

Welkom

bij het vak Lichamelijke opvoeding (LO)



Doelen van LO

- Motorische vaardigheden verbeteren
- Samenwerken
- Omgaan met winnen en verliezen
- Organisatorische vaardigheden ontwikkelen
- Allround sportkennis opdoen en een leven lang bewegen
- Plezier beleven



Nieuwe en bekende sporten

- Kennismaken met nieuwe sporten
- Verdieping en verbreding in de sporten die je al kent



Hoeveel uur LO in de week

Minimaal 3 uur per week.
LWOO 4 uren

Eventueel extra:
2 uur specialisatie

Waar?

Gymzaal in de school
Sporthal de Meent



Binnen, buiten en op locatie

- | | |
|------------------------------------|--------|
| - Zomervakantie tot herfstvakantie | Buiten |
| - Herfstvakantie tot meivakantie | Binnen |
| - Meivakantie tot zomervakantie | Buiten |

*Bij slecht weer altijd de mogelijkheid om naar binnen te gaan



Onderbouw: klas 1 + 2



Onderdelen	zoals bijv.
Vangen en gooien	Ultimate Frisbee, Softbal
Doel en trefspelen	Voetbal, basketbal, trefbal, volleybal
Turnen	Handstand, koprol, radslag, mini-trampoline, kastspringen
Racketspel	Badminton, mini-tennis, tafeltennis
Conditionele vormen	Vinkenloop, fitness, shuttlerun
Bewegen op muziek	Schooldans, circuitvormen
Stoeispelen	Judo, boksen, zelfverdediging



Bovenbouw: klas 3 en 4

In klas 3 en 4 tellen de onderdelen mee voor je examen

Alle onderdelen totaal, 5.5 of hoger



Sportdagen

Klas 1: Volleybal



Klas 2: Badminton

Klas 3: Softbal



Extra: Olympic moves

Grootste scholencompetitie van Nederland

Schoolteam die extra traint en naar toernooien gaat



1ste prijs softbal Olympic Moves van heel Nederland!



MRT

- Verbeteren van grote motoriek
- Verbeteren van kleine motoriek
 - Belangrijk voor technische opleidingen (BWI & PIE)
- Zelfvertrouwen
- Meer plezier in bewegen

Kleine groepjes

Individuele aandacht



Challenge

