

# BSM havo / vwo Eindexamen GYM



# BSM

- ✦ Bewegen sport en maatschappij (BSM) is een keuzevak en het vak wordt afgesloten met een schoolexamen. Het wordt beoordeeld met een eindcijfer dat meetelt voor het eindexamen.

- ✦ **Voor wie is het bedoeld?**

Moet je een goede sporter zijn om dit examenvak te volgen? Nee, dat hoeft niet. Gewoon redelijk mee kunnen doen met de gymnastieklessen is genoeg. Het is dus zeker niet alleen voor de sportief getalenteerde. Het is natuurlijk wel van belang dat je geïnteresseerd bent in sport en bewegen en de achtergronden ervan. Daarnaast moet je het leuk vinden om leiding te geven in bewegingssituaties als instructeur, coach, observator of organisator.

# Algemene doelstelling BSM

- ◆ De kandidaat kan bewegingssituaties kiezen, arrangeren en begeleiden, voor zichzelf maar vooral voor anderen, en daar op reflecteren.



Organiseren en leiding geven

# Wat gaan we doen in BSM

- ✦ BEWEGEN
  - ✦ Theorie
  - ✦ Lesgeven
  - ✦ Organiseren sportdagen
  - ✦ Stage club
  - ✦ Trainingsprogramma
  - ✦ Wedstrijdbezoek
  - ✦ Keuze-activiteiten
  - ✦ Onderzoeksopdracht (VWO)
- 
- ✦ DIT IN 2/3lessen per week



# BEWEGEN

## 4e KLAS

- ✦ Werpen (discus)
- ✦ Springen (hoog)
- ✦ Acrogym
- ✦ Lopen (training)
- ✦ Tennis

## 5e KLAS

- ✦ Softbal
- ✦ Stapeldans
- ✦ Judo
- ✦ Trapeze/ringen
- ✦ Lacrosse
- ✦ Voetbal

## 6e KLAS VWO

(Hordenlopen, 400 meter, estafette, tafeltennis, badminton)

# Theorie

- ✦ Uit boek: Be-Sports-Minded.
- ✦ Zelfstudie (ongeveer 5 uur per hfdst)
- ✦ Opdrachten via de site van de methode
- ✦ In les korte uitleg (15 min)
- ✦ PW in PWW of in Theorieles



# Lesgeven

- ✦ Lesgeven 1 (handelingsdeel)
  - Warming Up
- ✦ Lesgeven 2 (PO)
  - Warming Up + oefening
- ✦ Lesgeven 3 (PO)
  - Gedeelte les



# Organiseren sportdagen

- ✦ Organiseer “klein” toernooi
  - Met groepje van 3/4 lln
  - Brugklas ”toernooi”
- ✦ Organiseer “groot” toernooi
  - Met 10-11 lln
  - 1e klas, 2e klas of 3e klas sportdag
  - Koningsspelen
  - Basisscholen sportdag
  - OF eigen idee uitwerken



# Stage club

- ✦ Loop met een trainer mee in sportclub
- ✦ Breng structuur van vereniging in kaart



# Trainingsprogramma

- ✦ Test je conditie
- ✦ Maak je eigen trainingsprogramma
- ✦ En neem dan deel aan een duursportwedstrijd



# Wedstrijdbezoek

- ✦ Bezoek een topsportwedstrijd (of hoog niveau)
- ✦ Ga naar “gewone” wedstrijd van dezelfde sport
- ✦ Vergelijk



# Keuze activiteiten

- ◆ Minimaal 2 keuze-activiteiten
- ◆ Bijvoorbeeld
  - Klimmen/ Boulderen
  - Skien
  - Snowboarden
  - Golfen
  - Hike
  - Mountainbike
  - GA ZO MAAR DOOR
- ◆ Hier kunnen kosten aan zijn verbonden.



# Onderzoeksopdracht

- ✦ Alleen voor VWO
- ✦ 20% van je cijfer BSM
- ✦ Bestaat uit:
  - oriëntatiefase
  - zoekfase
  - onderzoeksfase
  - verwerkingsfase
  - presentatiefase





# Hoe wordt alles beoordeeld?

## HAVO

- ✦ Theorie 30%
- ✦ Bewegen 35%
- ✦ Regelen 25%
- ✦ Bew. En Gez 10%

- ✦ Diverse Handelingdelen

## VWO

- ✦ Theorie 30%
- ✦ Bewegen 25%
- ✦ Regelen 15%
- ✦ Bew. En Gez 30%

(+onderzoeksopdracht 20%)

- ✦ Diverse Handelingdelen



# Voor welke vervolgopleiding is BSM zinvol?

- ◆ Management opleidingen
  - Als manager zul je met mensen moeten omgaan. Je zult ze letterlijk en figuurlijk in beweging moeten krijgen. Ervaar management en organisatie in de praktijk.
- ◆ Pabo/onderwijs
  - Wil je later na de PABO of een ander onderwijs instituut dan is BSM haast een must.
  - Je leert al hoe het is om voor een groep te staan. Hoe kun jij je hierop voorbereiden en wat leer je ervan.
- ◆ Sportopleidingen (sporthogeschool en bewegingswetenschappen)
  - Wil je verder in het werkveld van sport en bewegen dan is dit de kans om te starten
- ◆ Verzorging/fysiotherapie
  - Tijdens de lessen wordt er aandacht geschonken aan eerste hulp bij sportongelukken (EHBS) en reanimatie. De werking van het menselijk lichaam tijdens het sporten wordt nader bestudeerd tijdens de lessen trainingsleer.
- ◆ Geüniformeerde beroepen
  - Wat zijn mijn fysieke mogelijkheden, kan ik samenwerken, kan ik leidinggeven en iets organiseren, zijn aspecten die ook in het leger en bij de politie van pas komen.
- ◆ Het is natuurlijk niet de bedoeling je als sportinstructeur of beginnend gymleraar op te leiden. Dat kan niet en dat willen we ook niet. De vaardigheden, motivatie en houding die je nodig hebt om dit vak te volgen zullen je later van pas komen. Ben je net zo enthousiast als wij over deze kans om op een sportieve manier, meer van jezelf en anderen te ontdekken, doe mee!

# Werken via MAGISTER

- ◆ HET WOORD IS AAN  
EEN BSM-DOCENT



# TOT SLOT

- ◆ JULLIE INBRENG IS NET ZO BELANGRIJK ALS DIE VAN ONS LAAT JE HOREN!!!!
- ◆ SAMEN MAKEN WE ER HOPELIJK EEN MOOI SPORTIEF JAAR VAN
- ◆ SUCCES

