



vellesan
college vmbo mavo havo vwo

Sportklas als je graag sport

Vind je sport geweldig en zou je wel elke dag willen sporten? Dan kun je je aanmelden voor de tweejarige sportklas. In beide jaren heb je 6 lessen per week sport en bewegen. Die uren zijn onderverdeeld in gewone sporten, vaardigheden en clinics. In de sporturen krijg je naast nieuwe sporten ook dezelfde sporten als gewone klassen, maar je leert meer over de spelregels en regelmatig ben je scheidsrechter. Naast praktijklessen krijg je ook theorie, bijvoorbeeld over blessures, gezonde voeding en leren organiseren.

Sportklas

Als je graag sport

Vaardigheden

In beide leerjaren moet je 15 vaardigheden doen, zoals jongleren, touwklimmen, handstand, conditietest en touwtjespringen. In het eerste jaar moet je 12 van die 15 vaardigheden halen om door te mogen naar het tweede jaar van de sportklas. De docent houdt ook bij hoe je je ontwikkelt in andere vaardigheden, bijvoorbeeld of je je als teamspeler opstelt, of je goed tegen je verlies kunt, en hoe je reageert op anderen.

Clinics

Je maakt in beide leerjaren via clinics kennis met veel verschillende sporten, onder andere met judo, schaatzen, mountainbiken, rugby, tennis, snowboarden en squash. Van sommige sporten krijg je een aantal clinics, zoals tennis en judo. Je leert dan elke keer meer. Bij judo kun je zo de gele band halen.

Bijzondere activiteiten

Je gaat met de klas een keer naar een wedstrijd van Telstar. In het eerste jaar heb je als sportklas een eigen atletiekdag, in het tweede jaar doe je een triatlon. In het eerste jaar heb je ook een speciale sportklasweek met sportactiviteiten.

Elk jaar doe je met je sportklas mee aan een regionaal of landelijk toernooi van sportklassen van verschillende scholen.

iPad in de les

Je werkt in de sportlessen regelmatig met de iPad, bijvoorbeeld om filmpjes te bekijken met uitleg van oefeningen. Of je maakt er opnames mee van een

salto of handstand en je analyseert die bewegingen dan aan de hand van de opname. Je kunt apps gebruiken om trainingsschema's en teamindelingen en dergelijke te maken.

Sport als examenvak

In de bovenbouw kun je kiezen voor sport als examenvak. Bij vmbo-kader kies je dan Sport & Veiligheid als profiel, op de mavo is LO2 (Lichamelijke opvoeding 2) een examenvak en op havo of vwo is dat BSM (Bewegen, Sport en Maatschappij). Je doet praktijk- en theorie-examen.

Wanneer word je toegelaten?

- Met elk schooladvies (van vmbo basis tot vwo) kan je worden toegelaten.
- Je moet een sport- en bewegingstest doen en een motivatiebrief schrijven. In de test gaat het onder meer om een conditietest en een behendigheidsparcours. Je wordt beoordeeld op motoriek en techniek, maar er wordt ook op andere dingen gelet, bijvoorbeeld hoe je met anderen omgaat tijdens het sporten.

Hoe verder na het examen?

Als je gymdocent een positief advies geeft over je sportprestaties, kun je met het diploma vmbo-kader of mavo naar het CIOS en met een havo- of vwo-diploma naar de ALO.



"Ik zit al op kickboksen. Ik wilde dit jaar ook op voetbal, maar dat vonden mijn ouders te veel worden. Daarom heb ik voor de sportklas gekozen, dan kan ik toch veel sporten. Er komen leuke sporten voorbij, zoals speerwerpen, softball en kogelstoten. We hebben een gezellige klas, met 17 meisjes en 7 jongens. Je wordt gemotiveerd door elkaar, iedereen moedigt elkaar aan. Ook als je een sport niet zo leuk vindt, doe je daardoor toch je best."

*brugklasleerling
sportklas vmbo-kader*