



**vellesan**  
college vmbo mavo havo vwo

# Sportklas

## Veel sporten en bewegen

Ben je een echte sportliefhebber, beweeg je graag en ben je graag buiten? Dan kun je je aanmelden voor de sportklas. Dan krijg je naast je gewone lessen extra uren sport en bewegen. Het Vellesan College heeft als enige school in de regio sportklassen voor alle niveaus, van vmbo-basis tot en met vwo. In de sportklas maak je kennis met meer en andere sporten dan in de reguliere lessen lichamelijke opvoeding en ga je dieper in op de sporttheorie. In de bovenbouw kun je sport ook als examenvak kiezen waardoor je goed voorbereid bent voor het CIOS of de Academie voor Lichamelijke Opvoeding (ALO).

# Sportklas

## Veel sporten en bewegen

De sportklas is er voor iedereen die graag sport en van bewegen houdt. Of je nou fanatiek sport en later prof wilt worden of gewoon graag lekker in beweging bent, in de sportklas vind je wat je nodig hebt. In de sporturen krijg je veel meer sporten dan waar je in de gewone lessen lichamelijke opvoeding al kennis mee maakt. Daarnaast leer je meer over de spelregels en hoe je als scheidsrechter een sportwedstrijd leidt. Naast het sporten zelf krijg je ook les in de theorie achter sporten, bijvoorbeeld over blessures, gezonde voeding en sportevenementen organiseren.

### Vaardigheden

In de sportklas word je beoordeeld op je techniek en op je theoretische kennis. Dat wil zeggen dat je vaardigheden toont in de sporten waar je les in hebt gekregen, maar ook de theorie voldoende beheerst. Sommige vaardigheden moet je halen om door te mogen naar het volgende jaar van de sportklas. De sportdocenten houden ook bij hoe je je ontwikkelt op andere terreinen, bijvoorbeeld of je een teamspeler bent en hoe je omgaat met winst en verlies.

### Clinics

In de sportklas maak je niet alleen in de sportlessen kennis met veel verschillende sporten, maar ook via clinics. Zo leer je bijvoorbeeld meer over onder andere met judo, schaatsen, mountainbiken, rugby, tennis, snowboarden en squash. Voor sommige sporten krijg je meerdere clinics, zoals tennis en judo. Je leert dan elke keer meer. Bij judo kun je via de clinics de gele band halen.

### Bijzondere activiteiten

Behalve door zelf te sporten, maak je in de sportklas ook op andere manieren kennis met sport. Zo ga je met de klas naar professionele sportwedstrijden. Maar de sportklas heeft ook een eigen atletiekdag en een triathlon. De sportklassen doen ook mee aan regionale of landelijke toernooien waar ze wedstrijden spelen tegen sportklassen van andere scholen.

### iPad in de les

Je werkt in de sportlessen ook regelmatig met de iPad. Bijvoorbeeld door video's te bekijken met uitleg van oefeningen. Of je maakt er opnames mee van een techniek die je uitvoert, bijvoorbeeld een salto of handstand, en je analyseert je eigen bewegingen dan aan de hand van die opname. Daarnaast gebruik je de iPad om met apps trainingsschema's, teamindelingen of toernooien en dergelijke te maken.

### Sport als examenvak

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



Scan deze **QR-code** voor de **VEEL**, het magazine van het Vellesan College voor achtstegroepers.



Het Vellesan *vandaag*  
*de kans van* morgen