

LO 2 op het VMBO van het Roland Holst

IETS VOOR JOU?

Ben je geïnteresseerd in sport en bewegen?

Ga je later een beroep doen waarbij leiding geven belangrijk is?

Kun je redelijk tot goed meekomen tijdens de lessen LO.?

Vind je het leuk om met alles wat met sport te maken heeft bezig te zijn en zou je je er wat meer in willen verdiepen?

Dan is LO 2 misschien iets voor jou.

WAT IS LO 2?

LO 2 is het eindexamenvak gymnastiek in het VMBO.

Naast de gewone les LO (=LO 1) volg je in de derde klas twee extra lessen van 65 minuten per week, in de vierde zijn dat er zelfs drie.

Het schoolexamen zal bestaan uit een praktisch, maar ook een theoretisch deel.

Het praktische deel zal uit de volgende onderdelen bestaan: het zelf bewegen, sportieve evenementen opzetten en begeleiden, het maken van een aantal stage uren, en deelname aan de aangeboden sportoriëntatie mogelijkheden.

Het theoretische deel bestaat uit: het maken van theoretische toetsen over de aangeboden stof, het maken van individuele opdrachten, en verslagen van bepaalde onderdelen die in de praktijk worden gedaan.

HET PROGRAMMA

In de lessen zullen de onderdelen Bewegen, Bewegen en Regelen en Bewegen & Gezondheid & Samenleving aan de orde komen.

Bij Bewegen gaan we dieper in op de onderdelen die je in LO 1 aangeboden krijgt. Zo zullen je vaardigheden in een aantal spelen, turnactiviteiten, dansvormen, atletiekonderdelen en een zelfverdedigingonderdeel vergroot worden. Daarnaast ga je activiteiten kiezen die wij niet op school aanbieden (Sportoriëntatie en -keuze).

Bij Bewegen en Regelen ga je leren om andere taken, naast het bewegen, op je te nemen. Hierbij moet je denken aan de rol van scheidsrechter, coach en toernooi- of wedstrijdorganisator. Zo zal je bijvoorbeeld gaan assisteren bij de Roland Holstdagen.

Bij Bewegen & Gezondheid & Samenleving doe je achtergrondkennis op over sport en bewegen. Je krijgt o.a. informatie over het opzetten van een trainingsprogramma en over het verbeteren van je eigen conditie. Daarnaast doe je een korte cursus met als thema: eerste hulp bij sportongelukken (EHBSO). Tevens ga je, om je te oriënteren op een beroep of vrijwilligerswerk, een aantal uren stage lopen bij een sportvereniging of sportschool.

