Examenprogramma in domeinen

* Domein A: Vaardigheden
* Domein B: Bewegen
* Domein C: Bewegen en regelen
* Domein D: Bewegen en gezondheid
* Doemin E: Bewegen en samenleving

Domein A: Vaardigheden

* Je leert bewegingssituaties (een situatie waarbij de spieren worden gebruikt)

Domein B: Bewegen

Subdomein B1: Spelen

* De kandidaat kan deelnemen aan minimaal 1 doelspel (bv. voetbal), 1 terugslagspel (bv. badminton) en 1 slag- en loopspel (bv. softbal).

Je moet tijdens de lessen leren:

* Wat een bepaald spel inhoudt
* Hoe de meeste leerlingen het spel vinden
* Hoe het gespeeld wordt en wat het belang van de spelregels is
* Of er speciale bewegingen zijn die je onder de knie moet krijgen
* Wat er geregeld moet worden als je zo’n spel wilt spelen
* Waar je op moet letten als het gaat om veiligheid
* Waar je bij dat spel als scheidsrechter mee te maken krijgt

Subdomein B2: Turnen

* Je moet binnen minimaal 2 van de volgende deelgebieden kunnen deelnemen
  + Springen
  + Zwaaien
  + Acrobatiek
  + Balanceren en klimmen

Subdomein B3: Bewegen op muziek

* Je moet 2 dansen beheersen voor je examen, ook met ingewikkeldere dansvormen
  + (geen theorie)

Subdomein B4: Atletiek

* Je moet kunnen deelnemen aan minimaal:
  + 1 looponderdeel (bv. sprint)
  + 1 werponderdeel (bv. speerwerpen)
  + 1 springonderdeel (bv. Verspringen)

→ Het gaat erom dat je leert inzien wat de juiste afstemming is van timing, richting, snelheid en afstand

Subdomein B5: Zelfverdedigingspelen

* Je moet minimaal aan 1 zelfverdedigingsport kunnen deelnemen
  + Aanval
  + Verdedigen
* Doelstellingen:
  + Op een verantwoordelijke wijze met elkaar omgaan
  + Je kent de regels en de rol van de scheidsrechter
  + Je hebt oog voor de veiligheid van jou en anderen
  + Je hebt leren omgaan met lichamelijk contact
  + Je kent de principes van balans en balans verstoren
  + Je beheerst de valtechnieken
  + Je kent de principes van houdgrepen en kunt ze toepassen

Subdomein B6: Keuzeactiviteiten

* Je moet kunnen deelnemen aan een van de gebieden die niet hoort bij bovenstaande

Domein C: Bewegen en regelen

* Dit heeft een heel belangrijke rol omdat bij veel vervolgopleidingen het geven van leiding en kunnen omgaan met mensen een belangrijke rol speelt

Subdomein C1: Regelen in de rol van de beweger

* Zelf oog hebben voor veiligheid, helpen, klaarzetten etc.

Subdomein C2: Regelen in de rol van de begeleider

Door bijvoorbeeld:

* Instructeur
* Trainer/coach
* Scheidsrechter
* Jury(lid)

Subdomein C3: Regelen in de rol van organisator

Je moet kunnen:

* Een bewegingsactiviteit voorbereiden
* Een bewegingsactiviteit organiseren
* Verslag geven/doen van een bewegingsactiviteit

Domein D: Bewegen en gezondheid

Subdomein D1: Bewegen en welzijn

* Betekenis van sport als het gaat om gezondheid
  + Cultuurpatronen
  + Voeding
  + Persoonlijke aanleg

Subdomein D2: Fitheid testen en verbeteren

* Je kunt aangeven wat de testuitslag betekent
* Je moet voor jezelf en voor een andere een trainingsprogramma kunnen opstellen

Subdomein D3: Blessurepreventie en –behandeling

* Veiligheid
* Psychische factoren

Domein E: Bewegen en samenleving

Subdomein E1: Toekomstoriëntatie

* Motieven vervolgstudie
* Redenen voor die keuze
* Evenwicht vinden in kunnen en willen

Subdomein E2: Samenleving en bewegingscultuur

* Deelname aan sport en bewegen

Subdomein E3: Organisatie sport en bewegen

* Overheid (landelijk; provinciaal; gemeentelijk)
* Het NOS\*NSF
* Bonden en verenigingen die belangen van een bepaalde sport behartigen
* De sportverenigingen