

DEELTIJD 2026-2027

LERAAR LICHAMELIJKE OPVOEDING (ALO)

HAAL JE ALO- DIPLOMA!
MET EEN 1E-GRAADS ONDERWIJSBEVOEGDHEID
MAAK JIJ HET VERSCHIL VOOR DE JEUGD IN ALLE
ONDERWIJSVORMEN.
BOUW JIJ MEE AAN EEN LEVEN LANG BEWEGEN?

[HAN.NL/ALO-DEELTIJD](https://han.nl/alo-deeltijd)

OPEN UP NEW HORIZONS.

HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

ALO DEELTIJD IETS VOOR JOU?

Tijdens de bachelor deeltijd Leraar Lichamelijke Opvoeding (ALO) heb je iets waardevols geleerd: je weet hoe je jong en oud enthousiast maakt voor sport en bewegen. Met deze deeltijd sportopleiding haal je je 1e-graads onderwijsbevoegdheid. Daarmee kun je overal aan de slag: van basis en voortgezet onderwijs tot en met mbo en speciaal onderwijs.

VAARDIGHEDEN

Met een diploma op zak kun jij:

- sport- en bewegingslessen geven aan allerlei doelgroepen in het onderwijs
- leerlingen enthousiast maken voor sport en beweging
- leerlingen coachen naar een sportieve en gezonde leefstijl
- de nieuwste methoden van gedragsverandering toepassen
- leiding geven, projecten opzetten en managen
- sportieve samenwerkingen organiseren
- sportief vernieuwen in het onderwijs of bij verenigingen

INHOUD OPLEIDING

Van je propedeuse tot en met je diploma ben je in principe 4 jaar bezig met de deeltijd ALO. Elk jaar bestaat uit 2 modules.

PROPEDEUSE

Dit is de oriëntatiefase van de deeltijd ALO. Je gaat meteen stage lopen: 1 dag per week op een basisschool. In deel 2 van je propedeuse loop je stage in het voortgezet onderwijs. Je maakt kennis met lesgeven in en buiten de les, ontwikkelingspsychologie, pedagogiek, biomechanica, anatomie en fysiologie.

Zo ontwikkel je sportvaardigheden én werk je aan je professionele ontwikkeling. Een pittig jaar waarin je ontdekt hoe je privé en werk kunt combineren met je studie.

HOOFDFASE

In deze fase van de deeltijd ALO diep je alle facetten van je toekomstige beroep uit. Er staat theorie op het programma en je past alles meteen toe in de praktijk. Je leert meer over didactiek, methodiek en pedagogiek. Ook komen leertheorieën, ontwikkelingspsychologie, inspanningsfysiologie en onderzoeksvaardigheden aan bod.

Je blijft werken aan je professionele ontwikkeling en krijgt hierbij intervisie en coaching. Je bewandelt je eigen pad binnen een expertise als sportvoeding, talent of leefstijl. Ook volg je een minor, bijvoorbeeld Health & Performance @Work, Sportvoeding, Sport Event Marketing of Strength & Conditioning.

AFSTUDEREN

De afstudeerfase van de deeltijd ALO duurt 12 maanden. Je loopt stage op een school van je keuze. De project- of onderzoeksopdracht

WAAROM DE ALO BIJ DE HAN?

- Je krijgt les in het mooiste sportcentrum van Nederland: topsportcentrum Papendal in Arnhem
- Je haalt je 1e-graads onderwijsbevoegdheid voor het basis-, voortgezet, speciaal en middelbaar beroepsonderwijs
- Je wordt breed motorisch opgeleid. Je krijgt les in diverse beweegmotieven zoals show, avontuur, spel, gezondheid, recreatie en wedstrijd om jezelf en anderen te stimuleren tot beter en meer sport- en beweegplezier
- Laat je inspireren door onze enthousiaste sport- en beweegdocenten
- Kies het expertisegeried en de minor die bij jou past
- We zijn flexibel. Heb je ervaring op hbo-niveau of een opleiding die aansluit bij de ALO? Misschien kun jij dan modules of delen van de opleiding versnellen en/of verlichten.

ALO VERSNELD IN 2 JAAR

Heb jij al een hbo-diploma Sportkunde of ander hbo diploma in de sector sport, bewegen en gezondheid? Wellicht kom je dan in aanmerking voor de versnelde variant van 2 jaar. Check eerst han.nl/alo-deeltijd en vraag dan een persoonlijk adviesgesprek aan voor jouw beste route.

die je daar doet is een onderdeel van je afstuderen. Denk bijvoorbeeld aan een innovatief vakwerkplan.

FLEXIBELE STUDIEROUTE

De deeltijd ALO bestaat uit 7 modules plus een minor. In overleg met je studiecoach kun je indien gewenst bij de start van je opleiding je eigen flexibele route bepalen.

VRIJSTELLINGEN

Wellicht kun je vrijstellingen krijgen voor bepaalde modules. Heb je aantoonbare werkervaring op hbo-niveau die aansluit? Of heb je een opleiding op hbo-niveau gedaan waardoor je al bepaalde kennis en vaardigheden hebt? Maak dan een afspraak voor een adviesgesprek waarin je jouw persoonlijke situatie bespreekt.

Als je start met de deeltijd ALO kun je vrijstellingen gaan aanvragen. De examencommissie van HAN Sport en Bewegen beoordeelt je verzoek.

Ook kun je kiezen voor leerwegaafhankelijke toetsing. Zonder contactonderwijs kun je dan - in goed overleg met je docent en studiecoach - theorieonderdelen zelfstandig afronden. Bespreek dit in je intakegesprek.

STUDIEBELASTING

- Maandag 10.45 - 19.15 uur óf dinsdag 12.15 - 21.00 uur. (Voorkeursplaatsing op basis van aanmeldatum) op Papendal in Arnhem.
- Reken op 30-35 uur per week: 8 klokuren les, 4 klokurenstage, 8 klokuren werkkringreis en 15 klokurenzelfstudie



"Als SBO docent leg je de basis voor een gezonde leefstijl en een leven lang bewegen. Door zelf sportief te zijn en een gezonde leefstijl te hebben, wil ik een voorbeeld zijn voor mijn collega's en leerlingen."

DAVE, STUDENT

TOELATING EN SELECTIE

Om te kunnen starten met de deeltijdopleiding Leraar Lichamelijke Opvoeding (ALO), gelden de volgende toelatingseisen:

- Je hebt een **mbo niveau 4-, havo-, vwo-diploma** of een **succesvolle 21+ toets**.
- Je hebt een **relevante werkplek** van minimaal 8 uur per week in een sport- en onderwijscontext.
Eisen aan je werkplek:
 - Je geeft minimaal 8 uur per week sport- en bewegingslessen.
 - Je geeft les aan groepen van minimaal 15 deelnemers.
 - Je past actief de vaardigheden toe die je leert binnen de opleiding.
 - Je werkplek heeft een begeleider met een hbo-diploma op het gebied van bewegingsonderwijs.(Voldoe je niet aan deze eis? Neem dan contact met ons op om te bespreken wat mogelijk is.)
- Een **motorische vaardigheidstest**: Tijdens deze test kijken we naar jouw motorische vaardigheden, cognitieve vaardigheden en hoe je samenwerkt tijdens beweegopdrachten.
- Een **groepsgesprek**
Hierin bespreken we:
 - De inhoud van de vaardigheidstest (vaak vindt het gesprek plaats vóór de test)
 - Mogelijke vrijstellingen en jouw persoonlijke studieroute
 - De eisen die we stellen aan je werkplek
 - De tijdsinvestering die nodig is voor de opleiding

→ Sportmedische keuring

Een sportmedische keuring is verplicht om te kunnen starten met de opleiding. Je kunt deze keuring laten uitvoeren bij bijvoorbeeld HAN SENECA.

→ Zwemdiploma B

Om toegelaten te worden tot de opleiding moet je in het bezit zijn van zwemdiploma B.

BEROEPEN

Met een diploma op zak kun je solliciteren op banen als:

- docent sport- en bewegingsonderwijs
- combinatiefunctionaris/ buurtsportcoach

ER IS VRAAG NAAR JOU!

De Nederlandse overheid vindt het belangrijk dat jeugd beweegt. Dat is maar goed ook: het is immers bewezen dat beweging essentieel is voor een gezonde ontwikkeling van het brein. Omdat kinderen en jongeren langer op school zijn, biedt dat een mooie kans om ze meer te laten bewegen (er zijn bijvoorbeeld steeds meer vakleerkrachten in het primair onderwijs en steeds meer sport-bso's).



CHECKLIST AANMELDEN

Tijdens de aanmelding voor een deeltijdopleiding aan de HAN doorloop je 3 stappen, van het checken van de toelatingseisen tot je definitieve inschrijving:

1. TOELATINGSEISEN

Op de vorige pagina staat een korte toelichting op de toelatingseisen. Voor de uitgebreide informatie check han.nl/alo-deeltijd.

- Voldoe je aan alle eisen? Meld je dan aan voor de opleiding.
- Voldoe je niet aan de toelatingsvoorwaarden? Misschien is de 21+ toets interessant voor jou of kun je ontbrekende vakken alsnog halen bij de HAN. Kom je uit het buitenland, dan moet je voldoen aan de taaleisen en je diploma moet gelijkwaardig zijn aan een Nederlands diploma. Alle info over deze onderwerpen vind je op han.nl/toelating.

2. MELD JE AAN VIA STUDIELINK

Aanmelden verloopt via Studielink.nl, een externe website. Voor de septemberstart geldt: meld je uiterlijk op 31 augustus aan. Maar let op: na je aanmelding moet je nog van alles regelen. Meld je daarom op tijd aan, zodat je toegang hebt tot alle systemen en meteen kunt starten met de lessen.

Aanmelden via Studielink werkt zo:

- Ga naar Studielink en log in met je DigiD.
- Verstuur een inschrijfverzoek (voor maximaal 4 opleidingen). Binnen een paar werkdagen sturen we je een bevestiging per mail. Daarin staat informatie over de vervolgstappen (o.a. selectie).

3. ROND JE AANMELDING AF

- Ga naar han.nl/inschrijven/deeltijd.
- Zorg ervoor dat eventuele openstaande punten voor de startdatum van de opleiding in orde zijn. Zodra alles is afgerond, krijg je toegang tot de onderwijsomgeving en ben je klaar voor je 1e les!

"Ik leer veel van de verschillende studiegenoten
waarmee ik in de klas zit.
De sfeer is top, de opleiding ademt sport.
Zo inspirerend!"

Lieke, student

"Ik heb de mooiste baan van de wereld.
Ik geef sportvaardigheden (vooral veel sporten!)
en hou me ook bezig met theorie en coaching.
Omgang met studenten geeft zoveel energie."

Sander, docent



HOE BETAAL JE JE STUDIE?

Je studiekosten hangen af van de opleiding en je persoonlijke situatie. Maar er zijn verschillende regelingen om je studiekosten te betalen. Bekijk alle mogelijkheden op han.nl/kosten.

1. TEGEMOETKOMING LERAREN

Vanuit de overheid zijn er verschillende mogelijkheden om je studie te financieren. Welke optie het beste bij jou past, hangt af van je persoonlijke situatie. Check op duo.nl wat voor jou de beste regeling is.

2. LEVENLANGLERENKREDIET

Geen recht (meer) op studiefinanciering? Dan is het Levenlanglerenkrediet misschien iets voor jou: een renteloze lening voor het betalen van collegegeld.

3. KINDEROPVANGTOESLAG

Heb je een gezin en ga je in deeltijd studeren? Je kunt kinderopvangtoeslag krijgen als je een erkende hbo-opleiding volgt.

4. SUBSIDIES PER REGIO EN SECTOR

Soms kun je een subsidie krijgen op basis van de regio waar je woont of werkt. Of de sector waarin je werkt. Check han.nl voor alle mogelijkheden.

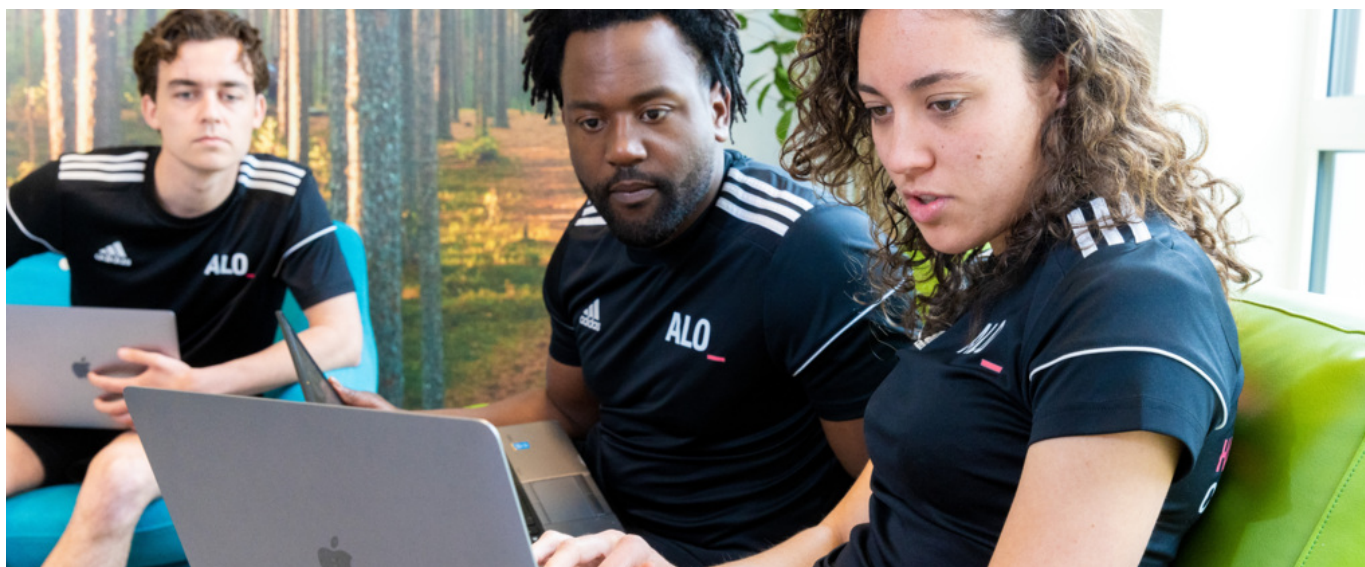
VOORDELEN VOOR JE WERKGEVER

Het werkveld betaalt graag mee aan jouw opleiding: ze zitten echt op jou te wachten! In je adviesgesprek komt aan de orde hoe je je wens om te starten met de ALO deeltijd kunt bespreken met je (toekomstige) werkgever en welke mogelijkheden er zijn.

SUBSIDIES VOOR WERKGEVERS

Financieel is er ook wat te halen. Voor sommige sectoren/branches zijn er opleidingsfondsen beschikbaar. Daarnaast bestaat er een regeling die een vergoeding biedt voor de praktijkbegeleiding van een deeltijdstudent. Tot slot zijn er speciale regelingen voor het MKB. Let op: sommige regelingen zijn tijdelijk. Het loont om dus regelmatig te kijken of er nieuwe subsidies zijn.

Kijk voor meer informatie op: han.nl/werkgever.



WAAROM ALO DEELTIJD AAN DE HAN?

LES OP TOPLOCATIE

De lessen van de ALO deeltijd zijn in het mooiste sportcentrum van Nederland: topsportcentrum Papendal in Arnhem. Je onderwijsgebouw ademt sport.

1E-GRAADS BEVOEGD

Met een HAN ALO deeltijd diploma op zak ben je 1e-graads onderwijsbevoegd voor het basis-, voortgezet én het middelbaar beroepsonderwijs. Je kunt dus overal aan de slag!

SPORT IN DE BREEDTE

Je krijgt ook vernieuwende beweeglessen gekoppeld aan beweegmotieven zoals show, wedstrijd, avontuur, spel, gezondheid en recreatie. Daarmee speel je met je diploma ALO deeltijd in op de motivatie van je deelnemers en ben je van alle markten thuis.

WE ZIJN FLEXIBEL

Heb je ervaring of een opleiding die aansluit bij de ALO? Je kunt dan wellicht modules of delen daarvan overslaan. Kijk bij Praktische Informatie of vraag een adviesgesprek aan.

ENTHOUSIASTE DOCENTEN

Laat je inspireren door onze enthousiaste sport- en beweegdocenten. Ze zijn kundig en dragen hun expertise graag op jou over!



KOM KENNISMAKEN

Heb je nog vragen of twijfels? Wil je sfeer proeven of je eigen situatie bespreken? Kom dan kennismaken op de Open Avond (fysiek of online) of plan een adviesgesprek in en stel al je vragen. Een dagje meelopen kan ook natuurlijk, dan maak je kennis met de huidige studenten.

Open Avond

han.nl/openavond

Adviesgesprek

han.nl/adviesgesprek

Meelopen

han.nl/meeloopdagdeeltijd

OPEN AVOND

Woensdag 26 november 2025

Woensdag 11 maart 2026

Woensdag 3 juni 2026

Meld je nu aan voor de volgende Open Avond
op han.nl/openavond



LIEVER EEN KORTE CURSUS?

Wil je je ontwikkelen maar liever niet weer 2 of 4 jaar in de schoolbanken? Kies dan voor een korte cursus. HAN SENECA biedt namens HAN Sport en Bewegen vele cursussen en opleidingen (ook incompany) aan binnen het thema sport en bewegen, arbeid en gezondheid.

Je kunt kiezen voor cursussen over:

- Leefstijl en vitaliteit
- Gedrag
- (Top)sport
- Talentherkenning en -ontwikkeling
- Thema's specifiek voor sport- en beweegdocenten

Check alle cursussen op han.nl/seneca.

KEUZE GEMAAKT?

Ben je er helemaal uit? Sta je in de startblokken om je carrière een nieuw impuls te geven?

Meld je dan aan!

han.nl/aanmeldendeeltijd

DOORSTUDEREN

Zin om je verder te ontwikkelen na de deeltijdopleiding ALO? Er zijn volop mogelijkheden, binnen de HAN maar ook daarbuiten. Denk aan de Masteropleiding Sport- en Beweeginnovatie, of aan een cursus als buurtsportcoach of leefstijlcoach. Of toch liever iets met sport en voeding? Er zijn genoeg opties om je een leven lang te blijven ontwikkelen.

IN HET KORT

 **Studievorm**
Deeltijd, 4 jaar

 **Startmoment**
September

 **Lesdagen**
Maandag 10.45 - 19.15 uur óf dinsdag 12.15 - 21.00 uur (Voorkeursplaatsing op basis van aanmelddatum)

 **Studiebelasting**
30-35 uur per week: 8 klokuren les, 4 klokuren stage, 8 klokuren werkkringreis en 15 klokuren zelfstudie

 **Werkplek**
Vereist

 **Titel Niveau**
Bachelor Hbo

 **Diploma**
Bachelor of Education

 **Kosten**
Check han.nl/kosten

 **Leslocatie**
Sport- en Onderwijsgebouw Papendal
Papendallaan 51, Arnhem

 **han.nl/alo-deeltijd**

 **ASK HAN (Studievoorzichting)**
(024) 353 05 00
ask@han.nl

OPEN UP NEW HORIZONS.



Colofon | Uitgave augustus 2025 | Fotografie: Rob Gieling
Aan de inhoud van deze factsheet kunnen geen rechten worden ontleend