

Module LO | Sportoriëntatie

Eindexamenklassen 5H/6V 2026-2027

In het eindexamenjaar krijg je te maken met de module **sportoriëntatie**. Dit betekent dat je voor een groot deel je eigen programma kunt samenstellen binnen het vak LO. Na het eindexamen kun je op vele MBO's, HBO's en universiteiten kiezen uit verschillende vormen van sportieve vrijetijdsbesteding. Wij geven jou de mogelijkheid je te oriënteren in een paar voor jou onbekende sportvormen, zodat je later gemakkelijker een voor jou geschikte sportieve vrijetijdsbesteding kunt kiezen.

Wanneer je in 4 Havo of 5 Vwo aan alle eisen van LO en BSM hebt voldaan kun je onbelemmerd een keuze maken. Als je nog onderdelen moet inhalen die je in het voorexamenjaar bij LO of BSM gemist hebt, dan moet je die modules volgen en kun je andere -misschien voor jou meer aantrekkelijke- onderdelen binnen de sportoriëntatie helaas niet kiezen.

BSM-leerlingen zijn verplicht de onderdelen Golf en Duiken te kiezen! Voor gedetailleerde informatie kun je nogmaals het PTA van LO inkijken op de website van de school.

N.B.: Wanneer je LO niet met "voldoende" of "goed" afsluit krijg je jouw diploma niet uitgereikt! Ben je een keer niet aanwezig bij een les of activiteit, dan moet je op één of meerdere inhaaldagen terugkomen en/of moet je helpen bij onze intrascolaire toernooien.

De lessen LO worden in de eindexamenklassen in blokken gegeven. Je kiest voor een aantal weken een module. Je geeft naast jouw eerste keuze ook een tweede keuze op, omdat een module soms niet door kan gaan vanwege te weinig belangstelling, te veel inschrijvingen of omdat een accommodatie (tijdelijk) niet gebruikt kan worden. In totaal moet je "4 blokken" LO én de afsluitende sportdag volgen. Voor een aantal activiteiten wordt een bijdrage gevraagd. Wil je niets betalen, dan kun je in ieder blok een activiteit kiezen die niets kost.

Leerlingen die het eindexamenjaar voor de 2^e keer doen moeten opnieuw een sportoriëntatie-programma volgen!

Informatie over de onderdelen van het sport-oriëntatieprogramma

Daar waar een bedrag vermeld staat geldt het bedrag voor de hele module.

Lacrosse

In Amerika wordt het al jaren gespeeld op de high-schools. Met behulp van een soort net aan een stick moet je de bal in het doel van de tegenstander zien te gooien.

Behendigheid en snelheid zijn sleutelwoorden voor dit spel.

Kosten: Geen



Tennis

Dit onderdeel vindt plaats op het terrein van ATC Emelwerth. Omkleden kan op ons sportcomplex. Als je een eigen racket hebt, neem die dan gerust mee.

Kosten: € 20,- pp

Speedminton

Dit is een badmintonvorm die met speciale shuttles en rackets buiten wordt gespeeld. Snelheid en techniek zijn bepalend voor dit spel dat op elk niveau attractief is.

Kosten: Geen

Power-kiten

Met kites (vliegers) van meer dan 2 m² ga je spelen met de natuurkrachten.

N.B.: Het is geen kitesurfen! Je maakt kennis met drie soorten kites. Eenmaal kennis gemaakt met deze sport besef je dat het 'verslavend' kan werken. Natuurlijk is wind een bepalende factor en deze module vindt plaats op een maandagmiddag vanaf 15:15 uur en duurt tot 18:30 uur. De lessen in deze module worden vervangen door deze bijeenkomst. Mogelijk zal deze activiteit net buiten Emmeloord plaatsvinden.

Kosten: Geen

Klimbos

Een spannende activiteit. Dit onderdeel zal buiten de school worden uitgevoerd (**Klimbos Paasloo**). Het vindt plaats op **een dinsdag buiten het reguliere rooster**. Je moet er met **eigen vervoer** naartoe.

Aanwezig: 16.00 uur en de activiteit eindigt om 19.30 uur.

Kosten: € 17,- pp

Hyrox

Dit onderdeel wordt in een fitnesscentrum gegeven. Je maakt kennis met de verschillende onderdelen van de Hyrox evenementen.

Kosten: € 15,- pp

Schietsport

Bij schietvereniging 'De Korrel' kunnen we op de schietbaan terecht om kennis te gaan maken met de schietsport. We zullen door gecertificeerde instructeurs geïnformeerd worden om vervolgens in de praktijk met het wapen te schieten. Het betreft hier alleen lucht- en gasdrukwapens. Deze module wordt aangeboden in blok 2 (en bij grote belangstelling ook in blok 3) op de reguliere lestijden.

Kosten: € 22,50,- pp

Golf

Dit onderdeel vindt plaats op de golfbaan te Emmeloord op **tijden buiten het reguliere rooster van ongeveer 16.00 tot 19.00 uur**.

BSM'ers zullen dit **verplicht** moeten kiezen; indien je als BSM'er nog een ander onderdeel in dit LO-blok wilt doen dan kun je dat aangeven.

Kosten € 15,- pp

Padel

Padel is een nieuwe sport die sinds een paar jaar trending is binnen de racketsport. Deze sport komt oorspronkelijk uit Mexico maar is sinds 2006 in Nederland te vinden. Dit onderdeel vindt plaats bij "The Padellers" in Emmeloord tijdens de regulieren lessen.

Kosten €17,50,-

Schermen

Voor de meeste mensen is schermen een heel onbekende sport. Het vraagt veel techniek en snelheid. Wij schermen met sabels. Als een van de weinige scholen kunnen wij dit aanbieden omdat wij zowel de materialen als de kennis in huis hebben. Misschien de laatste en enige kans om hiermee kennis te maken.

Kosten: Geen

Reanimatie

Wij bieden als vakgroep LO reanimatie-trainingen aan en wij mogen ook de deelnemers certificeren. Na deze trainingen weet je precies hoe je moet handelen wanneer het er echt op aan komt wanneer iemand een hartstilstand heeft. Ook leer je te werken met een AED.

Kosten: Geen

(Perslucht) Duiken (BSM-leerlingen moeten deze verplicht volgen).

Dit vindt plaats op een vrijdagavond van 19.30 uur tot 22.30 uur. Je krijgt eerst een uur theorie en daarna ga je het zwembad in; met perslucht ga je onder water. BSM-leerlingen die graag ook nog wat anders in dat blok willen doen, kunnen dit aangeven. Indien er voldoende ruimte is kun je meedoen. Heb je geen BSM en wil je ook heel graag duiken, dan kun je dat aangeven. BSM-leerlingen hebben wel voorrang. **PAS OP: Je moet in het bezit zijn van een zwemdiploma om mee te mogen doen met dit onderdeel. Heb je dat nog niet in Magister aangegeven? Doe dat dan alsnog!**

Kosten: € 20,- pp

Kanovaren

Je moet rond 16.00 uur in de Weerribben zijn (kanoverhuurbedrijf Pieter Jongschaap – Kalenberg) en rond 19.00 uur ben je klaar. **Voor het vervoer en de kosten daarvan ben je zelf verantwoordelijk.** Dit onderdeel valt buiten het reguliere lesrooster en dus vervallen de lessen binnen het reguliere lesrooster tijdens het desbetreffende blok (blok 3).

PAS OP: Je moet in het bezit zijn van een zwemdiploma om mee te mogen doen met dit onderdeel. Heb je dat nog niet in Magister aangegeven? Doe dat dan alsnog!

Kosten: € 10,- pp

Schaatsen

Op **een avond** in de maand januari/februari gaan we rond 19.00 uur op weg naar de ijsbaan Thialf in Heerenveen. Rond 22.45 uur zullen we terug zijn. Je kunt vrij schaatsen. De kosten zijn ca. € 25,-. (Inclusief busrit, helm en verzekering). Je moet van tevoren aangeven of je ook schaatsen wilt huren (die kosten komen er dan nog wel bij). Dit onderdeel kan gekozen worden in blok 4.

Kosten: € 30,- pp

Tot slot

De exacte data van de modules die buiten het reguliere rooster vallen zijn veelal bekend. Mocht blijken dat je toch niet kan, meld je dan binnen een week na de zomervakantie bij één van de docenten LO. Op zijn laatst is ruiling mogelijk tijdens de eerste les LO. De indelingen zullen per mail worden verstrekt. Op dat moment is dus ook bekend hoeveel jij in totaal moet betalen en je wordt geacht dit te voldoen tijdens de eerste les LO van het nieuwe schooljaar.

Voor een activiteit als klimbos, kanoën, golf, duiken en schaatsen geldt dat je deze activiteit eventueel ook kunt gebruiken voor een ander blok (als dat mogelijk is qua aantal). Kijk hiervoor goed in het opgaveformulier. Als je onverwacht blijft zitten vervalst natuurlijk jouw opgave, maar we hopen je natuurlijk in het eindexamenjaar te zien.

NB. Voor golf, duiken en schieten zijn er meerdere momenten. Als de indeling en data bekend zijn, krijg je ook een link naar een formulier waar je kan aangeven wat je voorkeursdatum is. Bedenk dan wel... vol is vol. Dit wordt waarschijnlijk na de vakantie gevraagd, dus houd je mailbox dan goed in de gaten.

Nadat je bovenstaande informatie hebt gelezen kun je het keuze-formulier invullen via de volgende link.

[Keuzeformulier sportoriëntatie examenklassen 5 Havo - 6 Vwo 2026-2027 - Formulier invullen](#)

Vul het formulier uiterlijk woensdag 27 mei in. Doe je dat niet, dan vullen wij voor jou de keuzes in. Maak altijd een 1e én een 2e keuze (die verschillend moeten zijn!).

Verander je van mening (voor de sluitingsdatum), dan kun je 'm nogmaals invullen; we nemen dan je laatste keuzes. Via de site lichamelijke opvoeding is deze informatie en link ook te bereiken (als het keuze formulier op internet is gesloten: meld je dan bij je docent LO).

Als je heel zeker weet dat je blijft zitten of naar een andere school gaat, dan hoef je het formulier niet in te vullen. Meld dit dan wel bij je huidige docent LO!

Kijk na de vakantie goed naar de blokindelingen op de webpagina van de school bij 'Lichamelijke Opvoeding' en de informatieborden. Tijdens de eerste les dien je jouw programma te betalen (tenzij je natuurlijk een gratis programma hebt samengesteld).

Veel plezier in het sportoriëntatie jaar!

Vakgroep LO Zuiderzee Lyceum

