



Een leervak
in beweging!



Bewegen Sport en Maatschappij (BSM)

Informatiefolder
over een sportief keuzevak

Goed voor nu én later!

Bewegen Sport en Maatschappij (BSM)

In de loop van het 3e cursusjaar gaan leerlingen een keuze maken voor een vakkenpakket in de bovenbouw van de havo. Een mogelijke keuze is die voor het vak BSM (Bewegen Sport en Maatschappij). Omdat dit een relatief nieuw vak is, waar ook extra kosten aan verbonden zijn, geven we in deze folder wat extra achtergrondinformatie.

Wat houdt BSM zoal in?

BSM is een vak dat gerelateerd is aan bewegingsonderwijs. Tegelijkertijd is dit vak veel breder en ook meer verdiepend. Met BSM ontwikkel je vaardigheden op het gebied van leiding geven, communiceren, organiseren en lesgeven. Daarnaast krijg je onder andere theorie op het gebied van inspanningsfysiologie, EHBO, communicatie, reanimatie en de geschiedenis van de sport. Kortom, het is een leervak in beweging.

Waarom zou ik BSM kiezen?

Als je sport en bewegen en het organiseren van activiteiten 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. De ervaring leert dat BSM een uitdagend programma is met veel diepgang, en dat het vak bijdraagt aan iemands persoonlijke ontwikkeling. Je leert leiding te geven en voor een groep te staan en je gaat steeds beter kunnen organiseren. Je leert ook alles over gezondheid (voeding en het bewegingsapparaat) over training en trainingsschema's en over de plaats van sport in de maatschappij.

Het vak BSM wordt aangeboden als keuzevak in het vrije deel. Het vak kent net als alle andere vakken in de 2e fase cijfers en toetsen. Het telt dus volwaardig mee als examenvak. Groot voordeel daarbij is dat BSM geen centraal schriftelijk eindexamen kent. Je hebt het vak dus voor die tijd afgerond.

Voor welke studies is BSM relevant?

Voor havo-leerlingen is het vak BSM een uitstekende voorbereiding op vervolgstudies en beroepen waarbij leidinggeven en organiseren (in sport en bewegen, maar ook daarbuiten) of eigen bewegingsvaardigheid worden vereist. Daarnaast biedt het vak een goede basis voor studies waarin omgangskunde vereist is.

Wat is er nodig om het BSM schoolexamen te kunnen halen?

Een redelijke en brede bewegingsbekwaamheid moet voldoende zijn om het examenprogramma BSM met een voldoende af te ronden. Eigenlijk is misschien wel het allerbelangrijkste de eigen motivatie van de leerling. 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. BSM kent geen centraal schriftelijk examen.

Wat is het aanbod van lesstof bij BSM?

Het examenvak BSM bestaat niet alleen uit praktische vaardigheden en regelvaardigheden. 30% van het eindcijfer wordt bepaald door theorie. De achtergrond van bewegen in relatie tot gezondheid, de samenleving en regelende rollen wordt uitgebreid behandeld. Bij BSM wordt deze theorie vaak direct in de praktijk toegepast. Tevens zijn de leerlingen verplicht om 20 uur stage te lopen bij een sport(vereniging) naar keuze. Dit is o.a. om te oefenen met les- en leidinggeven, maar ook om een stukje sociale betrokkenheid te bevorderen.

BSM bestaat uit verschillende domeinen.

- **Bewegen:** verdieping in technische en tactische vaardigheden in alle deelgebieden als spel, atletiek, turnen zelfverdediging. Verbreding in nieuwe en minder bekende sporten zoals Roundnet en slackline.





- **Bewegen en regelen:** Organiseren van sportdagen / toernooien en een sportkamp BSM, ook leren lesgeven en de rol van scheidsrechter en coach vervullen.
- **Bewegen en gezondheid:** maken van trainingsprogramma, introductie bij Eerste Hulp bij Sportongevallen, halen van een AED-certificaat, kennis opdoen over de anatomie/fysiologie van het menselijk lichaam.
- **Bewegen en samenleving:** achtergrond kennis over actuele thema's in de sport.
- **Bewegen en onderzoek (VWO):** onderzoek, eventueel gekoppeld aan profielwerkstuk, van een gerelateerd sportverschijnsel.

Kostenaspect

Voor het vak BSM (jaar 4 en 5) gebruiken we de methode “Be Sports Minded” van uitgever Edu-Actief. Het is een mooi boek met bijpassend digitaal werkboek (online via website).

Over jaar 4 en 5 verspreid zijn de extra kosten voor het vak BSM rond de 75 euro. Dit is onder andere voor de bekostiging van een T-shirt en enkele clinics. Daarnaast is er een zesdaagse excursie (wintersport) om aan de eindtermen van het vak BSM te voldoen. De kosten hiervan zijn rond de 550 euro.



Ben je iemand die:

- van sporten en bewegen houdt,
 - interesse toont in een breed aanbod van sport,
 - zich wil verdiepen in de theorie en achtergronden van veel sportonderwerpen,
 - wellicht een relevante vervolgstudie na het VLC voor ogen heeft,
- Dan is het de overweging waard om BSM als keuzevak in het profiel op te nemen!

