

Lichamelijke Opvoeding op het Kaj Munk College

Alle leerlingen van het Kaj Munk College volgen het vak Lichamelijke Opvoeding. We weten dat door bewegen mensen de kans krijgen op een betere gezondheid en ook dat de kans op welzijn wordt vergroot. Ons doel is dan ook dat we de leerlingen stimuleren na het Kaj Munk met sport bezig te blijven.

Bij LO gaat het er om dat we de leerlingen:

- helpen beter te worden in allerlei bewegingssituaties;
- leren meer te genieten van bewegingssituaties;
- leren beter bewegingssituaties te regelen en daarbij zelfstandig te oefenen;
- leren zich een actieve leefstijl eigen te maken.
- leren reflecteren op hun persoonlijke ontwikkeling.

De LO docenten bieden daartoe afwisselende lessen aan waarbinnen veel verschillende sporten aan bod komen en actieve deelname een voorwaarde is.

Voor het vak LO krijgen de leerlingen het oordeel "naar behoren" of "niet naar behoren". Op magister gebruiken we de afkortingen NB (naar behoren) of NNB (niet naar behoren).

Een leerling die nog niet op de juiste weg is krijgt steun (de steun bestaat o.a. uit het uitspreken van verwachtingen, gesprekken, aanwijzingen, opdrachten, feedback) van de docent om zichzelf alsnog te verbeteren.

Wanneer heb je het vak LO naar behoren afgerond?

Het vak lichamelijke opvoeding is "naar behoren" wanneer een leerling binnen de LO lessen actief werkt aan zijn / haar ontwikkeling op bovengenoemde gebieden. Zie ook rubric in regenboogkleuren onderaan dit document.

Indien een leerling het oordeel "niet naar behoren" krijgt, dan moet hij / zij reflecteren op zijn / haar functioneren. Een leerling die aan het einde van het schooljaar NNB staat, kan niet direct over maar moet zich melden bij de betreffende LO docent.

In het nieuwe schooljaar begint iedere leerling weer blanco.

Voor het behalen van het diploma is het oordeel "naar behoren" verplicht

Blessures/ziekte

Heb je een blessure en kun je hierdoor niet meesporten, dan is een verklaring nodig van de dokter of van je ouders/verzorgers. Deze verklaring kan van tevoren per mail aan de docent worden doorgegeven of in de les worden overhandigd. De docent bepaalt samen met jou wat je wel en niet kan doen in de les. Gedurende de les is het mogelijk vervangende taken uit te voeren, afhankelijk van de aard van de blessure. Geblesseerde leerlingen worden, tenzij anders besproken met de LO docent gewoon in de lessen verwacht.

Kledingvoorschriften

Bij het vak LO is het van belang dat je sportkleding draagt. Dit kan niet dezelfde kleding zijn die je op school al aan had, ook om hygiënische redenen. Hetzelfde

geldt voor schoeisel. Je gym schoenen moeten schoon zijn en mogen geen strepen achterlaten op de vloer. Voor buiten geldt dat je stevige schoenen moet dragen zonder voetbalschoenen. Leerlingen met lang haar, zorgen ervoor dat ze hun haar vast hebben.

Veiligheidsnormen

Tijdens de les LO is het niet toegestaan kettingen of oorbellen (anders dan knopjes) te dragen. Ook ringen en armbandjes moeten af tijdens de les. Voordat de les begint, zorg je ervoor dat je deze sieraden niet meer draagt. Tijdens de les LO is het niet toegestaan kauwgom te kauwen.

Waardevolle spullen

Het advies van de sectie Lichamelijke Opvoeding is om waardevolle spullen zoveel mogelijk thuis of in je kluis op school te bewaren. Spullen die je toch meeneemt kan je op eigen risico in de bak van jouw docent doen. Ondanks dat deze bak in een afgesloten ruimte bewaard wordt tot na de gymles, is het Kaj Munk College niet aansprakelijk in geval van diefstal, verlies of schade. Ook bij de binnenlocaties is het advies om geen waardevolle spullen mee te nemen. Doe je dit wel, dan bewaar je deze in de kleedkamers. Alleen in de KMC-zalen kunnen waardevolle spullen op eigen risico in een la in het materialenhok worden gelegd.

Te laat

Wanneer je te laat bent, moet je een briefje meenemen om de les binnen te komen. Als de LO-lessen op een andere locatie plaatsvinden, wordt er in overleg met de docent besloten wanneer het briefje wordt gehaald. In beginsel is dit bij de start van de les.

Locaties

Blok 1 en blok 4: buiten

Blok 2 en blok 3: binnen

Voor de examenklassen is er gedurende blok 2 en blok 3 een Sportoriëntatiekeuzeprogramma (SOK).

De buitenlocatie is:

MHC De Reigers

Waar: Hockeyclub De Reigers. Adres: Arnolduspark 5.

Toevoeging: naar deze locatie ga je zelfstandig en bij aankomst kan je direct gaan omkleden.

De binnenlocaties zijn:

KMC 1 en KMC 2

Waar: de twee zalen op school.

HV 3 en HV 4

Waar: twee zalen bij het Hoofdvaart College.

Toevoeging: hier ga je nooit zelfstandig naartoe. Heb je les in HV 3 of HV 4, dan verzamel je in de boog van de middenbouwauwla alvorens je met de hele klas in het bijzijn van de docent naar het Hoofdvaart loopt.

DT

Waar: bij de basisschool Dik Trom (dus niet de tennishal). Adres: Wormerstraat 25, Hoofddorp.

Toevoeging: naar deze locatie ga je zelfstandig en je verzamelt voor de deur.

SPE

Waar: Het Spectrum is de sporthal vlak naast het KSH. Adres: Assumburg 1.

Toevoeging: naar deze locatie ga je zelfstandig en je verzamelt voor de deur.

Sportoriëntatiekeuzeprogramma (SOK)

De leerlingen uit de examenklassen volgen een SOK-programma. Dit programma vindt plaats op wisselende locaties.

Sportdagen

Ieder jaar is er een sportdag voor klas 1 t/m 3 en voor 4H / 4V.

Klas 1: Softbal

Klas 2: Atletiek

Klas 3: Teamspelen

Klas 4: Triatlon

Rubric gedrag LO

	Niet naar behoren	Onderweg	Naar behoren	Gevorderd
Doorzettingsvermogen	<ul style="list-style-type: none"> - Ik geef op als het niet meteen lukt. - Ik leg de oorzaak ergens anders (ja maar...). - Ik probeer het niet. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ik vind het moeilijk om te gaan met tegenslag. - Ik heb veel bevestiging nodig. - Ik ben nog wisselvallig. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ik laat zien graag te willen leren. - Ik wil het graag goed doen. - Ik probeert het opnieuw. - Ik doe wat ik wel kan. - Ik stel doelen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ik wil continu verbeteren. - Ik ben leergierig. - Ik zoek uitdagingen. - Ik ben oplossingsgericht. - Ik haal doelen.
Omgang materiaal, klaarzetten en opruimen	<ul style="list-style-type: none"> - Ik gebruik materiaal op de verkeerde manier. - Ik laat klaarzetten en opruimen aan anderen over. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ik gebruikt materiaal soms op de verkeerde manier. - Ik klaag bij klaarzetten / opruimen (ja maar...). 	<ul style="list-style-type: none"> - Ik gebruik materiaal waarvoor het bedoeld is. - Ik help mee met klaarzetten / opruimen wanneer de docent dat aangeeft. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ik bied zelf aan mee te helpen met opruimen / klaarzetten. - Ik spreek anderen erop aan om materiaal goed te gebruiken en hun verantwoordelijkheid te nemen betreffende het klaarzetten / opruimen.
Inzet om jezelf / jullie team beter te maken.	Ik ben niet bezig mezelf te ontwikkelen betreffende kennis / eigenvaardigheid.	Ik doe wat ik moet doen wanneer de docent / een klasgenoot alles regelt.	Ik ben actief bezig met het verbeteren van de eigen vaardigheid.	<ul style="list-style-type: none"> - Ik stel gerichte vragen om de eigen vaardigheid te verbeteren. - Ik geef klasgenoten hulp en aanwijzingen om beter te worden.
Zelfstandig aan het werk gaan en aan de gang blijven.	<ul style="list-style-type: none"> - Ik ben niet bezig met de opdracht. - Ik neem geen initiatieven. 	Ik ben alleen bezig met de opdracht wanneer de docent in de buurt is.	<ul style="list-style-type: none"> - Ik voer de opdracht uit zoals gevraagd. - Ik denk actief mee. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ik zorg ervoor dat anderen ook aan de gang blijven. - Ik neem initiatief.
Omgang met elkaar en met de docent.	Ik ben vaak in conflict met mede leerlingen en / of met de docent.	Ik heb moeite om te gaan met verschillen.	<ul style="list-style-type: none"> - Ik benader de docent en mede leerlingen positief. - Ik hou er in deze benadering rekening mee dat iedereen anders is. 	Ik spreek anderen aan op negatief gedrag.
Communicatie	Ik communiceer niet met een docent betreffende afwezigheid, kleding en andere afspraken.	Ik communiceer soms op de verkeerde manier waardoor de boodschap niet juist over komt.	Ik communiceer op een heldere manier.	Ik communiceer zelfstandig op een heldere manier.
Samenwerken	<ul style="list-style-type: none"> - Ik kan mijzelf niet in een team zetten. - Ik stap zomaar uit een team. - Ik zoek conflicten op. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ik vind een team wanneer de docent mij helpt. - Ik kan niet met iedereen samenwerken. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ik kan mijzelf in een team zetten. - Ik kan met anderen samenwerken. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ik kan zelfstandig eerlijke teams samenstellen. - Ik kan medeleerlingen bij het spel betrekken.