding zal zich daarom moeten richten op de noodzaak tot propageren van het vak waardoor een levenslange motivatie voor bewegen en voor een bijbehorend gezond leefpatroon bij de leerling teweeg gebracht wordt (zie doel D). Door het ontwikkelen van de managementkwaliteiten te stimuleren zullen de leerlingen een actieve rol kunnen vervullen in het verenigingsleven op Aruba, dat vaak met een te kort aan menskracht werkt.

### **Lichamelijke opvoeding in relatie tot andere vakken**

In de Ciclo Basico komt de relatie van het vak lichamelijke opvoeding met andere vakken tot uiting in de projecten “Multicultureel” (CKV, PV, ASW en KGL) en “Voeding en Milieu” (PV en N&T).

Voor de volgende leerjaren is een relatie te leggen met natuurkunde (biomechanische principes), biologie (fysiek menselijk functioneren en gezondheidsaspecten) en M&O (organisatorische aspecten).

De afstemming van de inhoud kan pas plaatsvinden na uitwerking van de respectievelijke vakleerplannen. Op schoolniveau kan dit plaatsvinden tijdens het maken van de school-PLT's.

### **Lichamelijke opvoeding met betrekking tot ICT vaardigheden**

Mogelijkheden zijn: trainingsprogramma's maken, toernooien opzetten, in samenwerking met het vak/de docent ICT. Dit zal bij de uitwerking van de vakleerplannen en de examenprogramma's verder uitgewerkt worden.

### **Lichamelijke Opvoeding met betrekking tot toetsing en afsluiting**

De domeinen kunnen op meerder manieren worden getoetst en afgesloten:

- praktijktoets: toetsen van een bewegingsvaardigheid door docent, medeleerling of leerling zelf
- zelftoets: de leerling evalueert zichzelf aan de hand van een checklist
- observatietoets: het toetsen van de persoonlijke kwaliteiten aan de hand van een observatieformulier met betrekking tot de bovengenoemde punten onder B, C en D door docent of door de leerling zelf
- centraal proefwerk; theoretische toets over een bepaald onderwerp
- overhoring: theoretische toets over spelregels
- project theorietoets / werkstuk: geïntegreerde vakkentoets
- project praktijktoets: toets met betrekking tot managementvaardigheden.

Domein 2 kan op zichzelf getoetst worden, maar de eindtermen uit de domeinen 1, 3, 4 en 5 zullen voornamelijk in samenhang met die van domein 2 worden geëvalueerd.

Ook binnen dit vak wordt aandacht besteed aan de loopbaanoriëntatie van de leerlingen. Dit komt terug in de vaardighedenmatrix en in de eindtermen.

## 2.2. Overzicht van de domeinen

Het eindtermendocument bestaat uit de volgende domeinen/subdomeinen.

<b>Nr. domein</b>	<b>Domein</b>	<b>Subdomeinen</b>
1	Algemene vaardigheden	1.1 Diversiteit 1.2 Positieve levensinstelling 1.3 Plezier
2	Bewegen	2.1 Spel 2.2 Turnen 2.3 Dans 2.4 Atletiek 2.5 Zelfverdediging 2.6 Keuzeactiviteit
3	Bewegen en regelen	3.1 Hulpverleners 3.2 Ontwerpen 3.3 Coachen 3.4 Leidinggeven
4	Bewegen en gezondheid	4.1 Bewustwording 4.2 Actie 4.3 Preventie
5	Bewegen en samenleving	5.1 Organisatie 5.2 Mens en bewegen 5.3 Maatschappij en bewegen



### **3. Vaardigheden**

Hier volgt een overzicht van algemene, vakoverstijgende vaardigheden die van belang worden geacht binnen het avo. De vaardigheden zijn ondergebracht in zes categorieën en de algemene vaardigheden die bij het vak Lichamelijke Opvoeding worden behandeld en getoetst zijn vet gedrukt.

#### **1 Werken aan vakoverstijgende thema's**

De leerling leert, in het kader van een brede en evenwichtige oriëntatie op mens en samenleving, enig zicht te krijgen op relaties met de persoonlijke en maatschappelijke omgeving. Daarbij wordt expliciet aandacht besteed aan:

- 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 beroepspraktijk en in eigen omgeving**
- 1.6 de maatschappelijke betekenis van technologische ontwikkeling, waaronder met name moderne informatie- en communicatietechnologie
- 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**

De leerling leert in zoveel mogelijk herkenbare situaties, mede met gebruikmaking van ICT, een aantal schoolse vaardigheden verder te ontwikkelen. Het gaat daarbij om:

- 2.1 Nederlandse en Engelse teksten lezen en beluisteren**
- 2.2 schriftelijke en mondelinge teksten produceren in correct Nederlands**
- 2.3 informatie in verschillende gegevensbestanden opzoeken, selecteren, verzamelen en ordenen**
- 2.4 de rekenvaardigheden hoofdrekenen, rekenregels gebruiken, meten en schatten toepassen
- 2.5 voldoen aan eisen van milieu, hygiëne, gezondheid en ergonomie**
- 2.6 doelmatig en veilig omgaan met materialen, gereedschappen en apparatuur**
- 2.7 computervaardigheden.**

#### **3 Leren leren**

De leerling leert, mede met gebruikmaking van ICT, zoveel mogelijk eigen kennis en vaardigheden op te bouwen. Daartoe leert hij onder andere een aantal strategieën die het leer- en werkproces kunnen verbeteren. Het gaat daarbij om:

- 3.1 informatie beoordelen op betrouwbaarheid, representativiteit en bruikbaarheid, informatie verwerken en benutten**
- 3.2 strategieën gebruiken voor het aanleren van nieuwe kennis en vaardigheden zoals 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 bedrijfsmatig, natuurwetenschappelijk of maatschappelijk vraagstuk planmatig onderzoeken**
- 3.6 **persoonlijke ervaringen en opdrachten van anderen verwerken in woord, klank, beeld en beweging**
- 3.7 **op basis van argumenten tot een eigen standpunt komen.**

#### **4 Leren communiceren**

De leerling leert, mede via een proces van interactief leren, een aantal sociale en communicatieve vaardigheden verder te ontwikkelen. Het gaat daarbij om:

- 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 leer- en werkproces**

De leerling leert, door te reflecteren op het eigen cognitief en emotioneel functioneren, zicht te krijgen op en sturing te geven aan het eigen leer- en werkproces.

Het gaat daarbij om:

- 5.1 **een leer- en/of werkplanning maken**
- 5.2 **het leer- en/of werkproces bewaken**
- 5.3 **een eenvoudige product- en procesevaluatie maken en hieruit conclusies trekken.**

#### **6 Leren reflecteren op de toekomst**

De leerling leert, door te reflecteren op het eigen cognitief en emotioneel functioneren, zicht te krijgen op de eigen toekomstmogelijkheden en interesses. Daarbij wordt expliciet aandacht besteed aan:

- 6.1 **het inventariseren van de eigen mogelijkheden en interesses**
- 6.1 **het onderzoeken van de mogelijkheden voor verdere studie**
- 6.2 **het zicht krijgen op beroepen, de beroepspraktijk en actuele ontwikkelingen daarbinnen**
- 6.3 **de rol en het belang van op school geleerde kennis, inzicht en vaardigheden voor het maatschappelijk leven, dagelijks leven, vrije tijd, vrijwilligerswerk**
- 6.4 **de kenmerken van de arbeidsmarkt op dit moment en in de nabije toekomst**
- 6.5 **de organisatie van branches en bedrijven**
- 6.6 **het beoordelen van de eigen mogelijkheden en interesses in het licht van vervolgstudie, beroepen en maatschappelijk functioneren**
- 6.7 **het kunnen maken van een verantwoorde keuze voor een vervolgopleiding.**

#### 4. Overzicht van alle eindtermendocumenten mavo

<b>mavo</b>
1. Engels
2. Nederlands
3. Papiamentu
4. Spaans
<b>5. Lichamelijke Opvoeding</b>
6. CKV
7. Wiskunde
8. Biologie
9. Nask 1
10. Nask 2
11. Geschiedenis
12. Aardrijkskunde
13. Economie/M&O

## **5. De eindtermen mavo lichamelijke opvoeding**

De eindtermen treft u hierna aan. De eindtermen zijn per domein en subdomein uitgewerkt. Per eindterm zijn er leerinhouden geformuleerd.

\* De bewoording “deelnemen aan” is gebaseerd op het uitgangspunt dat iedere leerling op zijn niveau moet kunnen participeren aan de verschillende bewegingsonderdelen. In de toetscriteria in de PLT wordt nader uitgewerkt hoe de leerling hierop beoordeeld wordt.

<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	<b>1 Algemene vaardigheden</b>	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
	1 De leerling kan op verantwoorde en perspectiefrijke wijze en met plezier in bewegende en regelende rollen deelnemen aan de bewegingscultuur, en kan aangeven in hoeverre hij daaraan - ook in de toekomst - kan en wil deelnemen.	
<b>1.1 Diversiteit</b>	1.1.1 De leerling kan zelfstandig, actief, reflectief en kritisch deelnemen aan uiteenlopende bewegingssituaties.	alle bewegingssituaties zoals genoemd in domein 2 (Spel, turnen, dans, atletiek, zelfverdediging)
	1.1.2 De leerling kan belangrijke aspecten van uiteenlopende bewegingssituaties onderkennen en hanteren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opbouw leerstof</li> <li>• organisatie</li> <li>• veiligheid</li> <li>• materiaal</li> <li>• evaluatie</li> </ul>

<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	<b>1 Algemene vaardigheden</b>	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
<b>1.2 Positieve levensinstelling</b>	1.2.1 De leerling kan waarden en normen in uiteenlopende bewegingssituaties onderkennen en hanteren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• volgens de regels en met respect voor de tegenstander een wedstrijd tot een verliezend of winnend eind brengen</li> <li>• inzien dat een tegenstander het spel mede mogelijk maakt ( en dus ook medespeler is)</li> <li>• weten waar de eigen grenzen liggen en die van anderen en die aangeven</li> <li>• respecteren van de tegenstander en rekening houden met zijn/haar bewegingswensen en mogelijkheden.</li> </ul>
	1.2.2 De leerling kan zelfstandig en actief leren, zowel individueel als in groepen met het oog op het op een doordachte wijze oplossen van keuzevraagstukken.	het toepassen van verschillende didactische werkvormen (gerichte individuele en groepsopdrachten) zoals: denken – delen – uitwisselen; check in duo's; genummerde hoofden; experts
<b>1.3 Plezier</b>	1.3.1 De leerling kan plezier beleven aan het deelnemen in verschillende bewegingssituaties	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aanbieden van uitdagende, aantrekkelijke en verschillende werkstijlen</li> <li>• aanbieden van uitdagende bewegingssituaties en materiaal, aangepast aan het niveau van de leerlingen</li> <li>• motivatie en (individuele/groeps) prestatie belonen</li> </ul>

<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	<b>2 Bewegen</b>	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
<b>2.1 Spel</b>	2.1.1 De leerling kan deelnemen aan één slag -en loopspel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gericht het veld inslaan van een geworpen bal waarbij een keuze wordt gemaakt voor een stootslag of een verre slag</li> <li>• afstemmen van de loopacties op de gegeven situaties</li> <li>• zodanig verdelen van de verdedigende taken dat de veldposities optimaal bezet zijn</li> <li>• kunnen bezetten van minimaal één positie in het binnenveld en één in het buitenveld</li> <li>• positie kiezen in het veld en een geslagen bal vangen of fielden</li> <li>• uittikken of uitbranden van een looper</li> </ul>

<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	<b>2 Bewegen</b>	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
<b>2.1 Spel (vervolg)</b>	2.1.2 De leerling kan deelnemen aan één terugslagspel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• volleybal: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ geplaatst opslaan van de bal van achter de achterlijn</li> <li>○ zodanig positie kiezen dat een gedeelte van het speelveld volgens afspraak verdedigd wordt</li> <li>○ verwerken van de in geplaatste bal tot een stop of een pass naar een medespeler</li> <li>○ zodanig doorspelen van een gestopte of aangespeelde bal dat een medespeler deze gericht kan in plaatsen op het speelveld van de tegenspelers</li> <li>○ een door een medespeler aangespeelde bal gericht in plaatsen op het speelveld van de tegenspelers</li> </ul> </li> <li>• racketspelen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ geplaatst opslaan vanuit de opslagpositie</li> <li>○ zodanig positie kiezen dat het speelveld volledig verdedigd kan worden en een in geplaatste bal/shuttle terugslaan</li> <li>○ uitvoeren van verschillende slagen die de tegenspeler uit zijn positie halen, zodat een deel van het speelveld van de tegenspeler minder goed verdedigd wordt</li> <li>○ slaan met een harde aanvalsslag als er hoog teruggespeeld wordt</li> </ul> </li> </ul>



<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	<b>2 Bewegen</b>	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
<b>2.1 Spel (vervolg)</b>	2.1.3 De leerling kan deelnemen aan één doelspel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• het afhankelijk van de situatie, individueel spelend of samenspelend, opbrengen van de bal</li> <li>• passeren van een tegenstander met een gerichte pass naar een medespeler of met een individuele passeeractie</li> <li>• herkennen van scoringskansen en het omzetten ervan in een geschikte doelpoging</li> <li>• op het juiste moment openen van afspeellijnen in de breedte of in de diepte</li> <li>• controleren van een aangespeelde bal en in het juiste tempo doorspelen</li> <li>• spelen met een taakverdeling in de aanvalsopbouw</li> <li>• bij balverlies op tijd omschakelen naar verdedigende taken</li> <li>• volgens afspraak afspeellijnen of een deel van het speelveld afschermen</li> <li>• spelen met een taakverdeling in de verdediging</li> </ul>

<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	2 Bewegen	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
<b>2.2 Turnen</b>	2.2.1 De leerling kan deelnemen aan tenminste twee van de volgende turnonderdelen: springen, zwaaien, balanceren, acrobatiek.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bij het springen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ steunsprongen en vrije sprongen uitvoeren al dan niet met gebruikmaking van een afzetondersteunend toestel</li> <li>○ vormen van springen combineren met draaien</li> </ul> </li> <li>• bij het zwaaien: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ op verschillende manieren komen tot zwaaien, de zwaai onderhouden en vermeerderen en de zwaai beëindigen met een afsprong</li> <li>○ vormen van zwaaien combineren met draaien om de lengte- en breedte-as</li> </ul> </li> <li>• bij het balanceren: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ op een smal en verhoogd voorwerp een parcours afleggen waarbij het op - en afstappen gecontroleerd wordt en het tempo gedoseerd wordt</li> </ul> </li> <li>• bij acrobatiek: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ samen met medeleerlingen balanceren in combinatie met vormen van tillen, waarbij het opstappen in een vlot tempo gebeurt, de balans snel gevonden en zonodig hersteld wordt en het afstappen gecontroleerd gebeurt</li> <li>○ meerdere trucs met elkaar verbinden</li> </ul> </li> </ul>

<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	<b>2 Bewegen</b>	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
<b>2.3 Dans</b>	2.3.1 De leerling kan deelnemen aan tenminste één van de volgende onderdelen van bewegen op muziek; moderne dans, jazzdans, conditionele vormen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bewegingsvormen uitvoeren in het juiste tempo en ritme van de muziek</li> <li>• bewegingsvormen uitvoeren in eenvoudige combinaties van bewegingsvormen en ruimtelijke patronen</li> <li>• op het juiste moment de beweging inzetten , uitvoeren en stoppen</li> <li>• verschillende bewegingsvormen op muziek onderscheiden en bewegen in overeenstemming met de sfeer en karakter van de muziek</li> <li>• een bestaande dans variëren of een eenvoudig ontwerp maken voor een dans</li> </ul>
<b>2.4 Atletiek</b>	2.4.1 De leerling kan deelnemen aan tenminste één van de volgende atletiek onderdelen; lopen, springen, werpen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bij het lopen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ verschillende afstanden lopend afleggen in verschillende tempo's</li> <li>○ loopafstand en looptempo op elkaar afstemmen</li> <li>○ vanuit een knielstart zonder haperen de overgang maken naar een maximaal tempo</li> <li>○ door deelname aan een zelf opgesteld oefenprogramma één of meerdere aspecten van een looponderdeel verbeteren</li> </ul> </li> </ul>

<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	<b>2 Bewegen</b>	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
<b>2.4 Atletiek (vervolg)</b>	2.4.1 De leerling kan deelnemen aan tenminste één van de volgende atletiek onderdelen; lopen, springen, werpen (vervolg).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bij het springen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ een vertesprong of hoogtesprong uitvoeren</li> <li>○ aanlooptempo, afzet en sprong op elkaar afstemmen</li> <li>○ gebruikmaken van een zo efficiënt mogelijke techniek</li> <li>○ door deelname aan een zelf opgesteld oefenprogramma één of meerdere aspecten van een springonderdeel verbeteren</li> </ul> </li> <li>• bij het werpen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ aanlooptempo, aansluitpas, moment, richting en tempo van werpen of stoten op elkaar afstemmen</li> <li>○ door deelname aan een zelf opgesteld oefenprogramma één of meerdere aspecten van een werponderdeel verbeteren</li> </ul> </li> </ul>

<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	<b>2 Bewegen</b>	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
<b>2.5 Zelfverdediging</b>	2.5.1 De leerling kan deelnemen aan tenminste één van de volgende onderdelen van zelfverdediging; stoeispelen, een vorm van zelfverdediging naar keuze.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• een medeleerling uit evenwicht brengen, kantelen en reageren op evenwichtsverstoringen van de tegenstander</li> <li>• een medeleerling onder controle brengen en houden</li> <li>• reageren op aanvallende acties van een medeleerling en zich bevrijden uit de controle van een tegenstander</li> <li>• een val opvangen of breken en het vallen van een medeleerling veilig begeleiden</li> <li>• een medeleerling raken of tikken op een afgesproken trefvlak en ervoor zorgen zelf niet geraakt te worden</li> </ul>
<b>2.6 Keuze activiteit</b>	2.6.1 De leerling kan deelnemen aan tenminste twee keuze activiteiten, die niet zijn opgenomen in de overige subdomeinen van Domein 2 Bewegen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• het leren van de beginselen of het verbeteren van een bestaande bekwaamheid</li> <li>• 1 keuze activiteit moet betrekking hebben op het strand of op het water</li> </ul>

<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	<b>3 Bewegen en regelen</b>	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
	3 De leerling kan (samen met anderen) ondersteunende en leidinggevende rollen in bewegingssituaties vervullen.	
<b>3.1 Hulpverlenen</b>	3.1.1 De leerling kan hulpverlenen aan (mede) leerlingen gebruikmakend van geschikte hulpverleningstechnieken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weten waar de eigen grenzen liggen en die van anderen en die aangeven</li> <li>• zo deelnemen aan bewegingssituaties dat risico's voorkomen worden (bijv verlenen en vragen van hulpverlening)</li> <li>• een aantal hulpgrepen (draaigreep, steungreep, opvanggreep) beheersen en die op de juiste wijze en op het goede moment toepassen</li> <li>• het eigen niveau (spel) aanpassen aan die van anderen (die minder vaardig zijn)</li> </ul>
<b>3.2 Ontwerpen</b>	3.2.1 De leerling kan bewegingssituaties ontwerpen, inrichten, op gang brengen, analyseren en (zo nodig) aanpassen gezien de kwaliteiten en wensen van de deelnemers.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eenvoudige bewegingssituaties kunnen ontwerpen</li> <li>• bewegingssituaties zelf opbouwen en opruimen</li> <li>• weten hoe met het materiaal moet worden omgegaan om onnodige slijtage en beschadigingen te voorkomen</li> <li>• binnen aangeven grenzen onderwijsleersituaties</li> <li>• aanpassen aan de eigen behoeften en vaardigheid en aan die van de groep</li> </ul>

<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	<b>3 Bewegen en regelen</b>	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
<b>3.3 Coachen</b>	3.3.1 De leerling kan de deelname van leerlingen aan bewegingssituaties op verschillende punten observeren en beoordelen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spelsituaties op verschillende punten (techniek, tactiek, sportief gedrag, samenspel) interpreteren en beoordelen</li> <li>• duidelijk maken wat er goed en fout in een oefening is, zo nodig en mogelijk passende correctie geven</li> </ul>
<b>3.4 Leidinggeven</b>	3.4.1 De leerling kan (samen met anderen) leidinggevende rollen vervullen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• instructeur</li> <li>• coach/ begeleider</li> <li>• scheidsrechter</li> <li>• organisator</li> </ul>

<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	<b>4 Bewegen en gezondheid</b>	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
	4 De leerling kan op basis van eigen ervaring met en inzicht in de betekenis van sport en bewegen voor de gezondheid in brede zin verantwoord omgaan met belasting en risico's in bewegingssituaties en een trainingsprogramma opstellen dat past bij de eigen mogelijkheden.	
<b>4.1 Bewustwording</b>	4.1.1 De leerling kan de betekenis van sport en bewegen voor de gezondheid in brede zin aangeven.	relatie leggen tussen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• lichamelijke conditie</li> <li>• goede voeding</li> <li>• training</li> <li>• gezondheid</li> </ul>
	4.1.2 De leerling kan een relatie leggen tussen sport en bewegen en andere gezondheidsbevorderende of -belemmerende factoren in het dagelijkse leven.	door middel van testen de eigen gezondheidssituatie in kaart brengen het onderzoekresultaat relateren aan de huidige gezondheidssituatie van de (Arubaanse) jeugd
<b>4.2 Actie</b>	4.2.1 De leerling kan op basis van de inschatting van de (eigen) lichamelijke fitheid een trainingsprogramma opstellen.	aan de hand van onderzoeksresultaten en verkregen resultaten een eigen trainingsprogramma opstellen
	4.2.2 De leerling kan in bewegingssituaties de belasting afstemmen op de eigen (fysieke) mogelijkheden.	ervaren van de eigen grenzen bij duur-, kracht- en snelheidstraining



<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	<b>4 Bewegen en gezondheid</b>	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
<b>4.2 Actie (vervolg)</b>	4.2.3 De leerling kan deelnemen aan minimaal één activiteit die gericht is op verbetering van de lichamelijke fitheid en één activiteit die gericht is op ontspanning.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cardiovasculaire activiteit, bijv. duurloop, conditiecircuit, fietsen</li> <li>• ontspanningsoefeningen en ontspanningsspelletjes</li> </ul>
<b>4.3 Preventie</b>	4.3.1 De leerling kan blessurerisico's voor zichzelf en anderen vermijden, blessures herkennen en (laten) behandelen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• het nut van stretchen kennen en enkele veel voorkomende stretching-oefeningen kunnen uitvoeren</li> <li>• goede kleding en schoeisel</li> <li>• sportief spel</li> <li>• eenvoudige kennis van blessures en blessurebehandeling</li> </ul>

<b>Vak:</b>	Lichamelijke Opvoeding	
<b>Leerweg:</b>	Mavo	
<b>Domein:</b>	<b>5 Bewegen en samenleving</b>	
<b>Subdomein:</b>	<b>Eindtermen Ciclo Avansa:</b>	<b>Leerinhouden:</b>
	5 De leerling kan op grond van inzicht in de kenmerken van het aanbod en in de eigen wensen en mogelijkheden ten aanzien van sportdeelname een bewuste keuze maken uit het aanbod aan sport en bewegen in de samenleving.	
<b>5.1 Organisatie</b>	5.1.1 De leerling kan de verschillende mogelijkheden voor deelname aan sport en bewegen en de belangrijkste kenmerken van het aanbod aangeven.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• manieren van sportbeoefening</li> <li>• vrijwilligers in de sport</li> <li>• sportverenigingen</li> <li>• sportbonden</li> </ul>
	5.1.2 De leerling kan informatie inwinnen over vervolgopleidingen, beroepen en vrijwilligerswerk, waarin sport en bewegen een rol spelen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kennis van de bewegingscultuur via overheid</li> <li>• bonden</li> <li>• verenigingen</li> <li>• bibliotheek</li> <li>• internet</li> </ul>
<b>5.2 Mens en bewegen</b>	5.2.1 De leerling kan de eigen wensen, motieven en mogelijkheden wat betreft sport en bewegen toelichten.	een keuzeprogramma kunnen samenstellen en toelichten
	5.2.2 De leerling kan op grond van zijn persoonlijke vraag een bewuste keuze maken uit het aanbod van sport en bewegen in de samenleving.	aan de hand van de kennis van de sportcultuur een eigen keuzeprogramma kunnen opstellen
<b>5.3 Maatschappij en bewegen</b>	5.3.1 De leerling kan een beargumenteerde mening geven over maatschappelijke, culturele, historische en ethische aspecten van sport en bewegen.	aan de hand van verkregen informatie van tijdschriften, artikelen, internet

