

1. Wat is LO2

LO2 (Lichamelijke Opvoeding 2) is gym als examenvak. In het 3e jaar en 4e jaar krijg je 4 lessen per week les met alleen de leerlingen die voor LO2 gekozen hebben. Voor alle duidelijkheid: het is niet zomaar 2 uur extra gym. Het is een examenvak en dat betekent dat er meer van je worden verwacht wat betreft je bewegingsvaardigheid en je inzet dan in de gewone gymlessen. Naast het bewegen wordt er ook aandacht besteed aan theorie, schriftelijke opdrachten, leidinggevende rollen en krijg je les in EHBO. Daarnaast is stage lopen bij een vereniging een verplicht onderdeel. Dat betekent ook dat er soms huiswerk gemaakt moet worden. Kortom: het is méér dan een gymles.

1. Waarom zou jij kiezen voor LO2?

- Je bent geïnteresseerd in bewegen en alles wat daarmee te maken heeft en je wilt je daarin verdiepen.
- Je wilt straks na het Frits Philips naar Summa Sport & Bewegen óf Cios om:
 - te werken in de sportwereld (biiv. activiteitenbegeleider, fitnessinstructeur, de revalidatie, etc)
 - na het mbo door te stromen naar de Sportacademie om docent LO worden
- Je wilt later een beroep buiten de sport waarin leiding geven belangrijk is?
 - gezondheidszorg
 - politie
 - leger
 - onderwijsassistent
- Je wilt bij een sportvereniging aan de slag gaan als jeugdtrainer, als begeleider of als scheidsrechter

2. Hoe kom je erachter of LO2 bij je past?

- Je vind (bijna) alle sporten leuk om te doen en wilt je daarin verbeteren
- Je bent goed in samenwerken en je bent behulpzaam
- Je vind het leuk om leiding te geven in sport en bewegen instructeur, observator of organisator uit te voeren.
- Vraag aan je gymleraar of die vindt of je voldoende in je mars hebt.

Let op:

Je moet geen blessures hebben, want we doen veel in de praktijk, dus je moet actief mee kunnen doen. Indien je een blessure hebt of krijgt, is wordt het heel moeilijk om het vak af te ronden.

3. Het programma.

LO2 als examenvak 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, klimmen en in een zelfverdedigings- onderdeel. Dit doen we met lessen in school en activiteiten buiten school.

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

Bij 'bewegen & gezondheid & samenleving' ga je je verdiepen in deze aspecten.

Bijvoorbeeld de relatie tussen bewegen en gezondheid, het opzetten van een trainingsprogramma, het verbeteren van je eigen fitheid en eerste hulp bij sportongelukken, het uitvoeren van een stageopdracht.

**Ben jij een sportieve en actieve leerling die graag veelzijdig bezig is met verschillende beweegactiviteiten?
Dan kies je voor LO2!!!**