

Sportoriëntatie leerjaar 5 HAVO / 6 VWO schooljaar 2014 / 2015

Wat is het?

Doel van de sportoriëntatie, is dat je als leerling in aanraking komt met sporten die (redelijk) onbekend voor je zijn. Leerlingen kiezen ook heel bewust voor iets wat hun aanspreekt, maar wat ze nog zelden of nooit gedaan hebben. Ons aanbod is namelijk afgestemd op beginners!

Voorbeeld: Als ervaren hockeyer/ster zal je het aanbod hockey hoogstwaarschijnlijk saai vinden omdat je weinig leerprakkels zult ervaren, dus adviseren we je met klem om een andere keuze te maken.

Je kunt als leerling per blok een keuze maken uit een 5 of 6-tal sportieve onderdelen, die je dan 3 weken gaat doen, onder leiding van een deskundige sporttrainer (interne / externe docenten). Tijdens deze 3 weken (een blok) neem je actief deel aan het onderdeel. Op het Valuascollege hebben alle examenleerlingen een blokkur sportoriëntatie op donderdagmiddag:

14.00 - 15.15 uur voor 5 HAVO

15.15 - 16.30 uur voor 6 VWO

Je bent een kwartier van te voren aanwezig!

Dit is vanaf het begin van het schooljaar tot de carnavalsvakantie.

Inschrijving:

Je schrijft je als leerling in op basis van voorkeur:

3 sporten per blok

Op basis van deze voorkeur delen de LO docenten je in.

Leerlingen die zich niet hebben ingeschreven, worden ingedeeld door de docent lichamelijke opvoeding.

Criteria:

Sportoriëntatie werd de afgelopen jaren door de examenleerlingen ervaren als erg leuk en leerzaam. Het is een verplicht onderdeel van het examenprogramma lichamelijke opvoeding. Het onderdeel dient door jou als handelingsdeel afgesloten te worden, door deel te nemen aan de activiteiten. Je bent als leerling **alle** lessen van de sportoriëntatie aanwezig. Als je niet kan deelnemen aan een activiteit, overleg je een 'schrijven' van de ouders / verzorgers aan de LO-docent waar je tijdens desbetreffende activiteit les van hebt. In dit 'schrijven' staat de verklaring omschreven, waarom je niet kan deelnemen. In overleg met je docent, kun je dan als leerling ingezet worden voor een assisterende rol. Voor iedere les dat je afwezig bent, dient een vervangende lesopdracht te worden voldaan, nadat de 5 blokken zijn afgelopen.

Afwezigheid / blessure regeling:

- | | |
|---|---|
| 1. Vrijstelling: | Dans, Voco en topsport in overleg met de teamleider |
| 2. Langdurig geblesseerd (minimaal 4 weken) | Meehelpen met de organisatie van een toernooi |
| 3. Kort durende blessure | Aanwezig bij de lesactiviteit en ondersteunen |
| 4. Afwezigheid zonder reden | Inhalen nadat de 5 blokken zijn afgelopen |

Groepsgrootte:

Alle onderdelen hebben een maximale groepsgrootte, die verschillend kan zijn. Dit om de kwaliteit van de lessen op een hoog niveau te houden.

Locaties:

Sportlocaties bevinden zich in en in de buurt van Venlo. Ze verschillen per sportblok. Je dient als leerling er zelf voor te zorgen dat je tijdig op de sportlocatie aanwezig is. Je kunt je er tevens douchen en omkleden.

Blok 1: 04/09 - 11/09 - 18/09

<i>Baseball - bij Mustangs Venlo</i>
<i>Hockey voor beginners (!) bij VHC Venlo</i>
<i>Bootcamp bij VHC Venlo</i>
<i>Run-Bike-Run bij VHC Venlo</i>
<i>BMX bij wielersbaan Herungerberg Venlo</i>
<i>Tennis voor beginners (!) bij TC Venlo</i>

Blok 2: 25/09 - 02/10 - 16-10

<i>Outdoor Klimmen bij Fliegerhorst Venlo</i>
<i>Voetbal bij VVV'03 Venlo</i>
<i>Bootcamp bij VVV'03 Venlo</i>
<i>Frisbee bij VVV'03 Venlo</i>
<i>BMX bij wielersbaan Herungerberg Venlo</i>
<i>Tennis voor beginners (!) bij TC Venlo</i>

Blok 3: 30/10-06/11-20/11

<i>Survival Zwemmen- Fit for Free Venlo</i>
<i>Zumba- Fit for Free Venlo</i>
<i>Fitness - Fit for Free Venlo</i>
<i>Squash- Sportcenter de Berckt Baarlo</i>
<i>Golf – Golfclub de Berckt Baarlo</i>
<i>Yoga – Fit for Free Venlo</i>
<i>Speedminton - Sportcenter de Berckt Baarlo</i>

Blok 4: 27/11 - 04/12 - 11/12

<i>Survival Zwemmen- Fit for Free Venlo</i>
<i>Fitness - Fit for Free Venlo</i>
<i>Streetdance- Fit for Free Venlo</i>
<i>Squash- Sportcenter de Berckt Baarlo</i>
<i>Golf – Golfclub de Berckt Baarlo</i>
<i>Speedminton - Sportcenter de Berckt Baarlo</i>
<i>Yoga – Fit for Free Venlo</i>

Blok 5: 08/01 – 22/01 – 29/01

<i>B-Kick bij Health & Racket Club Boekend</i>
<i>Spinning bij Health & Racket Club Boekend</i>
<i>Lacrosse bij Health & Racket Club Boekend</i>
<i>Gladiator workout bij Health & Racket Club Boekend</i>
<i>Squash bij Health & Racket Club Boekend</i>
<i>Survival Zwemmen- Fit for Free Venlo</i>

Zie ook onze Facebookpagina [Valuacollege LO Valuacollege Havo/Vwo BB](#)