



Bewegen en gezondheid in LO2

In het LO2 examenprogramma (LO als examenvak voor vmbo) staan in de eindtermen kennis en praktische vaardigheden aangegeven waar aan gewerkt door leerlingen. Scholen gaan daar op verschillende manieren mee aan de slag en geven daar hun eigen invulling aan. In dit artikel wil ik aangeven hoe dit in het examenprogramma vermeld staat en een indruk geven op welke wijze scholen uit het LO2 netwerk van SLO dit vorm geven en toetsen.

TEKST MAARTEN MASSINK

In het examenprogramma LO2 staat onder exameneenheid 11 (LO2/K/11 Bewegen en samenleving en gezondheid) onder eindterm 11: 'De kandidaat kan verschillende betekenissen van bewegen en sport aangeven in de samenleving en ook de meer persoonlijke waarde en motieven voor deelname'. Hierin zitten al raakvlakken met gezondheid, als leerlingen gezondheid als belangrijk deelname motief voor bewegen en sport kunnen duiden.

Meer specifiek voor de gezondheid binnen exameneenheid 11 is eindterm 12. 'De kandidaat kan:

- deelnemen aan een trainings- en fitnessprogramma
- de betekenis van bewegen en sport aangeven voor de gezondheid in ruime zin
- eerste hulp verlenen bij eenvoudige blessures
- afspraken maken die de veiligheid bevorderen.'

Een 'rondje langs de velden' leert dat er op verschillende manieren invulling wordt gegeven aan deze gezondheid-specifieke eindterm.

- 1 Noem de twee plaatsen waar je je eigen hartslag kan opnemen?
- 2 a. Met welke vinger(s) kan je het beste je hartslag opnemen?
b. Hoe meet je je hartslag met de stopwatch?
- 3 a Wat is jouw HFmax ongeveer?
b Wat is jouw HFrust?
c Je hartfrequentie kun je trainen.
d De 'HMV' zegt iets over je e De 'HMV' kun je bepalen door het gebruik van de formule:
f. Het SV kun je * trainen
- 4 Wat betekent ?
A Dat je een sport beoefent
B Dat je fit bent in het algemeen
C Dat je fit genoeg bent voor een bepaalde sport (worstelen is toch anders dan marathon lopen)

26. Trainingsprogramma duur

Een van de opdrachten binnen LO2 voor vmbo is het kiezen en deelnemen aan een trainings- of fitness programma. Dit toetsvoorbeeld trainingsprogramma duur is beschreven om de duurconditie te verbeteren. Deze praktische opdracht trainingsprogramma duur is gekoppeld aan het atletiekonderdeel duurlopen.

Reguliere lessen LO2 voor deze praktische opdracht een sportveld of een parcours in de nabijheid van de school.

- Gedurende een periode van acht weken volgen de leerlingen een trainingsprogramma waarvan een deel in de lessen wordt uitgevoerd, maar ook een deel in eigen tijd wordt uitgevoerd om een groter trainingseffect te bewerkstelligen.
- De begin- en eindtest kan zijn coopertest, 3000 of 5000 meter loop, shuttle-run-test of climaxloop.
- Leerlingen maken gebruik van literatuur en websites met achtergrondinformatie over duurtraining.
- Leerlingen leren concrete doelen te stellen op basis van vier variabelen van de FITT-principes: Frequentie, Intensiteit, Tijdsduur en Type activiteit.
- Het koppelen van een trainingsprogramma aan een externe loop, werkt motiverend voor veel leerlingen.
- Het advies is tien lessen van 50 minuten voor voorbereiden, uitvoeren, evalueren en het verwerken in een verslag.
- Het advies is om deze praktische opdracht voor 10% te laten meetellen in het PTA. Maak een trainingsschema voor (minimaal) vier tot zes weken ter verbetering van de duurloop. Doe aan het begin en aan het eind van de periode een test. Maak voor de tussenliggende periode een trainingsschema ter verbetering van duurconditie en voer deze uit.

Voorbereiden: kiezen en uitvoeren van een test die een uitspraak doet over de duurconditie.

- 1 Doelen formuleren: kiezen van een haalbaar doel en na te streven effecten. De doelen formuleren aan de hand van de FITT-principes: type activiteit, tijdsduur, intensiteit en frequentie.
- 2 Trainingsschema kiezen: voor zich zelf een schema maken met juiste tijd en intensiteit.
- 3 Trainingsschema uitvoeren: houden aan het schema en het bijhouden van een logboek.
- 4 Verslag leggen: weergeven en evalueren van resultaten en het trekken van conclusies over trainingseffecten in een verslag.

Trainings- en fitnessprogramma's

De meest gebruikte uitwerking is het toepassen van verschillende fitheidstesten en daar conclusies aan verbinden en/of trainingsprogramma's op laten maken. Voorbeelden zijn het deelnemen aan fitnessprogramma gedurende een aantal weken en een eigen trainingsprogramma maken op grond van trainingsprincipes. Het fitheiddeel kan ook gekoppeld worden aan bewegen op muziek (aerobics, steps) of atletiek (duurlopen)



Deze toets maak je op een proefwerkblaadje. De toets bestaat uit meerkeuze vragen en open vragen. Veel succes! Geef antwoord in hoofdletters bij meerkeuzevragen (A,B,C,D)
ICE regel staat onder meer voor koelen. Hoe lang koel je minimaal? (LET OP ICE regel is meer dan koelen alleen)

- A 1 minuut
- B 5 minuten
- C 10 minuten
- D 15 minuten

De I van ICE staat voor:

- A Ice pack
- B Indicatie
- C Immobilisatie
- D Ideaal windsel

De C van ICE staat voor

- A Cold pack
- B Compensatie
- C Compassie
- D Compressie

De E van ICE staat voor

- A Elevatie
- B Evaluatie
- C Elegantie
- D Evolutie



waarbij er meerdere eindtermen aan elkaar gekoppeld worden. Behalve aandacht voor de activiteit is er dan ook expliciete aandacht voor conditieleer met achtergrondinformatie over opbouwen van conditie met verschillende bewegingsactiviteiten. Dit kan gepaard gaan met theorielessen die al dan niet getoetst wordt met een schriftelijke toets of het inleveren van een verslag.

In het 'LO2 toetsvoorbeelden van praktische opdrachten', een publicatie van SLO (2013), staan voorbeelden van het maken van een 'trainingsprogramma duur' (zie voorbeeld) en een

'trainingsprogramma kracht' met een bijbehorend toetsingsformat.

In de LO2 netwerken zijn voorbeeld beoordelingen gemaakt die richtlijn zijn bij het beoordelen van de opdracht. Hierbij wordt gebruik gemaakt van rubrics waarbij per aspect wordt beschreven wat de niveaus van beheersing zijn.

Betekenis van bewegen en sport voor gezondheid

Dit is soms lastig concreet te maken in het examenprogramma, maar wel een uitdaging voor de



Trainingsprogramma duur LO2

Naam: _____

Bekeken door: 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____

1. Voorbereiden	Onvoldoende	Voldoende	Goed	Uitstekend
	<ul style="list-style-type: none"> Je komt onvoorbereid naar de begintest. 	<ul style="list-style-type: none"> Je stelt de doelen niet realistisch op en stelt ze niet bij. Je hebt voortdurend hulp nodig om doelen te stellen. 	<ul style="list-style-type: none"> Je stelt, met enige hulp, jezelf realistische doelen in relatie tot de trainingsperiode. 	<ul style="list-style-type: none"> Je kiest een begintest en weet hoe deze uit te voeren. Je stelt jezelf realistische doelen in relatie tot de trainingsperiode. Je kunt met hulp variëren in tijdsduur, intensiteit en frequentie.
2. Doelen formuleren aan de hand van het FITT-principe: <i>F = frequentie</i> <i>I = intensiteit</i> <i>T = type activiteit</i> <i>T = tijdsduur</i>	<ul style="list-style-type: none"> Je schrijft alleen achteraf tijdsduur, intensiteit en frequentie op. 	<ul style="list-style-type: none"> Je stemt duur, frequentie en intensiteit op elkaar af en maakt een schema vooraf. Je hebt enige hulp van de docent nodig bij het opstellen van haalbare trainingsdoelen. Je voert het trainingsprogramma volledig en regelmatig uit. 	<ul style="list-style-type: none"> Je kiest zelf doelgerichte trainingsvormen (energiesysteem). Je kiest zelf een gevarieerd schema. Je voert het trainingsprogramma met de variaties volgens plan uit. 	<ul style="list-style-type: none"> Je betreft hartslag bij de te kiezen trainingsintensiteit. Je houdt een logboek bij met variaties van weersomstandigheden en persoonlijke bevindingen. Je betreft bij conclusies naast trainingseffecten ook energiesystemen.
3. Trainingsprogramma kiezen	<ul style="list-style-type: none"> Je schrijft de resultaten op van de eindmeting. 	<ul style="list-style-type: none"> Je vergelijkt beginmeting met de eindmeting en doet hierover uitspraken. 	<ul style="list-style-type: none"> Je geeft de verschillen aan en trekt conclusies over trainingseffecten. 	
4. Trainingsprogramma uitvoeren				
5. Verslag leggen				

scholen. We zien voorbeelden van gemaakte verslagen waarin het belang van bewegen en sport voor bepaalde doelgroepen (jeugd, ouderen, buurthuizen, huisvrouwen, revalidatie, preventie) moet worden onderzocht of ervaren in de vorm van een stage. Bevindingen en meningen kunnen in een toets worden bevestigd.

EHBSO

Hier wordt op diverse manieren aandacht aan besteed door scholen. Voorbeelden zijn het volgen van cursussen EHBSO of reanimatie (omgaan met AED). Deze EHBSO lessen worden gegeven door LO docenten zelf of door specialisten (rode kruis of fysiotherapeuten) uit te nodigen voor gastlessen. Veelal wordt eindterm 12 afgesloten met een praktijkexamen en/of theorietoets. Het is interessant te zien welke verschillende toetsen hierover worden gegeven.

Sommige scholen zoeken de praktische benadering, andere scholen gaan voor meer theoretische diepgang. Dat mag mits vooraf maar duidelijk is voor leerlingen hoe de toetsen meetellen en hoe de wegingsfactor is van deze onderdelen/toetsen. Dit kan in een percentage worden weergegeven dat aangeeft hoe zwaar de toets meetelt. Maar het kan ook als handelingsdeel worden opgevoerd bestaand uit het verplicht bijwonen van gastlessen, al dan niet afgesloten met het inleveren van een verslag in het portfolio.

wordt de warming up, juiste kleding en hygiëne vaak aangegrepen als momenten met expliciete aandacht voor veiligheid. Dit kan in schriftelijke toetsen worden teruggevraagd of in een verslag dat deel uitmaakt van het portfolio.

Het is een uitdaging leerlingen ook open te maken voor 'sociale' veiligheid. In welke sociale context kun je je vrij bewegen en wanneer voel je je in je bewegingsvrijheid belemmerd of bedreigd. Het is een uitdaging leerlingen te leren hier een antenne voor te ontwikkelen. Zeker in een samenleving waarin bewegen en sporten in verschillende sociale contexten en verbanden, al dan niet georganiseerd, steeds meer mogelijkheden biedt. Ook mogelijkheden waarbij je vraagtekens kunt plaatsen of je zelfs aan moet leren onttrekken gezien de sociale dreiging (pesten, vernedern, bedreigen) die ervan uit kan gaan.

LO2 netwerk

In het LO2 netwerk wisselen scholen informatie en ervaringen uit die leiden tot het bijstellen van de uitvoering van de examenprogramma's. Hierbij geven scholen elkaar adviezen en informatie waarbij het examenprogramma voor LO2 leidraad is. EHBSO en trainingsprogramma's maken wordt door scholen vrij snel opgepikt en ingevuld. De LO2 voorbeeldtoetsen van SLO helpen daarbij. De uitdaging is 'betekenis geven aan bewegen en sport voor de gezondheid' en aspecten als 'sociale veiligheid' ook te ontwikkelen en een plaats te geven in het programma. ■

Voor meer LO2 toetsvoorbeelden, ga naar:

Anmelden voor LO2 netwerken kan bij

Foto's:
Hans Dijkhoff

Literatuur:
Mooij, C. (2009). Enschede: SLO.

Massink, M., Mossel, G. van, Swinkels, E., & Witsiers, D. (2013). Enschede: SLO.

Veiligheid

Veiligheid speelt een rol in alle bewegingssituaties. Daarom zal er ook in iedere bewegingssituatie onmiddellijke aandacht zijn voor veiligheid zonder hier een apart item van te maken. Wel