

GTL – LO2

Vind je het leuk om te bewegen? Vind je

bewegend leren leuker dan stilzitten?

Kies dan voor LO2 als examenvak.

LO2 biedt een brede kennismaking waarbij veel verschillende sporten en onderwerpen aan bod komen, zodat je kunt ervaren waar jouw interesse ligt en waar je goed in bent.

Je krijgt veel verschillende sporten aangeboden, enkele bekende maar ook 'nieuwe'. Naast beter leren bewegen, motiveren en leren wij leerlingen sociale vaardigheden en rollen verder te ontwikkelen. Doorzetten is voor ons een uitgelezen voorbeeld hiervan!

In de 4 verschillende gymzalen vind je goed ingerichte lokalen waar volop materialen aanwezig zijn die jou kennis laten maken met allerlei verschillende takken van sport, organisatie van sportevenementen en gezonde leefstijl. Deze worden elk jaar vernieuwd met moderne onderdelen om de lessen up-to-date en uitdagend te houden.

LO2 is een vak waar jij in de praktijk leert:

- De techniek van verschillende sporten
- De tactiek van verschillende sporten
- Sociale studievvaardigheden: omgaan en rekening houden met anderen, hulpverlenen, stimuleren, doorzetten, grenzen verleggen
- Uitvoeren van verschillende rollen: leidinggeven als instructeur, coach of scheidsrechter en organisator van activiteiten aan klasgenoten
- Reanimeren en een AED gebruiken

Kennis en vaardigheden

Bij LO2 doe je niet alleen sportvaardigheden op. Jij wilt een goede student en werknemer worden voor jouw vervolgstudie en toekomstige baan. Daarom leer je ook ...

- plannen en organiseren, samenwerken en overleggen bij het uitvoeren van sport-gerelateerde activiteiten,
- deelnemen aan activiteiten volgens de voorschriften en op een veilige wijze uitvoeren hiervan,
- bewust worden van een gezonde leefstijl, gezonde voeding en je mentale gezondheid in stand houden,
- het analyseren en observeren van je eigen bewegingen en bewegingen van een

ander, bewustwording,

- omgaan met uitdagingen, oplossingen zoeken en doorzetten (onderdelen van zelfstandig leren)

De verschillende onderdelen binnen LO2

In het derde leerjaar volg je acht verplichte onderdelen:

1. Atletiek (duurtraining, 5 km hardlopen, hordelopen)
2. Doelspelen (rugby, korfbal, handbal)
3. Bewegen op muziek
4. Boksen
5. Tik en afgooi (o.a. trefbal)
6. Gezonde leefstijl en voeding
7. Turnen (handstand en radslag/ arabier)
8. Leidinggeven en organiseren

In het vierde leerjaar volg je 11 verplichte onderdelen:

1. Atletiek (duurloop, speerwerpen, fosburyflop)
2. Spel (softbal, basketbal, volleybal)
3. Turnen (tumbling-baan springen, rekstok, ringzwaaien)
4. Bewegingsanalyse (tennis)

5. AED en reanimatie
6. Klimmen
7. Bewegen op muziek
8. Judo
9. Zelfstandig lesgeven aan een deel van je eigen klas
10. Skiën of snowboarden
11. Stagelopen binnen een vereniging (8 uur)

Buitenschools leren/stage

Je hebt niet alleen les op school in de praktijklokalen, maar ook af en toe buiten school.

Zo gaan we naar de tennisbanen, naar de dojo (judo) en ook een dag skiën of snowboarden in Winterberg. In het vierde jaar ga je 8 lesuren stagelopen bij een zelfgekozen vereniging, zodat je het geleerde in de praktijk kunt uitproberen.

Examen

Als je kiest voor LO2 sluit je het vak gedurende klas 3 én 4 af met de verschillende onderdelen (zoals hierboven beschreven).

Je hebt GÉÉN Centraal Eindexamen!