

## Kiezen voor LO2 als examenvak

Vind je het gewoon erg leuk om met sport en alles wat daarmee te maken heeft bezig te zijn en zou jij je er best wat meer in willen verdiepen? In 3 en 4 TL kan dat!

- Wil je straks na het Heerenlanden College naar de MBO-opleiding: Sport en Bewegen?
- Wil je later een beroep waarin leiding geven belangrijk is?
- Ga je misschien werken in de gezondheidszorg of welzijnswerk, bijvoorbeeld als activiteitenbegeleider, verpleegkundige, spelbegeleider of inrichtingswerker?
- Is de politie iets voor jou of het leger, of denk je erover om onderwijsassistent te worden?
- Lijkt het je interessant om als vrijwilliger in de sportvereniging aan de slag te gaan als jeugdtrainer, als begeleider of als scheidsrechter?



*Dan zou het kiezen van LO2 als examenvak best bij je passen!*

## Wat moet je kunnen?

Moet je een goede sporter zijn om het keuze-examenvak LO2 te kunnen doen?

Nee, dat hoeft helemaal niet. Gewoon goed mee kunnen doen met gym is genoeg. Vraag aan je sportleraar of die vindt of je voldoende in je mars hebt.



Het is natuurlijk wel belangrijk dat je heel erg geïnteresseerd bent in sport en bewegen en vooral ook in de achtergronden ervan.

Je moet het in ieder geval leuk vinden om leiding te geven in sport en bewegen. Want je leert bijvoorbeeld om taken als coach, instructeur, observator of organisator uit te voeren.

## Programma.

Als je kiest voor LO2 als examenvak dan zul je ontdekken dat het gaat om drie onderdelen:

- bewegen
- bewegen & regelen
- bewegen & gezondheid & samenleving.

Het verschil met het gewone LO-programma is dat je in LO2 op deze onderwerpen veel dieper ingaat.

Bij 'bewegen' vergroot je je vaardigheid in een aantal spelen, turnactiviteiten, dansvormen, atletiekonderdelen, tennis, klimmen, jongleeractiviteiten en in een zelfverdedigings- onderdeel.

Bij 'bewegen & regelen' gaat het om het leren vervullen van taken als scheidsrechter, coach en toernooi- of wedstrijdorganisator. Je moet bewegingssituaties op gang brengen, op gang houden, bewaken, beoordelen, aanpassen en organiseren.



Bij 'bewegen & gezondheid & samenleving' doe je achtergrondkennis op over sport en bewegen. Bijvoorbeeld de relatie tussen bewegen en gezondheid, over het opzetten van een trainings-programma en over het verbeteren van je eigen fitheid. En kennis over eerste hulp bij sportongelukken. Je leert hoe een sportvereniging wordt gerund.



Je gaat een stageopdracht uitvoeren, bijvoorbeeld binnen je eigen sportvereniging, waarna je het geleerde in je eigen klas laat zien.

Het is een echt examenprogramma. Je krijgt er dus een cijfer voor dat meetelt op je examenlijst.

### Hoeveel tijd?

Je krijgt in klas 3 twee uur en in klas 4 drie uur LO2 in de week. Voor alle duidelijkheid: dat komt bovenop de tijd die je al aan lichamelijke opvoeding in de gewone lessen besteedt. Van de lessen voor LO2 is bijna alle tijd voor de 'praktijk' in de zaal gereserveerd. Ongeveer 20 uur krijg je voor het uitvoeren van de stageopdracht.

Zoals je ziet, je krijgt het niet cadeau in LO2. Maar je had al begrepen...sport vraagt nu eenmaal actieve mensen!

### Waarom kiezen leerlingen LO2.

*"Ik hoef er niet over na te denken. Ik vind sporten leuk, ik denk erover om naar het cios te gaan. En wat wil je dan nog meer. Het lijkt me een goede voorbereiding, want we gaan veel doen aan lesgeven en leren coachen. Toch lekker dat je van je hobby's ook nog een examenvak kan maken!"*

*"Ik kies voor gym als examenvak. Ook al wil ik kapster worden. Ik vind gym leuk en gezellig. Iets organiseren lijkt me wel wat. Maar het leukste vind ik zelf turnen en tennis. Spel ook wel. Het is heerlijk om je sportieve talenten verder te ontdekken en te ontwikkelen."*



*"Ik koos na de basisschool bewust voor de sportklas op het Heerenlanden College. Bijna iedere week is er een aantrekkelijk programma, waarin je kennismaakt met sporten die je niet zo vaak doet. Ik ben graag actief bezig en kies nu een examenvak met actie! Ik leer makkelijker als ik iets moet doen."*

*Tof dat je op het Heerenlanden College LO als examenvak kunt kiezen. Dat past helemaal bij mij. Sporten is mijn ding! Maar je leert natuurlijk ook heel erg*

*veel! Je leert samenwerken, hulp verlenen, overleggen en je moet straks bij je vereniging leiding geven. Met dit examenvak op mijn diploma heb ik straks zeker een streepje voor als ik iets wil gaan doen in de sport, onderwijs, politie of bij het werken met mensen. Ik heb er zin in.*

**Vragen.**

Denk je dat je nog meer informatie nodig hebt dan kun je stellen aan je gymleraar of mail naar de gymleraren die LO2 nu aanbieden. Heb je vragen dan kun je terecht bij dhr. Sluijter [slu@heerenlanden.nl](mailto:slu@heerenlanden.nl) en dhr. Elbertsen [elb@heerenlanden.nl](mailto:elb@heerenlanden.nl)

