

Verantwoording Ondersteuning bij sport- en bewegingsactiviteiten

Schooljaar 2026/2027 - laatst gewijzigd 26-08-2026

Les	Onderwijsdoelen	Leerdoelen	Begrippen	Portfolio-opdracht
A. Sporten, wie, waar en hoe?				
1. Met wie sport je?	K/ZW/11/2.1 — De kandidaat kan een bij de doelgroep passende sport- bewegingsactiviteit kiezen. K/ZW/11/3.5 — De kandidaat kan flexibel omgaan met verschillen tussen deelnemers.	Ik kan kenmerken van verschillende doelgroepen benoemen. Ik kan de sportieve mogelijkheden van verschillende doelgroepen benoemen. Ik kan voor de verschillende doelgroepen passende activiteiten bedenken. Ik kan flexibel omgaan met verschillen tussen de deelnemers en een passende activiteit uitvoeren.	Fitness Recreatief Sportinstructeur Doelgroep Lenigheid Reflex	Meekijken bij een sportles
2. Waar sport je?	K/ZW/11/5.3 — De kandidaat kan advies en informatie geven over passende sport- en bewegingsactiviteiten. K/ZW/11/5.4 — De kandidaat kan informatie geven over de relatie tussen bewegen en gezondheid en over een passende sportuitrusting.	Ik kan in de regio sport- en bewegingsmogelijkheden vinden en beoordelen. Ik kan voor een vastgestelde doelgroep passende activiteiten vinden. Ik kan informatie over sportmogelijkheden opzoeken en op een passende manier presenteren.	Verstandelijke beperking Blessure Fysiotherapeut Lichamelijke beperking	Sporten in de wijk
3. Hoe sport je?	K/ZW/11/5.3 — De kandidaat kan advies en informatie geven over passende sport- en bewegingsactiviteiten. K/ZW/11/5.4 — De kandidaat kan informatie geven over de relatie tussen bewegen en gezondheid en over een passende sportuitrusting.	Ik kan advies geven over de juiste sportkleding en schoenen.	Ademende kleding Thermo-onderkleding Scheenbeschermer Polyester Grip	Maak een A4-flyer
Denken: De scheids				

Verantwoording Ondersteuning bij sport- en bewegingsactiviteiten

Maken: Sportkaart	K/ZW/11/1.1 — De kandidaat kan informatie verzamelen over sport en bewegingsmogelijkheden in de regio. K/ZW/11/1.2 — De kandidaat kan de informatie presenteren.	Ik kan voor specifieke doelgroepen sport- en bewegingsmogelijkheden verzamelen. Ik kan de gevonden informatie op een passende manier presenteren.	Doelgroep	
B. Aan de slag				
1. Meten is weten	K/ZW/11/5.1 — De kandidaat kan eenvoudige sportmetingen uitvoeren en aflezen zoals loopsnelheid, lenigheid, armkracht, sprongkracht.	Ik kan een eenvoudige sportmeting uitvoeren en aflezen. Ik kan de loopsnelheid van een deelnemer vaststellen. Ik kan de lenigheid van een deelnemer vaststellen. Ik kan de arm- en sprongkracht van een deelnemer vaststellen.	Warming-up Krachtraining Push-up	
2. Warming-up en cooling-down	K/ZW/11/5.2 — De kandidaat kan assisteren bij een warming up en cooling down. K/ZW/11/3.1 — De kandidaat kan uitleg geven over sport- of bewegingsactiviteit. K/ZW/11/3.2 — De kandidaat kan een bewegingsvaardigheid voordoen aan de groep. K/ZW/11/3.3 — De kandidaat kan eenvoudige aanwijzingen geven aan de deelnemers.	Ik kan uitleg geven over het belang van een warming-up. Ik kan uitleg geven over het belang van een cooling-down. Ik kan instructie geven voor een warming-up. Ik kan instructie geven voor een cooling-down.	Warming-up Circulatie Cooling-down Instructie	Ontwerp een beweegles

Verantwoording Ondersteuning bij sport- en bewegingsactiviteiten

3. Uitleg geven	K/ZW/11/3.1 — De kandidaat kan uitleg geven over sport- of bewegingsactiviteit. K/ZW/11/3.2 — De kandidaat kan een bewegingsvaardigheid voordoen aan de groep. K/ZW/11/3.3 — De kandidaat kan eenvoudige aanwijzingen geven aan de deelnemers. K/ZW/11/4.2 — De kandidaat kan in bewegingssituaties eenvoudige regels en afspraken maken die blessures helpen voorkomen bij sportief spel.	Ik kan uitleg geven over de bewegingsactiviteit die ik heb voorbereid. Ik kan de spelregels van een spel in duidelijke taal passend bij de doelgroep uitleggen. Ik kan de spelregels voor sportief spel aan de deelnemers uitleggen.	Doelgroep Instructie	Opdracht 3 - Maak je eigen regels
Denken: Hap en stap!			Voedingscentrum BMI	
Doen: (Hart)Fitheid meten				
C. Gezonde leefstijl				
1. Bewegen, eten en ontspannen	K/ZW/11/5.4 — De kandidaat kan informatie geven over de relatie tussen bewegen en gezondheid en over een passende sportuitrusting.	Ik kan uitleggen wat gezonde voeding betekent. Ik kan adviezen geven over een gezonde leefstijl.	Voedingscentrum	Flyer goede leefstijl
2. Gezondheidsrisico's	K/ZW/11/5.4 — De kandidaat kan informatie geven over de relatie tussen bewegen en gezondheid en over een passende sportuitrusting.	Ik kan de berekening van een BMI uitvoeren. Ik kan bij een te hoog of te laag BMI de juiste adviezen benoemen. Ik kan adviezen over gezonde voeding in combinatie met sporten toelichten.	Energiebalans Energiebehoefte BMI Stress Vapen	

Verantwoording Ondersteuning bij sport- en bewegingsactiviteiten

3. Veilig sporten	K/ZW/11/3.3 — De kandidaat kan eenvoudige aanwijzingen geven aan de deelnemers. K/ZW/11/4.1 — De kandidaat kan letten op de veiligheid van de sportaccommodatie zoals materialen, toestellen en apparatuur. K/ZW/11/4.2 — De kandidaat kan in bewegingssituaties eenvoudige regels en afspraken maken die blessures helpen voorkomen bij sportief spel.	Ik kan veiligheidsregels van de sportaccommodatie over materialen, toestellen en apparatuur uitleggen. Ik kan eenvoudige regels en afspraken opstellen om blessures te voorkomen. Ik kan een keuze maken voor veilige materialen voor een sportactiviteit en deze op de juiste manier gebruiken. Ik kan veiligheidseisen in een sportaccommodatie herkennen en toelichten.	EHBSO	Veiligheidsafspraken
Denken: Letsels				
Maken: Gezonde lekkernij				
Doen: Oefenen EHBO-vaardigheden				
D. Sportevenement				
1. Organiseren	K/ZW/11/2.2 — De kandidaat kan een plan opstellen voor het organiseren van een sportevenement of toernooi.	Ik kan een speelschema voor een wedstrijd maken. Ik kan een plan maken voor een sport- of bewegingsactiviteit. Ik kan een lijst met benodigheden opstellen.		
2. Een draaiboek	K/ZW/11/2.4 — De kandidaat kan deelnemers informeren.	Ik kan een passende uitnodiging maken. Ik kan voor een sport- of bewegingsactiviteit een draaiboek hanteren. Ik kan informatie verstrekken die aansluit bij de doelgroep van de activiteit. Ik kan een kostenberekening(begroting) voor een sport- of bewegingsactiviteit maken.	Draaiboek Chronologische volgorde Begroting 5 W's en 1 H	Vul de begroting in Uitnodiging maken

Verantwoording Ondersteuning bij sport- en bewegingsactiviteiten

3. Oefenen	K/ZW/11/3.4 — De kandidaat kan deelnemers voor de sport- of bewegingsactiviteit stimuleren en enthousiasmeren. K/ZW/11/2.5 — De kandidaat kan onder leiding het sportevenement of toernooi op passende wijze uitvoeren. K/ZW/11/2.6 — De kandidaat kan onder leiding het sportevenement of toernooi op passende wijze afsluiten.	Ik kan de verschillende stappen en onderdelen van een evenement uitleggen en beschrijven.	Doelgroep Draaiboek	
Denken: Over groepen maken				
Maken: Veiligheidsafspraken			Doelgroep	
Doen: Sportevenement organiseren	K/ZW/11/2.5 — De kandidaat kan onder leiding het sportevenement of toernooi op passende wijze uitvoeren.	Ik kan onder leiding een sportevenement of toernooi organiseren, uitvoeren en evalueren. Ik kan bij de uitvoering van een activiteit de volgende afspraken toepassen: Goed met anderen samenwerken. Respectvol handelen. Veiligheidsregels toepassen. De scores bijhouden. Aan het einde van de activiteit kan ik de volgende onderdelen uitvoeren: Zorgen voor een prijsuitreiking. Dat de ruimte opgeruimd en netjes achterblijft.	Draaiboek	
Extra				
LOB: Ondersteuning bij sport- en bewegingsactiviteiten			Fitness	