

Mogen we ons even voorstellen: BSM

Bewegen, Sport en Maatschappij, een leervak in beweging

Waarom zouden leerlingen het vak BSM kiezen?

Als leerlingen het sporten en bewegen en het organiseren daarvan voor anderen interessant vindt, dan heeft BSM veel te bieden. Juist door het toepassen van praktische vaardigheden, zelfstandig en in teamverband, is het vak BSM een actieve, leerzame en leuke afwisseling op de profielvakken. BSM heeft een uitdagend programma, dat bijdraagt aan de persoonlijke ontwikkeling, doordat de leerling o.a. leert leiding te geven, voor een groep te staan en te organiseren.

Wat wordt er gedaan bij BSM?

Per toetsperiode van 10-12 weken staan ongeveer 4 bewegingsonderwerpen centraal, variërend van flagvoetbal, polsstokhoogspringen, schermen, bommen(bewegen op muziek), etc. Naast bewegingsactiviteiten zijn van belang het lesgeven aan elkaar en aan onderbouwklassen, het organiseren, EHBSO (Eerste Hulp Bij Sport Ongelukken) en hartreanimatie, het opstellen/ uitvoeren van een eigen trainingsprogramma met betrekking tot duurlopen. Verder ga je H4 meedoen aan een kennismakingscursus Golf en in H5 aan een kennismakingscursus Persluchtduiken.

Hoeveel lessen krijgt de BSM-leerling?

Op de havo wordt gedurende anderhalf jaar vier lessen BSM per week gegeven. Dit is naast de reguliere LO-lessen. De lessen worden niet allemaal vanuit de

praktijk in de zaal of op het sportveld gegeven. Ongeveer een kwart van de lessen wordt aan theorie besteed. Daarnaast krijg je het nodige huiswerk, bestaande uit maak, leer- of leeswerk, individuele of groepsopdrachten uitwerken etc.

Wat is er nodig om BSM te kunnen halen?

Een redelijke en brede bewegingsbekwaamheid moet voldoende zijn om het examenprogramma BSM met een voldoende af te ronden. Eigenlijk is de eigen motivatie misschien wel het belangrijkste. Hiermee bedoelen we de motivatie om beter te worden, samen te leren met en van anderen en niet alleen om zelf te sporten, maar juist ook voor anderen iets te regelen. De leerlingen moeten "organiseren en regelen" een uitdaging vinden. Goede lichamelijke gesteldheid, dus geen blessure of erg gevoelig zijn voor blessures.

Wat verwachten we van de leerlingen bij BSM?

Het belangrijkste is dat je een actieve werkhouding hebt niet alleen bij zelf sporten, maar ook als regelaar voor anderen, meehelpen klaarzetten en opruimen, hulpverleners etc. Of het nu speerwerpen is, of het organiseren van een toernooi waar je samen de leiding over hebt, actief zijn betekent betrokken zijn bij de les, willen leren en natuurlijk ook vooral bewegend! We verwachten dat de leerlingen daarin zelf initiatief nemen en dan het liefst dat ze dat ongevraagd doen.

Is BSM een leervak?

Gezien de hoeveelheid eindtermen moet er veel geleerd worden. Zoveel mogelijk in de praktijk. Het school-examen bestaat uit een aantal toetsen, handelingsdelen en een groot aantal praktische opdrachten. Behalve veel bewegen vinden we het ook erg belangrijk dat de leerlingen leren lesgeven en leren om toernooien/ sportdagen te organiseren.

Wat is het verschil met LO ?

Alle leerlingen volgen in het gemeenschappelijke deel LO. Het vak BSM is te kiezen in het vrije deel op de havo. Het programma lijkt op elkaar maar er zijn ook duidelijke verschillen:

- Grotere theoretische diepgang. Bij BSM bestaat het cijfer voor 30% uit theorie en besteden we ongeveer een kwart van de tijd aan theorie.
- Grotere praktische diepgang bij de beweegopdrachten, waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen sporten die betrekkelijk nieuw zijn en bekende sporten waarin een hoger niveau van bewegen mag worden gevraagd.
- Groter accent op regelende rollen. Bij BSM worden dezelfde regelrollen zoals fluiten als scheidsrechter, observeren, coachen en organiseren gevraagd als bij LO. Alleen komen ze vaker aan bod en worden er hogere eisen aan gesteld.
- Meer studielast: bij LO heb je twee lessen per week en bij BSM heb je vier lessen per week extra. Op de havo is BSM 320 uur en LO 120 uur.
- Meer nadruk op het analyseren en het reflecteren, of het terugkijken op datgene waar je mee bezig bent geweest en daarover discussiëren en conclusies trekken. Bij LO ligt het accent vooral op leren bewegen, terwijl we bij BSM meer bezig zijn met het leren van en over bewegen.

Hoe zwaar tellen alle onderdelen van BSM?

In H4 en H5 samen krijg je:
4 theorietoetsen die voor 30% voor het eindcijfer meetellen.
10 PO's bewegen die voor 35% voor het eindcijfer meetellen
3 PO's lesgeven en organiseren die voor 25% voor het eindcijfer meetellen
1 PO trainingsprogramma dat voor 5% voor het eindcijfer meetelt
2 PO's bewegingsanalyses die voor 5% voor het eindcijfer meetellen
Daarnaast zijn er nog diverse handelingsdelen die naar behoren moeten worden afgesloten.

Voor welke vervolgstudies is BSM relevant?

Met BSM als keuzevak in het vrije deel sluit de leerling goed aan bij vervolgoopleidingen als de Academie Lichamelijke Opvoeding (o.a. om gymleraar te worden), de PABO, Paramedische studies (zoals fysiotherapie, caesartherapie e.d.) en geüniformeerde beroepen (politie, defensie of brandweer), of op universitair nivo studies zoals bewegingswetenschappen, gezondheids- en vrijetijds-wetenschappen.

Wie geven BSM?

De collega's die vanuit de vakgroep LO het vak BSM samen hebben opgezet, aangesloten zijn bij landelijke en regionale netwerken en zich hierin hebben gespecialiseerd zijn: Astrid van 't Zand, Leonie Helmink, Wolter Dijkstra en Jan Meijer.