

**VAK: LICHAAMELIJKE OPVOEDING**

# sportoriëntatie

**2011/2012**



**HERVION COLLEGE**

**'S-HERTOGENBOSCH**

**INHOUDSOPGAVE**

WOORD VOORAF

BELANGRIJK

BLESSURE/ABSENTIE

SPELREGELS EN TIPS

LAY-OUT REFLECTIEVERSLAG

UITLEG VAN DE ONDERDELEN

KEUZEFORMULIER

TOT SLOT

## WOORD VOORAF

Beste eindexamenleerling,

Misschien heb je er al wat van gehoord, maar bij L.O. gaat er dit jaar voor de vierdejaars het een en ander veranderen. Een van die onderdelen is de Sport Oriëntatie Keuze(SOK).

Daarom is er voor jullie dit informatieboekje.

Dat betekent dat je in de weken 44-45-46 en in de weken 48-49-50, in twee blokken van drie en vier weken tijdens de reguliere gymlessen, gaat sporten buiten school. Het zullen sporten zijn waarop school weinig tot geen aandacht aan is besteed. Je krijgt dus de kans om eens met een andere sport kennis te maken.

Deelname hieraan is geheel gratis, maar wel verplicht.

Uit welke sporten je kunt kiezen staat verderop in dit boekje.

Het is dus zeer belangrijk dat je dit boekje goed doorleest voordat je je keuzes maakt en het keuzeformulier gaat invullen.

Veel succes,

Namens de sectie L.O.

## BELANGRIJK

- Let op dat je op tijd en omgekleed op de plaats van bestemming bent. 10 minuten is misschien een beetje krap, maar wel te doen.
- Na het sporten ben je zelf verantwoordelijk voor het op tijd aanwezig zijn in de volgende les. Je hebt nog tijd om te douchen en misschien nog wel een pauze.
- Op het Sportiom en sportschool Olympia ben je te gast. Gedraag je dan ook zo! Luister goed naar de instructeur en mochten er problemen zijn overleg die dan eerst met je eigen gymdocent.
- Let er goed op dat je het inschrijfformulier goed en op tijd inlevert bij je eigen gymdocent. Let ook goed op het **prikbord in de gang van de gymzaal**, want daar komt op te hangen waar je bent ingedeeld.
- Als laatste moet je zeer goed letten op het inleveren van het *reflectieverslag*. Dit moet uiterlijk in **week 5** bij je **eigen** gymdocent tijdens de gymles worden ingeleverd. Voldoe je aan de gestelde eisen dan krijg je voor SOK een voldoende en kun je verder gaan met het afsluiten van je PTA.
- Als je dit verslag niet inlevert kun je SOK niet afsluiten en dus geen voldoende halen voor LO.
- Bedenk wel goed dat je problemen kunt krijgen met je PTA voor gym als je SOK niet met een voldoende hebt afgerond!!! Je kunt dit immers niet herkansen of inhalen. Dit kan een extra taak opleveren. Helaas is dit het afgelopen jaar bij drie leerlingen gebeurd!

## BLESSURES/AFWEZIGHEID

Bij een blessure geldt eigenlijk hetzelfde als tijdens de gewone gymlessen. Maar om misverstanden te voorkomen volgt hier nogmaals de procedure.

Mocht je geblesseerd zijn dan moet je het volgende doen.

- Laat door thuis alles wat nodig is in je aftekenmap invullen.(datum, wat voor blessure, handtekening etc.)
- Natuurlijk neem je dan ook je **gymspullen** mee. Samen met je docent wordt dan besproken welke onderdelen je eventueel nog mee kunt doen.
- Duurt de blessure meerdere lessen dan wordt van geval tot geval in overleg met de **secretaris eindexamen** bekeken wat te doen.
- Ook met een blessure ben je dus **altijd aanwezig**.
- Ben je **te laat** dan kun je er niet meer in en ben je dus *onreglementair* afwezig.
- De SOK onderdelen kunnen **niet** worden ingehaald of herkanst. Bij onreglementair afwezigheid betekent dit dus een onvoldoende.
- Bij uitzonderingsgevallen wordt overlegd met de secretaris eindexamen.

Hopelijk kun je alle lessen van de SOK meedoen. Maar ben je toch geblesseerd, houd je dan aan de afspraken zoals die hierboven staan zodat problemen voorkomen kunnen worden.

## SPELREGELS EN TIPS

Hieronder volgen een aantal spelregels en tips om de Sport Oriëntatie Keuze tot een goed einde te brengen.

- Laat je ouders dit boekje ook lezen.
- De SOK lessen zijn **verplicht**.
- De SOK lessen **beginnen** 10 minuten na aanvang van eigenlijke begintijd van je gymles. Je staat dan omgekleed op de plaats van bestemming.
- De SOK lessen duren 1 klokuur.
- Na afloop heb je dus nog tijd om te douchen.
- De SOK lessen vallen onder schooltijd, wat betekent dat je niet snel even langs huis mag.
- Bij lessen in het Sportiom en Olympia ben je daar te gast. Zo gedraag je je dus ook.
- Zorg zelf voor de juiste kleding.
- Eigen materiaal mag je meenemen, maar alle materiaal is gratis te lenen op het Sportiom en Olympia.
- Dit geldt ook voor de ATB-ers.
- ATB-er moet zelf naar de locatie in de duinen komen alwaar twee keer een tocht van 2 uur wordt gefietst.
- Gastdocenten geven door of iemand te laat was of niet heeft meegedaan.
- Na blok II lever je tijdens je gymles een **reflectieverslag** in bij je gymdocent over je gemaakte keuze.
- Ben je **te laat** dan wordt de flyer beoordeeld met het **cijfer één!** En moet je dus herkansen.
- **Dit verslag** en je **aanwezigheid plus inzet** bepalen of je SOK met een voldoende hebt afgesloten.



## LAY-OUT REFLECTIEVERSLAG

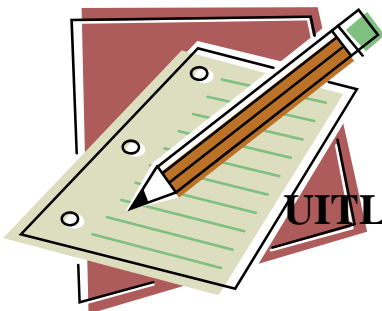
### Inleveren in week 5

Wat moet er allemaal in het verslag komen te staan?

Je vergelijkt beide SOK onderdelen met elkaar en maakt van het, voor jou, leukste onderdeel een verslag.

Het is de bedoeling dat het verslag er als een soort *foldertje/flyer* uit komt te zien. Je mag het enkelzijdig of dubbelzijdig doen. probeer het te doen in twee of drie kolommen. Je docent zal je tegen die tijd enkele voorbeelden laten zien.

- Lay-out: Gebruik een duidelijk lettertype. **(1 punt)**
- Gegevens.(naam, klas, gymdocent, SOKdocent, sport) **(1 punt)**
- Kosten voor een lidmaatschap bij zo'n vereniging bij jou in de buurt of hier. **(1 punt)**
- Eigen mening. Heb jij een goede keuze gemaakt? Waarom wel/niet? **(2 punten)**
- Wat houdt die sport in? Spelregels, techniek/tactiek en beschrijf in je eigen woorden wat je in de SOK periode hebt gedaan. **(3 punten)**
- Maak in 10 regels reclame waarom andere mensen voor deze sport zouden moeten kiezen. **(2 punten)**



### UITLEG VAN DE ONDERDELEN

## 1. Bewegen op muziek

Plaats: Sportiom of Olympia

Kleding: (binnen)Sportkleding

Materiaal: n.v.t.

Onder begeleiding van een instructrice worden onderdelen als; Aerobics, Spinning, Tae-bo, Body-pump en Steps in low- en high impact met elkaar afgewisseld.



## 2. Fitness

Plaats: Olympia

Kleding: (binnen)Sportkleding

Materiaal: **Handdoek**, pen en de Fitnessreader (deze krijg je de 1<sup>ste</sup> les)

Onder begeleiding van een docent worden cardio- en krachttoestellen uitgelegd, waarna je volgens een programma je conditie en kracht gaat trainen. Met je schoolpasje kun je gratis een kluisje gebruiken. (aan te raden). Zonder de Fitnessreader mag je de les niet volgen.

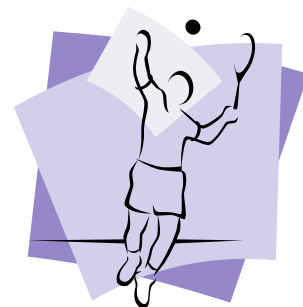
## 3. Squash

Plaats: Sportiom

Kleding: (binnen)Sportkleding, **geen** zwarte zolen.

Materiaal: Squash-racket+balletje. (Mag je ook lenen.)

Een docent legt je de regels en techniek uit van deze snelle sport waarna je met een tegenstander van je eigen niveau kunt gaan spelen.

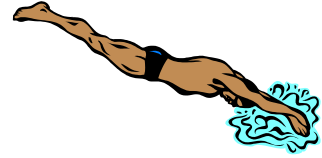


## 4. Zwemmen/snorkelen

Plaats: Sportiom

Kleding: Zwemkleding

Materiaal: Snorkelpullen/zwemvliezen (mag je ook lenen)  
Onder begeleiding van een docent wordt je de technieken van deze onderwatersport uitgelegd.



## 5. IJshockey

Plaats: Sportiom

Kleding: Oude spijkerbroek, trui.

Materiaal: IJshockeyschaatsen.(mag je ook lenen) Materiaal is aanwezig.

Onder begeleiding van een docent leer je enkele technieken en worden er veel wedstrijdjes gespeeld.



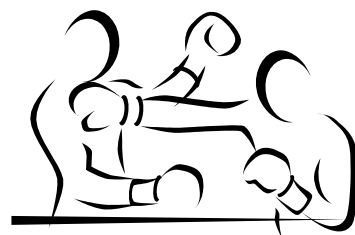
## 6. Boksen

Plaats: sportschool OLYMPIA of op school

Kleding: binnensportkleding.

Materiaal: bokshanschoenen.(mag je ook lenen),  
binnenhandschoenen/oude sokken(zelf)

Onder begeleiding van een instructeur worden de eerste stappen van het boksen geleerd. Misschien mag jij wel in *de ring*



## 7. ATB

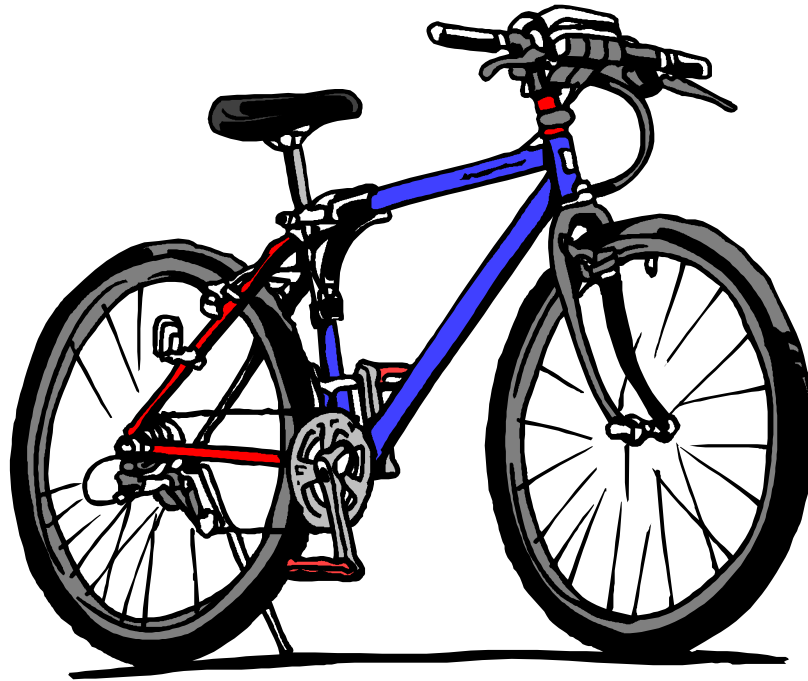
Plaats: Drunense Duinen (zelf voor vervoer zorgen)

Kleding: Fietskleding/Sportkleding

Materiaal: ATB/Mountainbike/Helm

Onder begeleiding van een docent wordt er twee keer op dinsdag een parcours van 2 uur gefietst in de Drunense Duinen.

Advies: schone kleding voor naderhand.



## KEUZEFORMULIER

Naam: .....

Klas: .....

Docent L.O.: .....

Datum: .....

### Blok 1

### Week 44-45-46

Eerste keus	
Tweede keus	
Derde keus	

Je kunt dit blok kiezen uit de volgende onderdelen: **Bewegen Op Muziek, Zwemmen, Fitness, Boksen en squash.**

### Blok 2

### Week 48-49-50

Eerste keus	
Tweede keus	
Derde keus	

Je kunt dit blok kiezen uit de volgende onderdelen: **Bewegen Op Muziek, IJshockey, Fitness, Boksen, Squash en ATB.**

Ik wil graag bij: .....

Uit een andere klas: (alleen als die tegelijk les heeft natuurlijk)

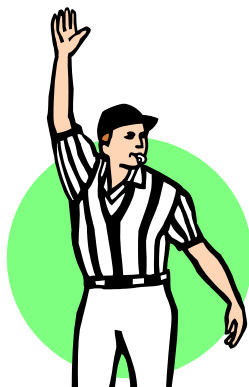
### SPELREGELS BIJ HET INVULLEN

- Maak je keuze in volgorde van voorkeur.
- Uiterste inleverdatum: **week 37**
- Inleveren bij je gymdocent tijdens je gymles.
- Niet op tijd ingeleverd betekent dat wij een keuze voor jou maken.
- We doen dit samen met de vierde klas die tegelijk met jou les heeft, dus kan het zijn dat je bij leerlingen uit die klas in de groep komt.
- Wil je graag bij iemand van jou klas of die andere klas in de groep, vermeldt dat dan op het formulier.
- Er kan na inlevering **niet** meer worden gewisseld.
- Je krijgt nooit 2 blokken dezelfde sport.

## TOT SLOT

Wij wensen iedereen veel plezier toe bij de door jezelf gekozen onderdelen. We hopen dat het net zo'n succes gaat worden als voorgaande jaren om met de eindexamenkandidaten buiten onze eigen gymzaal te gaan sporten.

Tijdens het schooljaar worden er weer schoolsporttoernooien gehouden. Let goed op de *Hervaria* en de lichtkrant en schrijf je op tijd in bij de gymdocenten. Je mag je ook aanmelden voor wedstrijdleiding of scheidsrechter.



Veel plezier tijdens je Sportoriëntatie,

Namens de sectie L.O.