SKILLS vmbo	Programma van toetsing en afsluiting 2026-2027
Vak: LO **Niveau: Basis** **Leerjaar: 4**	

Voor een volledige uitwerking van de eindtermen, zie https://www.examenblad.nl/2026/vmbo-kb/documenten/examenprogramma-lichamelijke-opvoeding-vmbo

Eindtermen: *Wat moet je kennen en kunnen?*	**Inhoud onderwijsprogramma** *Wat ga je hiervoor doen?*	**PTA**	**Toetsvorm**	**Tijdsduur**	**Weging**	**Herkansing ja/nee?**
Domeinen Burgerschap (Kerndoel 18 & 19): • *Democratische oefenplaats (Kerndoel 18)*: Ontwikkelen van sociale competenties, respectvolle communicatie en sportieve samenwerking. • *Samenleven in een democratische rechtsstaat (Kerndoel 19)*: Omgaan met diversiteit en het handhaven van gedeelde (veiligheids)regels en omgangsvormen.	• Je oefent sociale competenties door constructief samen te werken, regeltaken uit te voeren en respectvol om te gaan met winst, verlies, lukken en mislukken (code 413/416). • Je leert actief omgaan met diversiteit door tijdens het sporten rekening te houden met verschillen in prestatieniveau, motieven, cultuur en geslacht (code 412/413/416). • Je draagt bij aan een veilige en inclusieve oefenplaats door je te houden aan spelregels en etiquette (code 414/415).	**411**			**v/g**	
LO1/K/7 Atletiek Je kan alleen en in samenwerking met anderen vormen van de volgende atletiekactiviteiten uitvoeren: • Hardlopen, ver- en hoogspringen en één vorm van werpen, stoten of slingeren en daarbij: • Basiskenmerken van training aangeven, conditieaspecten meten, oog hebben voor veiligheid en regelende taken uitvoeren.	De leerling neemt deel aan een atletiekactiviteit, verplichte aanwezigheid van minimaal 75% van de lessen. In geval van beperking of ziekte een vervangende opdracht.	412	Praktische en/of theoretische opdracht	120 minuten	1	ja
LO1/K/4 Spel 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). Verplichte aanwezigheid van minimaal 75% van de lessen. In geval van beperking of ziekte een vervangende opdracht	413	Praktische en/of theoretische opdracht	Per onderdeel 120 minuten	1	ja
LO1/ K5 LO/ K6 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	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	414	Praktische en /of theoretische opdracht	300 minuten	1	ja

SKILLS vmbo	Programma van toetsing en afsluiting 2026-2027
Vak: LO **Niveau: Basis** **Leerjaar: 4**	

Voor een volledige uitwerking van de eindtermen, zie https://www.examenblad.nl/2026/vmbo-kb/documenten/examenprogramma-lichamelijke-opvoeding-vmbo

Eindtermen: *Wat moet je kennen en kunnen?*	**Inhoud onderwijsprogramma** *Wat ga je hiervoor doen?*	**PTA**	**Toetsvorm**	**Tijdsduur**	**Weging**	**Herkansing ja/nee?**
muziek en daarbij regelende taken uitvoeren, waaronder een eenvoudige variatie ontwerpen en uitvoeren. 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 Adequaat omgaan met risico's en meehelpen bij regelende taken, waaronder hulpverlenen.						
LO 1/ K8 Zelfverdediging 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	415	Praktische en/ of theoretische opdracht	120 minuten	1	ja
LO1/ K9 Actuele bewegingsactiviteiten 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	416	Praktische en/ of theoretische opdracht	120 minuten	1	ja

SKILLS vmbo	Programma van toetsing en afsluiting 2026-2027
Vak: LO **Niveau: Basis** **Leerjaar: 4**	

Voor een volledige uitwerking van de eindtermen, zie https://www.examenblad.nl/2026/vmbo-kb/documenten/examenprogramma-lichamelijke-opvoeding-vmbo

Eindtermen: *Wat moet je kennen en kunnen?*	**Inhoud onderwijsprogramma** *Wat ga je hiervoor doen?*	**PTA**	**Toetsvorm**	**Tijdsduur**	**Weging**	**Herkansing ja/nee?**
LO/ K1 Oriëntatie op leren en werken. 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. • Sportfolio. In het sportfolio kan de leerling beargumenteren welke plaats sport en gezondheid in zijn leven heeft.		LOB dossier	100 minuten		
LO1/K/2 Basisvaardigheden Je kan in de verschillende bewegingssituaties basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, zelfstandig (samen)werken en informatie verwerven en verwerken. **LO1/K/3 * Leervaardigheden** Zich houden aan afgesproken regels, oog hebben voor veiligheid en regelende taken uitvoeren 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	• De leerling kan in bewegingssituaties basisvaardigheden toepassen die betrekking hebben op communiceren, zelfstandig (samen)werken en informatie verwerven en verwerken. • Eenvoudige regeltaken uitvoeren om samen bewegingssituaties op gang te kunnen brengen en houden. (o.a. het maken van een toernooischema). • Kunnen omgaan gaan met regels en een bijdrage leveren aan een sportief verloop en aan de veiligheid van zichzelf en anderen. • Het maken van het werkstuk “sporttoernooi	417	Praktische opdracht/ theoretisch	Gehele schooljaar	1	ja

SKILLS vmbo	Programma van toetsing en afsluiting 2026-2027
Vak: LO **Niveau: Basis** **Leerjaar: 4**	

Voor een volledige uitwerking van de eindtermen, zie https://www.examenblad.nl/2026/vmbo-kb/documenten/examenprogramma-lichamelijke-opvoeding-vmbo

Eindtermen: *Wat moet je kennen en kunnen?*	**Inhoud onderwijsprogramma** *Wat ga je hiervoor doen?*	**PTA**	**Toetsvorm**	**Tijdsduur**	**Weging**	**Herkansing ja/nee?**
sport – kritisch reflecteren op opgedane ervaringen in relatie tot eigen wensen, motieven en mogelijkheden						

Berekening eindcijfer schoolexamen: **∑ (cijfer x weging)**
---------- = eindcijfer SE
Totale weging

Bijzonderheden:

- *Opmerking: In de studiewijzer zit per onderdeel de lijst met criteria waarop beoordeeld wordt*
- K/1 Oriëntatie op leren en werken wordt afgetoetst op basis van het LOB PTA. De leerling bouwt een vakoverstijgend loopbaandossier op
- Burgerschap is een vast opgenomen onderdeel in het PTA waarbij de leerlingen onder andere hun mogelijke betrokkenheid ten aanzien van vraagstukken die binnen deze leergebieden spelen, verkennen.
- K/2 Basisvaardigheden en K/3 Leervaardigheden worden in de beoordeling van alle PTA toetsen meegewogen
- [1] Deze exameneenheid wordt ook in het centraal examen getoetst
- [2] PTA-code is de toetsnaam en is ook de code voor de cijferkolom in Magister
- [3] Wel/niet herkansbaar binnen de afspraken uit de herkansingsregeling van de school [Artikel 50: Herkansingsregeling schoolexamen VMBO examenreglement, deel B]
- Van alle afgenomen toetsen per onderwijsblok mag maximaal 1 herkansbare toets herkanst worden
- Tenzij anders aangegeven, is de toetsvorm van de herkansing gelijk aan de oorspronkelijke toetsvorm.
- De herkansingen dienen in principe plaats te vinden in de periode voorafgaand aan de volgende SKILLSweek
- Bij twee eenjarige PTA's is eindcijfer leerjaar 4 het resultaat van het doorlopend gemiddelde van leerjaar 3 en 4