

## Talent Special Sports & Health & Sportklas

Bij de Talent Special Sports & Health of de Sportklas gaat het natuurlijk over sport en bewegen, je zult hier vooral sportief aan de slag moeten. In tegenstelling tot de gewone gymlessen, waar de leraar vertelt wat je moet doen en hoe je dat moet doen, bepaal je dat bij deze special veel meer zelf. In vaktermen heet dat: je bent veel meer zelf verantwoordelijk voor de inhoud van de les en de manier waarop je dingen aanpakt. Dat betekent bijvoorbeeld dat niet altijd de leraar bepaalde oefeningen verzint, maar dat je zelf met je klasgenoten nadenkt over hoe je ergens beter in kunt worden. Daar bedenk je dan zelf kleine stukjes training voor en die geef je aan elkaar. Ook leer je tijdens de verschillende projecten leiding te geven, zoals scheidsen en coachen. Verder ga je aan de slag om sportactiviteiten te organiseren. Sommige projecten worden bijvoorbeeld afgesloten met een klein toernooitje in de klas. Dat toernooitje organiseren jullie zelf. Bij deze Special gaat het ook over gezondheid. Hoe voorkom je blessures, hoe eet je gezond en waarom is dat van belang bij het sporten. Deze richting is een uitstekende keuze als je in de bovenbouw ook graag verder wil met sport en je het keuzevak lo2 of bsm gaat volgen.

Talent Special Sports and Health en Sportklas

De Talent Special Sports & Health en de Sportklas richt zich vooral op:

- eigen vaardigheid, veel zelf bewegen
- organiseren van sportieve activiteiten
- lesgeven/presenteren/scheidsen/coachen
- stukjes theorie die we behandelen in de praktijk (wedstrijdschema's, trainingsleer, anatomie, fysiologie, voeding)

### Extra Kosten Sportklas

Als je de keuze hebt gemaakt voor de sportklas dan zijn hier extra kosten aan verbonden. Je gaat namelijk niet alleen de activiteiten doen die ze bij de Talent Special Sports & Health doen, maar je krijgt een sportklas t-shirt, gaat een dagje skiën/snowboarden in Terneuzen, krijgt les in CrossFit, bezoekt het Jumpcentrum in Vlissingen en meedoen aan de Beachclassics is ook een mogelijkheid. De kosten voor deze extra activiteiten zijn ongeveer 75 euro.

## Leerjaar 1

### Flag Football

Talent Special en Sportklas

Flag Football is een vorm van American Football die is ontwikkeld om op een laagdrempelige en veilige manier kennis te maken met deze sport. De spelregels komen overeen met de regels van het American Football, met het grote verschil dat er bij Flag Football niet getackeld of geblokt mag worden. In plaats daarvan draagt iedere speler een riem met twee vlaggetjes of lintjes, die (veelal) met klittenband bevestigd zijn aan de riem. Spelers kunnen de baldrager stoppen door een van de vlaggetjes van de speler af te pakken en simuleert hiermee de tackle. Hierdoor heeft Flag Football minimaal fysiek contact en is het uitermate geschikt voor kinderen van alle leeftijden en motorische niveaus. Wat zou het toch leuk zijn als er een sport was waarbij iedereen, ongeacht fysiek/atletisch vermogen of sekse, samen kan spelen.

### Spelontwerp

Talent Special en Sportklas

Het tweede blok gaan we aan de slag met spelontwerp. Kies je leukste spel (van de basisschool) en geef dit spel met een aantal medeleerlingen aan je klasgenoten. Je leert een eenvoudige lesvoorbereiding te maken en je ervaart wat het is om voor een groep te staan. Je begint met een eenvoudig spel en door middel van het toevoegen van materialen en nieuwe regels ervaar je hoe het is om een nieuw spel te ontwikkelen en te maken. Natuurlijk ga je dit spel ook spelen met de klas en kan het wellicht uitgroeien tot een nieuw spel dat straks over de hele wereld gespeeld gaat worden.

### **Freerunning**

Talent Special en Sportklas

Je gaat aan de slag met allerlei sprongen op (grote) trampolines, tumblingbanen, muren, kasten en zelfs een keer in de binnenstad van Middelburg. Je maakt een filmpje van je eigen verrichtingen of het product van de klas.

### **Hoe zo Fit**

Talent Special en Sportklas

Je gaat aan de slag met kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie. De grondvormen van bewegen, Je kunt denken aan shuttle run, fitnesscircuits en de eurofittest. Ook een stukje gezonde leefstijl en sportvoeding komt langs in dit blok. Product is een overzicht van je eigen fitheid ten opzichte van andere leeftijdsgenoten in Europa.

### **Streetball**

Sportklas

Streetball is wereldwijd een veel beoefende variant van basketball, waarbij de spelers voornamelijk 3-on-3 op één basket basketballen. Doordat het spel dynamisch en laagdrempelig is en daarbij over een stoer imago beschikt, past het perfect bij de sportieve wensen van hedendaagse jongeren. Sinds 2011 is 3x3 basketball door de FIBA (wereldbond basketball) uitgeroepen tot een officiële discipline binnen de basketballsport. Dit betekent dat er nu ook officiële spelregels zijn en er nationale en internationale kampioenschappen worden georganiseerd. De ambitie is om het zelfs een Olympische sport te laten worden.

### **Beachclassics**

Sportklas

200 (inter)nationale topsporters, 450 breedtesporters, Olympiërs en wereldkampioenen in actie op het Badstrand in Vlissingen! Beachvolleybal (Eredivisie en Sommertour), Beachtennis, Beachsoccer, Bossaball. Dit is een jaarlijks terugkomend evenement en staat te gebeuren in de laatste periode van het schooljaar. We gaan met de sportklasleerlingen daar een aantal clinics volgen en zelf met deze sporten aan de slag.

### **Crossfit**

Sportklas

CrossFit is een manier van fitness die gewichtheffen, atletiek en gymnastiek combineert in één trainingsvorm. Gedurende de training worden functionele bewegingen op een gevarieerde manier in een hoge intensiteit zo snel mogelijk uitgevoerd. De filosofie achter CrossFit is om niet te specialiseren in één specifiek sportonderdeel omdat dit tot een eenzijdige fysieke ontwikkeling zou leiden.

Je gaat met deze populaire sport aan de slag op locatie de Sprong maar gaat mogelijk ook een keer een CrossFitbox bezoeken.

### **Streetjump Vlissingen**

Sportklas

Als afsluiting van de eerste periode op school en in combinatie met de module freerunnen gaan we met alle eerste sportklassen naar het trampolinecentrum in Vlissingen. Daar kunnen de leerlingen op de verschillende soorten trampolines een gat in de lucht springen en zweven.

### **Skiën of snowboarden**

Sportklas

Het échte wintersportgevoel ervaar je bij SnowWorld Terneuzen. Voor skiën of snowboarden hoef je namelijk niet meer af te reizen naar het buitenland, maar gewoon lekker dicht bij huis! We gaan met de sportklasleerlingen een dagje skiën of snowboarden in Terneuzen, je krijgt dan 2 uur les op jouw niveau en kunt daarna nog 2 uur vrij skiën of snowboarden. Deze activiteit wordt gedaan laat in het schooljaar en dat betekent dat wij vaak de enige groep zijn in de hal en dus alle ruimte hebben om te leren! Deze dag is een hoogtepunt voor de sportklasleerlingen.

## Leerjaar 2

### Flag Football part 2

Flag football is een spel, afgeleid van het meer bekende American football.

Afgelopen jaar hebben jullie wellicht al kennis gemaakt met dit spel. In leerjaar twee gaan we verder met de specifieke taken van de aanvallers (offense), verdedigers (defense) en de tactische kant van het spel. Kunnen we beter een running play spelen? Of is een passing play beter op dit moment?

Dit zijn vragen waar je als team een antwoord op dient te vinden.

### Netspelen

In deze module ga je tennissen, badmintonnen en tafeltennissen.

Je krijgt de verschillende netspelen aangeboden en gaat tevens iets leren over hoe deze sporten in toernooivorm gespeeld worden.

Termen als Move up-Move down, laddercompetitie, piramidetoernooi, afvalschema en dergelijke zullen tijdens deze lessen duidelijk vorm krijgen.

Natuurlijk ga je gewoon ook veel tennissen/badmintonnen en tafeltennissen en zul je een stukje techniek leren om deze sporten goed uit te voeren.

### Olympic Moves Floorball

Om meer middelbare scholieren samen (meer) te laten sporten zijn de partners, KVLO, NOC\*NSF, Coca-Cola en Zilveren Kruis, in 2003 'Olympic Moves' gestart. Olympic Moves is in de afgelopen jaren uitgegroeid tot de grootste schoolsportcompetitie van Nederland. Het is een jaarlijkse competitie tussen scholen uit het voortgezet onderwijs, waarbij scholieren elkaar op school, regionaal en daarna nationaal uitdagen om het kampioenschap voor scholen. Via selectieprocedures op school en meer dan 75 regionale finales komen jaarlijks leerlingen van ruim 300 scholen, dit is bijna de helft van alle middelbare scholen, in beweging met Olympic Moves.

In de tweede klas gaan we aan de slag om ons met floorball (unihockey) te kwalificeren voor de regionale finales van olympic moves. Dus ook in deze module veel doen met het accent op teamplay!

### Klimmen

In deze module gaan we wandklimmen en leer je veilig met drietallen op onze klimwand voort te bewegen. Je leert om met het vijf stappen zekeren in drietallen de gri-gri te bedienen. Aan het einde van deze cursus gaan we nog een mooie tokkel uitvoeren die een spectaculaire afsluiting van deze module is.

### Judo

In dit project ga je aan de slag met Judo. Je leert hoe je moet vallen en je val kunt breken. Je gaat veel stoeien met elkaar aan de hand van heel veel leuke spelvormen. Wij hebben een echte judomat en judopakken voor iedereen dus het gaat er precies zo aan toe als bij de judovereniging.

Als deze module wordt afgesloten hopen wij natuurlijk dat je weet wat je moet doen als je in het dagelijkse leven valt en hier met zo weinig mogelijk kleerscheuren vanaf wilt komen.

### Groene Spelen

Groene spelen zijn spelen waarbij winnen of verliezen niet voorkomt. Het gaat om samenwerken om zo een bepaald doel te behalen.

Kenmerken:

Samenwerking, coöperatieve spelen.

Het samen leuk hebben, plezier in het uitvoeren van de opdracht.

Het bereiken van een gezamenlijk doel, je hebt elkaar nodig om iets te bereiken.

Iedereen doet mee (en kan meedoen).

### Eurofittest

In deze module ga je testen hoe fit jij bent. Je kunt na deze test bijvoorbeeld de volgende uitspraken doen:

Mijn algemeen uithoudingsvermogen is goed, ik heb trap 13 gehaald bij de shuttlerun. Mijn sprongkracht is bovengemiddeld, ik had een hoge score, namelijk twee meter en 15 centimeter. Mijn krachtuithoudingsvermogen, dat ik getest heb door aan de rekstok te hangen, bedroeg 58 seconden en dat was een hele hoge score. Deze score is hetzelfde gebleven omdat ik vorig jaar ook 50 seconden heb gehaald. Op het gebied snelheid bedroeg mijn score 15.1 seconden, wat een hoge score betekent. Bij lenigheid scoorde ik 28, wat een boven gemiddelde score is. Snelikken met de

hand ging bij mij redelijk goed, ik had 9.63 seconden en dat betekent dat ik hier ook een hoge score heb. Ik haalde 30 sit-ups, en dat is een gemiddelde score. Mijn knijpkracht was net zoals vorig jaar onder het gemiddelde. Omdat we deze test ieder jaar doen kun je kijken of je fitheid anders wordt in de loop van je schooltijd. Ook schenken we aandacht aan hoe je deze scores kunt verbeteren door enkele circuittrainingen te geven.

### Leerjaar 3

#### Touchrugby

Touchrugby is een teamsport waaraan iedereen, groot of klein, jong of oud, traag of snel kan deelnemen. Touchrugby is gemakkelijk aan te leren, er zijn geen contacten (behalve aantikken) toegelaten en mixed spelen is geen enkel probleem. Het is ook de ideale voorbereiding op rugby met contact. Een van de belangrijkste succesfactoren bij het aanleren van touch- of tikrugby is het veelvuldige contact met de bal. Dus in deze module gaan we veel spelen en doen. Daarnaast is touchrugby, net als rugby, een echte teamsport waarbij elke speler op het veld betrokken is. We sluiten dit blok af met een toernooitje.

#### Basketbal (coachen)

Basketbal is een wedstrijd sport die in 1891 door James Naismith in Springfield, Massachusetts (Verenigde Staten) werd uitgevonden. Destijds een mannensport maar dat is al heel lang verleden tijd. Basketbal wordt op iedere school gegeven en gespeeld. In deze module ligt de nadruk op het samenspelen met behulp van bepaalde spelsystemen en gaan we aan de slag met coachen! Eerst in tweetallen, kleine groepjes en later in teamverband

#### Boksen

De bokslessen zijn (inter)actief, uitdagend en een perfect onderdeel voor de sportoriëntatie van de leerlingen. In de bokslessen waarbij er aandacht is voor de techniek en tactiek van de bokssport wordt er gewerkt aan coördinatie, conditie, kracht, snelheid en lenigheid. Het boksen is signaalboksen en betekent dat je op uitnodiging van je partner de gevraagde stoot geeft, zoals een voorste directe, hoek of opstoot.

#### Aangepast sporten

De Module Aangepast sporten is een initiatief dat al jaren bestaat in Zeeland. Michiel Ruiter zag in zijn vak als sportleerkracht de nood ontstaan om leerlingen kennis te laten maken met andere manieren van sporten. Aangepaste sporten. Met veel passie heeft hij deze module opgezet en heeft hij jaren, met behulp van vrijwilligers, aangepaste sportlessen gegeven op diverse middelbare scholen in Zeeland.

Wij, Linda Hulstein en Mark Aalders, zijn twee van de vele mensen die de passie van Michiel delen en zijn trots dat we dit werk voort mogen zetten. Jaren geleden zijn wij betrokken geraakt als vrijwilligers. Inmiddels hebben wij van onze passie ons werk weten te maken. Beiden geloven wij in het motto: **“Laat een handicap geen beperking worden”**.

De rode draad tijdens de les is het leven met een lichamelijke beperking. Daar komen vanzelfsprekend gerelateerde thema's bij naar voren. Sport en gezondheid en respect en integratie komen uitgebreid aan bod.

#### Crossfit

Crossfit is een manier van fitness die gewichtheffen, atletiek en gymnastiek combineert in één trainingsvorm. Gedurende de training worden functionele bewegingen op een gevarieerde manier in een hoge intensiteit zo snel mogelijk uitgevoerd. De filosofie achter Crossfit is om niet te specialiseren in één specifiek sportonderdeel omdat dit tot een eenzijdige fysieke ontwikkeling zou leiden. Bij deze sporten vind je geen vaste apparaten zoals bij een regulier fitnesscentrum. Gedurende de training wordt er gebruik gemaakt van barbells, kettlebells, tractorbanden, zandzakken, touwen en pull up bars. De oefeningen bestaan voornamelijk uit natuurlijke lichaamsbewegingen zoals duwen, (op)trekken, stoten, werpen, tillen, springen, klimmen en rennen. Het doel van deze trainingen (crossfit/bootcamp) is om ongeacht leeftijd, beroep of fysieke gesteldheid, zo snel mogelijk fit en gezond te worden. Crossfit is een uitgekende ondersteuning voor je totale fitheid. Breed en algemeen, niet gericht op één specifieke situatie of toepassing. Dat is de fitheid die niet alleen in fysiek zware beroepen en in de sport, maar ook op straat en in huis de meeste voordelen biedt. Met Crossfit ben je optimaal voorbereid op het onverwachte.

We richten ons bij crossfit/bootcamp op de 10 fysieke eigenschappen:

1. Cardiovasculair en respiratoir uithoudingsvermogen
2. Stamina
3. Kracht
4. Flexibiliteit
5. Power
6. Snelheid
7. Coördinatie
8. Behendigheid
9. Balans
10. Nauwkeurigheid

### **Olympic Moves Voetbal**

Om meer middelbare scholieren samen (meer) te laten sporten zijn de partners, KVLO, NOC\*NSF, Coca-Cola en Zilveren Kruis, in 2003 'Olympic Moves' gestart. Olympic Moves is in de afgelopen jaren uitgegroeid tot de grootste schoolsportcompetitie van Nederland. Het is een jaarlijkse competitie tussen scholen uit het voortgezet onderwijs, waarbij scholieren elkaar op school, regionaal en daarna nationaal uitdagen om het kampioenschap voor scholen. Via selectieprocedures op school en meer dan 75 regionale finales komen jaarlijks leerlingen van ruim 300 scholen, dit is bijna de helft van alle middelbare scholen, in beweging met Olympic Moves.

In de derde klas gaan we aan de slag om ons met voetbal te kwalificeren voor de regionale finales van olympic moves. Dus ook in deze module veel doen met het accent op teamplay!

### **Hockey**

In dit project ga je aan de slag met hockey. Je leert verschillende technieken van de sport hockey maar gaat ook stukje van training zelf voorbereiden en vervolgens geven aan je klasgenoten. Deze module wordt afgesloten in een toernooivorm passend bij hockey. Poule schema, halve en hele competitie zijn termen die je begrijpt na het volgen van deze lessen.

### **Eurofittest**

In deze module ga je net als in leerjaar 1 en 2 testen hoe fit jij bent. Je kunt na deze test kijken hoe het gesteld is met je uithoudingsvermogen, snelheid, kracht, lenigheid, krachtuithoudingsvermogen ten opzichte van afgelopen jaren. Na deze test gaan we aan de slag met enkele vormen van trainingen (circuit-, bootcamp, functionele oefeningen) die jullie zelf ontwerpen in twee of drietallen.