

# LO2-ers in de theoriebanken...de theorielessen verzin je zelf!

**Waarom veel geld uitgeven aan een theorielessenpakket voor LO2 als je dit ook zelf kunt maken? Volgens de Calo, die in het laatste jaar de studenten middels enkele innovatielijnen wil introduceren in de vernieuwingen in het werkveld, een hbo-waardige afstudeeropdracht. Dit artikel laat zien hoe een theorielessenpakket voor LO2 tot stand is gekomen.**

*Door: Rob van der Waal*

Tijdens mijn eindstage op het Penta College CSG, locatie Angelus Merula te Spijkenisse kwam de vraag om enkele modules voor het vmbo LO2-programma te ontwikkelen. Door projectmatig aan het werk te gaan met een concrete vraag vanuit het werkveld, leer je wat er van een afgestudeerde LO-er wordt gevraagd. In januari ben ik dan ook naast mijn drie dagen stage en één dag ondersteunend onderwijs op de Calo begonnen aan deze opdracht. Met als resultaat een drietal powerpointpresentaties voor (1) Bewegen en Samenleving, (2) Bewegen en Gezondheid en (3) EHBO. In het vervolg van dit artikel zal ik mij echter beperken tot het ontwikkelde les-pakket van Bewegen en Samenleving.

## De aanleiding van de ontwikkelingsvraag

Het Penta College CSG, locatie Angelus Merula is een gecertificeerde sportactieve school. Het is een redelijk grote vmbo/havo/atheneumschool met ongeveer 1400 leerlingen. Samen met zes andere scholen valt de Angelus Merula onder het CSG Penta College. Het Penta College is de grootste scholengemeenschap op het Zuid-Hollandse eiland Voorne-Putten, welke op zijn beurt weer onder het Rotterdamse CVO valt. De Angelus Merula beschikt over drie aan de school verbonden gymzalen met daarnaast een fitnessruimte, die ook geschikt is voor de leerlingen. Op sportgebied is de school al geruime tijd actief en innovatief bezig. Zo bestaat de mogelijkheid om in de eerste twee leerjaren deel te nemen aan de sportklas. Voor de kinderen van de havo en het vwo volgt aansluitend hierop Bewegen, Sport en Maatschappij (BSM). Gezien de enorme belangstelling voor deze 'sportlijn', wil de sectie tevens een vervolg aanbod voor de leerlingen in het vmbo realiseren. Het moest LO2 worden. Hieruit kwam de ontwikkelingsvraag om een concept te ontwerpen waarin de

LO-docenten ruimte hadden voor eigen kwaliteiten en invullingen van de lessen, maar welke ook op maat was voor de leerlingen van het vmbo en dekkend is voor de kerndoelen. Dat betekent dat de presentatie voor leerlingen een handleiding is voor de LO-docent, waar de hand-outs (met ruimte voor aantekeningen) de basis vormen voor het leren van de aansluitende toets.

## Doelstelling van het lespakket Bewegen en Samenleving

Met de theorielessen wordt getracht de LO2-leerlingen voor te bereiden op onder andere het verenigingswerk en een opleiding bij het cios of een andere mbo Sport en Bewegen-instelling. Duizenden mensen zijn namelijk actief binnen het verenigingswerk van een sportvereniging, vaak zonder enige specifieke kennis. Met een simpele basiskennis, opgedaan bij LO2, kunnen deze leerlingen enthousiast raken het verenigingswerk in stand te houden en verder door te ontwikkelen. Een voorbereiding voor het doorstromen naar een sportverwante mbo-opleiding is wenselijk, omdat het aantal leerlingen samen met het aantal opleidingslocaties de afgelopen tien jaar als paddenstoelen uit de grond gerezen. Een school met LO2 moet dan ook aan de leerlingen duidelijk maken wat een sportopleiding inhoudt en wat er later met het behaalde diploma mogelijk is. Hierdoor zullen leerlingen hopelijk gerichter kiezen voor een sportverwante vervolgopleiding.

## Het lespakket

Zoals reeds eerder aangegeven bestaat het lespakket uit een aantal powerpointpresentaties om aan de persoonlijke wensen van de sectieleden te voldoen, maar anderzijds het geheel niet teveel do-



Afbeelding 1: Dia Inhoudsopgave over de verschillende onderwerpen binnen 'Bewegen en Samenleving'

centafhankelijk te laten zijn. Enige uniformiteit en dekking van de kerndoelen is namelijk wel gewenst! De presentatie bestaat uit vele onderwerpen en is vooral bedoeld om de algemene (basis)kennis over sporten in de maatschappij te verbeteren en daarnaast een aantal basisvaardigheden van het lesgeven aan te leren. Door de presentaties moeten de leerlingen bewust(er) worden van de verschillende invloeden en kanten die de sport kenmerken. Tevens moeten de leerlingen met de opgedane kennis over het lesgeven een les van tenminste 15 minuten kunnen voorbereiden en uitvoeren voor een groep van ongeveer acht leerlingen. Deze les moet bestaan uit een warming-up, een kern en een slot.

De presentatie is gemaakt voor twee lessen (zie afbeelding 1). De eerste les bevat een theoretisch gedeelte over de invloeden van sporten en begint met het verklaren waarom mensen gaan sporten en eindigt bij de verschillende toernooivormen. De lay-out van de presentatie bevat veel plaatjes, eenvoudige opsommingtekens en rijtjes. Iets wat goed aansluit bij deze, vaak praktisch ingestelde, doelgroep (zie afbeelding 2).



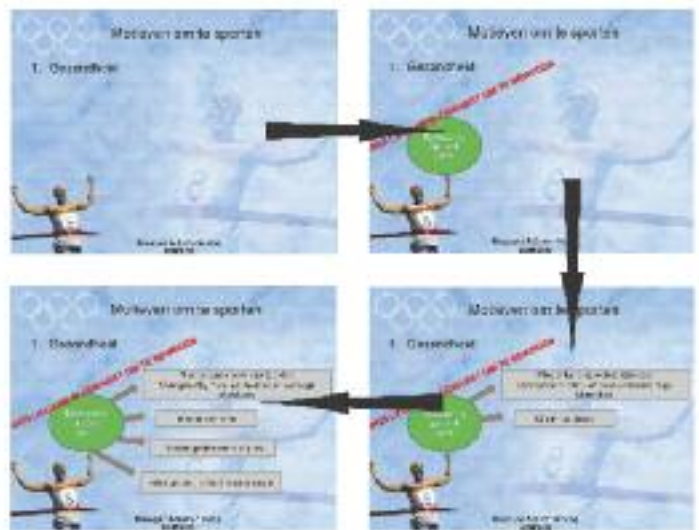
Een motief om te bewegen.

ANITA RIEMERSMA

## LES 1

### Motieven om te sporten

Bij de dia over motieven wordt uitgelegd dat intensief bewegen tegenwoordig niet meer nodig is om ons van eten te voorzien in de vorm van jagen. Nu wordt de auto gepakt om boodschappen te doen en is het tillen van de boodschappentas het zwaarste werk. Sporten doen we dan onder andere om ons lichaam gezond te houden, want ons lichaam heeft nu eenmaal beweging nodig. Ook kan er gesport worden voor de sociale contacten, het plezier, de prestatie of voor het werk (zoals wij, LO-ers). In dit hoofdstuk laat ik zien dat er verschillende motieven zijn om te sporten. Natuurlijk is het hierbij de bedoeling om de leerlingen zelf aan het denken te zetten bij de vraag waarom mensen aan sport doen.



Afbeelding 2: De dia begint met een leeg vel, maar bij een muisklik vliegen er teksten binnen. Zo wordt het aantrekkelijk om naar te kijken

### Manieren van sporten

Als je gaat sporten kun je uit heel veel sporten kiezen. Kies je ervoor om bij een vereniging te gaan sporten, die aangesloten is bij een bond, dan valt dit onder 'georganiseerde sport'. Sport je op het werk, bij de fitness of wijkvereniging, dan heet dit 'anders georganiseerde sport'. Wanneer je ervoor kiest om te gaan hardlopen, fietsen of schaatsen, dan noemen ze dit 'niet georganiseerde sport'. Ook het verschil tussen passieve en actieve sporters (kijken naar sport of het zelf doen) wordt uitgelegd.

### Sport en Agressie

Een steeds terugkerend onderwerp binnen de sport is agressie. Er is dan ook een apart hoofdstuk over 'Sport en Agressie' (zie afbeelding 3), waarin uitgelegd wordt dat boos worden menselijk is, maar dat jij zelf kiest voor agressie. Het kan dus voorkomen dat iets niet gaat zoals het zou moeten gaan, waardoor frustraties ontstaan. Maar je kiest er zelf voor om agressief gedrag te vertonen! De oplossing is te vinden in het Fair Playbeginsel, wat uitvoerig besproken wordt. In de praktijklessen wordt natuurlijk, gedurende deze twee jaren, gewerkt met Fair Play. Concreet betekent dit ook dat jij probeert anderen beter te laten spelen.

### Sport en Commercie

Dat sport en commercie niet meer uit elkaar te halen zijn spreekt





## Sport en Agressie

### Fair Play

**Jezelf:**

- Houd je aan de spelregels
- Gun anderen ook kansen (medespelers en tegenstanders)

**Tegenstander:**

- Geef toe wanneer iemand beter is
- Scheld niemand uit (medespelers en tegenstanders) toon respect!

**Scheidsrechters:**

- Heb respect voor scheidsrechters, zij doen dit vaak vrijwillig en zonder hen kan er niet gespeeld worden.



**Bewegen & Samenleving  
BSM/LO2**

Afbeelding 3: Dia Fair Play: Een icoon als Ronaldinho werkt mee aan Fair Play en is tegelijk een voorbeeld voor vele jongeren

voor zich. Het speelt niet alleen bij eredivisieclubs die nieuwe spelers aankopen, maar ook bij kleine verenigingen die graag het clubhuis zouden willen opknappen. Een voorbeeld wordt gegeven met de voetbalclubs Ajax en Feyenoord, die in het seizoen 2008-2009 Aegon en Fortis als hoofdsponsors hadden. In dit seizoen betaalden de twee sponsors bij elkaar 20 miljoen euro voor het halen van

topspelers en het betalen van salarissen. Dit deden ze in ruil voor shirtsporing en het gebruik van de naam Ajax en Feyenoord in het verkopen van rekeningen, leningen of verzekeringen (zie ook afbeelding 4). Aan de andere kant zijn sponsors ook nodig voor de kleine vereniging, om de contributie voor de leden laag te houden. Dit brengt echter wel een gevaar met zich mee, want sponsors willen vaak inspraak in de manier waarop hun geld wordt besteed. Hierdoor kan de vereniging zijn eigen gezicht verliezen.

#### *Sportvereniging*

Dat de leerlingen van nu de toekomst zijn voor het verenigingswerk is zeker. Zoals gezegd werken duizenden van ons kosteloos in het verenigingswerk. Door de structuur, inkomsten, bezittingen en activiteiten van een vereniging te tonen, wordt het duidelijk dat een vereniging in feite een klein bedrijf is. Tijd investeren in een vereniging kan enorm leerzaam en waardevol zijn. Gecombineerd met de stage die de leerlingen lopen in het laatste jaar, geeft dit een mooi beeld van de vereniging. In de praktijk betekent dit onder andere dat de leerlingen een toernooi moeten organiseren.

#### *Toernooivormen*

Voorafgaand aan deze klus dienen ze natuurlijk wel in aanraking gekomen te zijn met verschillende toernooivormen en moeten ze daarvan de voor- en nadelen kunnen benoe-



## Sport en Commercie

In de topsport zijn de financiële belangen vaak erg groot. Winnen voor een sporter is dan ook zeer belangrijk, want op deze manier krijgt hij niet alleen meer prijzengeld, maar haalt hij ook sponsors binnen.

Voorbeelden van topsporters die gesponsord worden zijn Messi van Barcelona en Dirk Kuyt van Liverpool. Zij krijgen geld en kleding van Adidas en in ruil gebruikt het bedrijf de twee voetballers voor reclames.



**Bewegen & Samenleving  
BSM/LO2**

Afbeelding 4: Kuyt en Messi worden beiden door Adidas gesponsord, hierdoor hoort Adidas meer voetbalschoenen te verkopen



Afbeelding 5: Een poule systeem is een veel gebruikte toernooivorm en is ideaal te combineren met een knock-out systeem om het aantal wedstrijden te beperken

men. De meest bekende toernooivormen (zie onder andere afbeelding 5) komen dan ook aan bod met daarbij een concreet voorbeeld uit de sportwereld. Denk hierbij aan een knock-out systeem met een verliezerronde, een poule met kruisfinale, etc. Vervolgens krijgen leerlingen de opdracht om een toernooischema te maken en mogen zij zelf kiezen, welk soort schema ze gebruiken.

## LES 2

Na het doorlopen van deze hoofdstukken hebben de leerlingen kennism gemaakt met het aspect sporten in de samenleving, waarmee de eerste les ten einde is. De volgende les krijgen zij informatie en tips te zien over het lesgeven (zie afbeelding 6). Beginnend met het opzetten van activiteiten en eindigend met informatie over een sportopleiding (zie afbeelding 7).

### Organisatie van een activiteit

Zoals al eerder aangegeven moet elke leerling ook een (kleine) les verzorgen. Bij de dia 'Organisatie van een Activiteit' wordt de leerlingen duidelijk gemaakt een activiteit van te voren klaar te zetten en hier ruim de tijd voor te nemen. Op deze manier kun je de activiteit nog eens overdenken en eventuele aanpassingen van bijvoorbeeld veldafmetingen maken.

Natuurlijk moet er wel voor elke les een lesvoorbereiding gemaakt worden. Als voorbeeld hiervan wordt een dergelijk formulier in deze les besproken. Daarnaast worden enkele basisprincipes van het lesgeven zoals de '5W's,' het formeren van groepen en 'praatje-plaatje-daadje' behandeld.

### Wie, wat, waar

Als docent LO heb je waarschijnlijk wel eens gehoord van '5 W's': *Wie* moet *wat* doen, *wanneer* en *waar* moet hij erheen en *wat* moet hij *daarna* doen. Dit trucje werkt keer op keer bij het

klaarzetten van een activiteit en is eenvoudig genoeg voor LO2-leerlingen om te onthouden en in de praktijk uit te voeren.

### Indelen van groepen

Over het maken van groepen zijn al meerdere artikelen geschreven. Het is niet pedagogisch juist de twee besten van de klas de groepen te laten kiezen. Aan de andere kant kan het ook een teleurstelling zijn wanneer de leraar de groepen maakt. Als je LO2-ers kunt laten zien dat het maken van groepen een bewuste handeling is en zij deze van te voren kunnen bedenken, leidt dit tot een bewuster handelen tijdens de (oefen)lessen op school en op de verplichte stage bij een sportvereniging. Daarnaast neemt het een hoop onzekerheid bij de leerlingen weg, omdat dit van te voren op het lesformulier geplaatst kan worden.

### Praatje – plaatje – daadje

Een ander trucje dat alle gymdocenten kennen is praatje-plaatje-daadje. Sommige docenten willen nog wel eens de volgorde van deze drie woorden door elkaar halen, maar dit is de juiste volgorde. Het is een gemakkelijk rijtje dat in het begin wel zorgt voor structuur in het lesgeven. Dit rijtje is dan ook onmisbaar voor de LO2-leerlingen.

### Sportopleidingen

Aan het einde van de presentatie komt de dia Sportopleiding (zie afbeelding 7). Deze dia is gemaakt voor leerlingen bij wie de gedachte over sport en lesgeven door het hoofd gaat, maar die er nog geen vorm aan kunnen geven. De dia laat een aantal mogelijkheden zien wat je met sport kan doen. Bijvoorbeeld van het werken bij een vereniging, het trainen van jeugd bij de voetbalclub tot het lesgeven op een middelbare school (via het mbo naar een ALO). Naast de beroepsmogelijkheden staat er ook welke opleiding je nodig hebt om dit beroep te kunnen uitvoeren. Enig toekomstper-



Afbeelding 6: Het rijtje van de 5w's wordt duidelijk gemaakt met een voorbeeld





Afbeelding 7: Dia Sportopleiding over het openen van een toekomstperspectief

spectief en loopbaansturing kan zorgen voor een drive zich door te (willen) ontwikkelen!

### Tot slot

LO2 is een prima aanvulling voor het voortgezet onderwijs, maar zorgt wel voor een grote verandering bij LO-docenten. Het gaat niet alleen om de kennis en vaardigheden voor lesgeven in de zaal en op het veld, maar ook kennis en vaardigheden voor lesgeven in het klaslokaal komen nu naar voren. Deze nieuwe situatie zal voor de meeste docenten wennen zijn, mede omdat er de relevante theoretische kennis opgezocht moet worden. Met een powerpointpresen-

tatie geef je houvast en structuur aan deze lessen. Dit komt doordat de presentatie alle onderwerpen af gaat, daarnaast aangepast kan worden met tekst en dia's en online terug te vinden is voor leerlingen. Dit alles in tegenstelling tot boeken, die niet op maat zijn, verouderen en een mindere aantrekkingskracht hebben.

Het maken van een LO2-presentatie is niet eenvoudig, maar ik heb geprobeerd te letten op eenvoudige teksten, gemakkelijke rijtjes, voorbeelden uit de werkelijkheid en veel plaatjes. Het kost veel tijd om deze presentatie te maken. Laat je hierdoor niet afschrikken, want het verdient zich driedubbel terug. Ten eerste voor de school, want er wordt geld bespaard op een lessenspakket. Ten tweede voor de keuze van het onderwijs op jouw school, want samen met collega's bepaal je direct de onderwerpen en inhoud. Ten derde als ontwikkeling voor jezelf.

Afsluitend op het artikel wil ik jullie aansporen met de volgende slogan:

*De toekomst van LO2 -leerlingen als sportleraren, begint nu met het verzorgen van goede theorielessen!*

### OVER DE AUTEUR

Rob van der Waal is naar het CIOS in Goes gegaan, na twee jaar mbo+ ingestroomd in het tweede jaar van de Calo Zwolle. Na het behalen van zijn diploma is hij heden docent LO op Angelus Merula in Spijkenisse.

Correspondentie: [robvanderwaal@hotmail.com](mailto:robvanderwaal@hotmail.com)

<sup>i</sup> Voor meer informatie zie [www.conferentiacalo.nl/innovatieseminar/](http://www.conferentiacalo.nl/innovatieseminar/)



# ZWERFSPOORT OUTDOOR

**Nieuw adres**  
Langevelderslag 36-38  
2204 AH Noordwijk  
Tel: 088-007 2010  
E-mail: [info@zwerfsport.nl](mailto:info@zwerfsport.nl)

Werkweken/Schoolreizen

Trektochten/Sportdagen

Al 22 jaar het vertrouwde adres

Grootste aanbod outdoor activiteiten

Tüv gecertificeerd

Betrokken instructeurs



**NIEUW!**  
[WWW.ZWERFSPOORT.NL](http://WWW.ZWERFSPOORT.NL)

Programma's vanaf € 29,50 p.p.

## WWW.ZWERFSPOORT.NL

VOL = VOL

**GRATIS**  
**INTRODUCTIEDAG**  
**ARDENNEN**  
**ZATERDAG 10 OKTOBER 2009**  
**EN 10 APRIL 2010**

Belgische Ardennen: 5 locaties

Franse Ardennen: Haulme

Duitsland: Eifel-Heimbach

Frankrijk: Verdon-Côte d'Azur-Mimizan

Sloveense Alpen: Bled

Nederland: Flevopolder-Noordwijk