

| SKILLS vmbo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                         |                           |        |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------|---------------------------|--------|-----------------------|
| Programma van toetsing en afsluiting 2025-2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                         |                           |        |                       |
| <b>Vak: LO</b><br><b>Niveau: Basis</b><br><b>Leerjaar: 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                         |                           |        |                       |
| Voor een volledige uitwerking van de eindtermen, zie <a href="https://www.examenblad.nl/2026/vmbo-kb/documenten/examenprogramma-lichamelijke-opvoeding-vmbo">https://www.examenblad.nl/2026/vmbo-kb/documenten/examenprogramma-lichamelijke-opvoeding-vmbo</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                         |                           |        |                       |
| Eindtermen:<br><i>Wat moet je kennen en kunnen?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Inhoud onderwijsprogramma<br><i>Wat ga je hiervoor doen?</i>                                                                                                                                                                                                | PTA | Toets vorm                              | Tijdsduur                 | Weging | Herkansing<br>ja/nee? |
| <b>LO1/K/7 Atletiek</b><br>Je kan alleen en in samenwerking met anderen vormen van de volgende atletiekactiviteiten uitvoeren: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hardlopen, ver- en hoogspringen en één vorm van werpen, stoten of slingeren en daarbij:</li> <li>• Basiskenmerken van training aangeven, conditieaspecten meten, oog hebben voor veiligheid en regelende taken uitvoeren.</li> </ul>                                                                                                                                                                               | De leerling neemt deel aan een atletiekactiviteit, verplichte aanwezigheid van minimaal 75% van de lessen. In geval van beperking of ziekte een vervangende opdracht.                                                                                       | 411 | Praktische en/of theoretische opdracht  | 120 minuten               | 1      | ja                    |
| <b>LO1/K/4 Spel</b><br>Je kan een slag- en loopspel, twee doelspelen, twee terugslagspelen (een vorm van en keuze uit minstens één vorm), vormen van tik- en afgooispelen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | De leerling neemt deel aan verschillende spelmomenten met zijn/ haar klas in verschillende rollen. (sporter, organisator, begeleider).<br>Verplichte aanwezigheid van minimaal 75% van de lessen. In geval van beperking of ziekte een vervangende opdracht | 412 | Praktische en/of theoretische opdracht  | Per onderdeel 120 minuten | 1      | ja                    |
| <b>LO1/ K5 LO/ K6</b><br>Je kan alleen of samen met anderen één van de volgende vormen van bewegen op muziek uitvoeren: – Ritme en bewegen, streetdance, jazzdans of conditionele vormen op muziek en daarbij regelende taken uitvoeren, waaronder een eenvoudige variatie ontwerpen en uitvoeren.<br><br>Je kunt alleen en in samenwerking met anderen één of meer van de volgende turnactiviteiten uitvoeren: – Steun- en vrij springen, herhaald springen, zwaaien, balanceren en acrobatiek<br>Adequaaf omgaan met risico's en meehelpen bij regelende taken, waaronder hulpverlening. | De leerling neemt deel aan de lessen Acrogym en bewegen en muziek. Verplichte aanwezigheid van minimaal 75% van de lessen. In geval van beperking of ziekte een vervangende opdracht                                                                        | 413 | Praktische en /of theoretische opdracht | 300 minuten               | 1      | ja                    |

| SKILLS vmbo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |                                         |             | Programma van toetsing en afsluiting 2025-2026 |                       |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|-----------------------------------------|-------------|------------------------------------------------|-----------------------|--|--|--|--|--|
| <b>Vak: LO</b><br><b>Niveau: Basis</b><br><b>Leerjaar: 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |                                         |             |                                                |                       |  |  |  |  |  |
| Voor een volledige uitwerking van de eindtermen, zie <a href="https://www.examenblad.nl/2026/vmbo-kb/documenten/examenprogramma-lichamelijke-opvoeding-vmbo">https://www.examenblad.nl/2026/vmbo-kb/documenten/examenprogramma-lichamelijke-opvoeding-vmbo</a>                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |     |                                         |             |                                                |                       |  |  |  |  |  |
| <b>Eindtermen:</b><br><i>Wat moet je kennen en kunnen?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | <b>Inhoud onderwijsprogramma</b><br><i>Wat ga je hiervoor doen?</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | PTA | Toets vorm                              | Tijdsduur   | Weging                                         | Herkansing<br>ja/nee? |  |  |  |  |  |
| <b>LO 1/ K8 Zelfverdediging</b><br>Je kan alleen en in samenwerking met anderen één van de volgende vormen zelfverdediging uitvoeren: – Stoeispelen (bijvoorbeeld: vormen van judo), trefspelen (bijvoorbeeld: vormen van boksen, schermen of karatedo) en daarbij – Veiligheidsregels en (etiquette) regels bij zelfverdediging in acht nemen en regelende taken uitvoeren. |  | De leerling neemt deel aan een vorm van zelfverdediging. Verplichte aanwezigheid van minimaal 75% van de lessen. In geval van beperking of ziekte een vervangende opdracht                                                                                                                                                                             |  | 414 | Praktische en/ of theoretische opdracht | 120 minuten | 1                                              | ja                    |  |  |  |  |  |
| <b>LO1/ K9 Actuele bewegingsactiviteiten</b><br>Je kan alleen en in samenwerking met anderen twee nieuwe, actuele bewegingsactiviteiten uitvoeren die hij kan kiezen uit een aanbod dat bij voorkeur niet behoort tot één van de hierboven genoemde activiteitengebieden (bijvoorbeeld water-, winter- of out-doorsporten).                                                  |  | De leerling neemt deel aan twee actuele bewegingsactiviteit. Verplichte aanwezigheid van minimaal 75% van de lessen. In geval van beperking of ziekte een vervangende opdracht                                                                                                                                                                         |  | 415 | Praktische en/ of theoretische opdracht | 120 minuten | 1                                              | ja                    |  |  |  |  |  |
| <b>LO/ K1 Oriëntatie op leren en werken.</b> De kandidaat kan het belang van bewegen en sport binnen de eigen loopbaan en in de maatschappij verwoorden. *                                                                                                                                                                                                                   |  | *de leerling kan zich oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportfolio. In het sportfolio kan de leerling beargumenteren welke plaats sport en gezondheid in zijn leven heeft.</li> <li>• Het maken van het werkstuk “sporttoernooi”</li> </ul> |  |     | LOB dossier                             | 100 minuten |                                                |                       |  |  |  |  |  |

| SKILLS vmbo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Programma van toetsing en afsluiting 2025-2026 |                                                      |                   |        |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------|--------|-----------------------|
| Vak: LO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                      |                   |        |                       |
| Niveau: Basis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                      |                   |        |                       |
| Leerjaar: 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                      |                   |        |                       |
| Voor een volledige uitwerking van de eindtermen, zie <a href="https://www.examenblad.nl/2026/vmbo-kb/documenten/examenprogramma-lichamelijke-opvoeding-vmbo">https://www.examenblad.nl/2026/vmbo-kb/documenten/examenprogramma-lichamelijke-opvoeding-vmbo</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |                                                      |                   |        |                       |
| Eindtermen:<br>Wat moet je kennen en kunnen?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Inhoud onderwijsprogramma<br>Wat ga je hiervoor doen?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PTA                                            | Toets vorm                                           | Tijdsduur         | Weging | Herkansing<br>ja/nee? |
| <b>LO1/K/2 Basisvaardigheden</b><br>Je kan in de verschillende bewegingssituaties basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, zelfstandig (samen)werken en informatie verwerven en verwerken.<br><br><b>LO1/K/3 * Leervaardigheden</b><br>Zich houden aan afgesproken regels, oog hebben voor veiligheid en regelende taken uitvoeren<br>Je ontwikkelt jezelf ten aanzien van een aantal vaardigheden in bewegen en sport die bijdragen tot de ontwikkeling van de eigen leerkansen, zoals: – kunnen omgaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen – eenvoudige regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden – in bewegingssituaties kunnen omgaan met elementen als lukken en mislukken en winst en verlies – verschillen in prestatieniveau, motieven, interesses, culturele achtergronden en geslacht hanteren binnen bewegingssituaties – oriënteren op de eigen sportloopbaan en eigen voorkeuren aangeven ten aanzien van bewegen en sport – kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden | <ul style="list-style-type: none"><li>De leerling kan in bewegingssituaties basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, zelfstandig (samen)werken en informatie verwerven en verwerken.</li><li>Eenvoudige regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden. (o.a. het maken van een toernooischema).</li><li>Kunnen omgaan gaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen.</li></ul> | 416                                            | Praktische opdracht.<br>Rubrics<br>Basisvaardigheden | Gehele schooljaar | 1      | ja                    |

| SKILLS vmbo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       | Programma van toetsing en afsluiting 2025-2026 |            |           |        |                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------|-----------|--------|-----------------------|
| Vak: LO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |                                                |            |           |        |                       |
| Niveau: Basis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |                                                |            |           |        |                       |
| Leerjaar: 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                       |                                                |            |           |        |                       |
| Voor een volledige uitwerking van de eindtermen, zie <a href="https://www.examenblad.nl/2026/vmbo-kb/documenten/examenprogramma-lichamelijke-opvoeding-vmbo">https://www.examenblad.nl/2026/vmbo-kb/documenten/examenprogramma-lichamelijke-opvoeding-vmbo</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                       |                                                |            |           |        |                       |
| Eindtermen:<br>Wat moet je kennen en kunnen?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Inhoud onderwijsprogramma<br>Wat ga je hiervoor doen? | PTA                                            | Toets vorm | Tijdsduur | Weging | Herkansing<br>ja/nee? |
| Berekening eindcijfer schoolexamen:<br><div><div>Σ (cijfer x weging)</div><div>----- = eindcijfer SE</div><div>Totale weging</div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |                                                |            |           |        |                       |
| Bijzonderheden:<br>➤ Opmerking: In de studiewijzer zit per onderdeel de lijst met criteria waarop beoordeeld wordt<br>➤ K/1 Oriëntatie op leren en werken wordt afgetoetst op basis van het LOB PTA. De leerling bouwt een vakoverstijgend loopbaandossier op<br>➤ K/2 Basisvaardigheden en K/3 Leervaardigheden worden in de beoordeling van alle PTA toetsen meegewogen<br>➤ <sup>1)</sup> Deze exameneenheid wordt ook in het centraal examen getoetst<br>➤ <sup>2)</sup> PTA-code is de toetsnaam en is ook de code voor de cijferkolom in Magister<br>➤ <sup>3)</sup> Wel/niet herkansbaar binnen de afspraken uit de herkansingsregeling van de school [Artikel 50: Herkansingsregeling schoolexamen VMBO examenreglement, deel B]<br>➤ Van alle afgenomen toetsen per onderwijsblok mag maximaal 1 herkansbare toets herkanst worden<br>➤ Tenzij anders aangegeven, is de toetsvorm van de herkansing gelijk aan de oorspronkelijke toetsvorm.<br>➤ De herkansingen dienen in principe plaats te vinden in de periode voorafgaand aan de volgende SKILLSweek<br>➤ Bij twee eenjarige PTA's is eindcijfer leerjaar 4 het resultaat van het doorlopend gemiddelde van leerjaar 3 en 4 |                                                       |                                                |            |           |        |                       |