

Module Sportoriëntatie Eindexamenklassen 2021-2022



In het eindexamenjaar krijg je te maken met de module **sportoriëntatie**. Dit betekent dat je voor een groot deel je eigen programma kunt samenstellen binnen het vak LO. Na het eindexamen kun je op vele HBO's en universiteiten kiezen uit verschillende vormen van sportieve vrijetijdsbesteding. Wij geven jou de mogelijkheid je te oriënteren in een paar voor jou onbekende sportvormen, zodat je later gemakkelijker een voor jou geschikte sportieve vrijetijdsbesteding kunt kiezen. Wanneer je in 4 havo of 5 vwo aan alle eisen van LO en BSM hebt voldaan, dan kun je onbelemmerd een keuze maken. Als je nog onderdelen moet inhalen die je in het voorexamenjaar bij LO of BSM gemist hebt, dan moet je die modules volgen en kun je andere (misschien voor jou meer aantrekkelijke onderdelen) binnen de sportoriëntatie helaas niet kiezen. BSM-leerlingen zijn verplicht de onderdelen Golf en Duiken te kiezen! Voor gedetailleerde informatie kun je nogmaals het PTA van LO inkijken op de website Lichamelijke Opvoeding of van de school.

N.B.: Wanneer je LO niet met "voldoende" of "goed" afsluit krijg je jouw diploma niet uitgereikt! Ben je een keer niet aanwezig bij een les of activiteit, dan kan het zijn dat je op één of meerdere inhaaldagen moet terugkomen en/of moet helpen bij onze intrascholair toernooien.

De lessen LO worden in de eindexamenklassen in blokken gegeven. Je kiest voor een aantal weken een module. Je geeft naast jouw eerste keus ook een tweede keus op, omdat een module soms niet door kan gaan vanwege te weinig belangstelling, te veel inschrijvingen of omdat een accommodatie (tijdelijk) niet gebruikt kan worden. Bij het VWO valt waarschijnlijk het onderdeel met de minste keuze af, omdat daar slechts 2 docenten beschikbaar zijn. In totaal moet je "4 blokken" LO én een sportdag volgen. Voor een aantal activiteiten wordt een bijdrage gevraagd. Wil je niets betalen, dan kun je in ieder blok een activiteit kiezen die niets kost. Je hebt dan natuurlijk wel een iets meer beperkte keuze.

N.B.: Leerlingen die het eindexamenjaar voor de 2^e keer doen moeten opnieuw een sportoriëntatie-programma volgen!!

De keuzemogelijkheden waar wat extra informatie voor nodig is.

Het aangegeven bedrag is voor de hele module.

Lacrosse

In Amerika wordt het al jaren gespeeld op de high-schools. Met behulp van een soort net aan een stick moet je de bal in het doel van de tegenstander zien te gooien. Behendigheid en snelheid zijn sleutelwoorden voor dit spel. Er zijn geen kosten verbonden aan dit onderdeel.



Tennis

Dit onderdeel vindt plaats op het terrein van ATC Emelwerth. Omkleden kan op ons sportcomplex. De kosten voor dit onderdeel bedragen € 8,-. Indien je een eigen racket hebt, neem die dan mee.

Indoor Tennis

In blok 3 kun je in de tennishal in Emmeloord-west je tennis vaardigheden verbeteren. Kosten 10 euro. Je moet zelf naar de hal komen.

Klimbos

Een spannende activiteit. Dit onderdeel zal buiten de school worden uitgevoerd (**Klimbos Paasloo**). Het vindt plaats op **dinsdag 31 augustus**. Je moet er met **eigen vervoer** naartoe. Aanwezig: 16.30 uur en de activiteit eindigt om 19.30 uur. De kosten hiervoor bedragen 16 euro. De lessen LO in het rooster zullen in dat geval voor deze groep in blok 1 komen te vervallen.

Fitness

Dit onderdeel wordt in het fitnesscentrum van B'Active (Butzelaar) gegeven en er zal een eigen bijdrage van € 9,- worden gevraagd. Je maakt kennis met verschillende onderdelen van de fitnesssport.

Schietsport

Bij schietvereniging "De Korrel" kunnen we op hun schietbaan terecht om kennis te gaan maken met de schietsport. We zullen door gecertificeerde instructeurs geïnformeerd worden om vervolgens in de praktijk met het wapen te schieten. Het betreft hier alleen lucht- en gasdrukwapens. Deze module wordt aangeboden in blok 2 op de reguliere lestijden. De kosten voor deelname bedragen € 15,00.

Biathlon

Datum: dinsdag 30 september van 16.00- 18.30 uur

Biathlon is een combinatie van schieten en hardlopen. Eerst krijg je wat instructie m.b.t. het schieten en daarna doen we duathlon. Kosten 5 euro.

Golf

Kennisgeving met een snelgroeiende sport. Kosten € 10,-. Dit onderdeel vindt plaats op de golfbaan te Emmeloord op **donderdag 16 september van 17.00 tot 19.00, dinsdag 5 oktober van 16.00 tot 18.00 uur of woensdag 6 okt van 17.00 tot 19.00**

BSM-ers zullen dit **verplicht** moeten kiezen; indien je als BSM-er nog een ander onderdeel in dit LO-blok wilt doen dan kun je dat aangeven. Als er nog plaats is, dan kun je daarbij aansluiten.

Mountainbiken in het Urkerbos

Datum: **dinsdag 14 september van 16.00-19.00 uur.**

Je moet zelf naar het Berchja College komen in Urk, vandaar uit gaan we mountainbiken op de route in het Urker bos. Je leert hoe je moet schakelen en wat technieken van het mountainbiken. Helm verplicht!. Heb je een eigen helm, neem die dan mee, net als een bidon om wat te drinken.

Dit onderdeel kan gekozen worden in blok 2.

Ricochet

Ricochet is een vorm van squash waarbij ook het plafond als speelveld geldig is. Dit is echt een tactische, tennisachtige vorm dat binnen wordt gespeeld. Ricochet zal plaatsvinden bij Fitness- en Racketclub B'Active (Butzelaar) en de kosten voor dit onderdeel zullen € 9,- bedragen.

Schermen

Voor de meeste mensen een heel onbekende sport. Het vraagt veel techniek en snelheid.

Wij schermen met sabels. Misschien de laatste en enige kans om hiermee kennis te maken.

Er zijn geen kosten verbonden aan dit onderdeel.

(Perslucht) Duiken (BSM-leerlingen moeten deze verplicht volgen.

Dit vindt plaats op een vrijdagavond van 20.00 uur tot 23.00 uur. Je krijgt eerst een uur theorie en daarna ga je het zwembad in; met perslucht ga je onder water. De kosten bedragen €17,50 .

BSM leerlingen die graag ook nog wat anders in dat blok willen doen, kunnen dit aangeven. Indien er voldoende ruimte is kun je meedoen. Heb je geen BSM en wil je ook heel graag duiken, dan kun je dat aangeven. BSM leerlingen hebben wel voorrang. **PAS OP: Je moet in het bezit zijn van een zwemdiploma om mee te mogen doen met dit onderdeel. Heb je dat nog niet in magister aangegeven. Doe dat dan alsnog...**

Kanovaren

De eigen bijdrage is € 8,-. Het kanoën gebeurt op **dinsdag 21 september**. Je moet rond 16.00 uur in de Weerribben (kanoverhuurbedrijf Pieter Jongschaap – Kalenberg) zijn en om 19.00 uur ben je klaar. **Voor het vervoer en de kosten daarvan ben je zelf verantwoordelijk.** Dit onderdeel valt buiten het reguliere lesrooster en dus vervallen de lessen binnen het reguliere lesrooster tijdens het desbetreffende blok (blok 3).

PAS OP: Je moet in het bezit zijn van een zwemdiploma om mee te mogen doen met dit onderdeel. Heb je dat nog niet in magister aangegeven. Doe dat dan alsnog...

Schaatsen

Op **dinsdag 1 februari** gaan we rond 19.00 uur op weg naar de ijsbaan in Heerenveen. Rond 22.45 uur zullen we terug zijn. Je kunt vrij schaatsen.

De kosten zijn € 20,-. Indien nodig kun je ter plekke nog schaatsen huren (dan extra kosten). Kan gekozen worden in blok 4.

Vechtsportclinic

Datum: **dinsdag 18 januari 15.30-18.00 uur.**

Je doet kickbox- achtige activiteiten. Kosten 15 euro. Dit vindt plaats in Emmeloord.

Tot slot

De exacte data van de modules die buiten het reguliere rooster vallen zijn veelal bekend.

Mocht blijken dat je toch niet kan, meld je dan binnen een week na de zomervakantie bij één van de docenten LO. Op zijn laatst is ruiling mogelijk tijdens de eerste LO-les.

De indelingen zullen worden op de LO-website geplaatst. Ook krijgen jullie een mail met de indeling (via de schoolmail!). Op dat moment is dus ook bekend hoeveel jij in totaal moet betalen en je wordt geacht dit te voldoen tijdens de eerste les LO van het jaar.

Voor een activiteit als klimbos, , schieten, en schaatsen geldt dat je deze activiteit eventueel ook kunt gebruiken voor een ander blok (als dat mogelijk is qua aantal). Kijk hiervoor goed in het opgaveformulier. Als je onverwacht blijft zitten vervalt natuurlijk jouw opgave, maar we hopen je natuurlijk in het eindexamenjaar te zien.

NB voor Golf, duiken en schieten (en wellicht MTB) zijn meerdere momenten. Als de indeling bekend is, krijg je ook een link naar een formulier waar je kan aangeven wat je voorkeurdatum is. Bedenk dan wel... vol is vol. Dit wordt waarschijnlijk na de vakantie. Houd je mailbox dan goed in de gaten...

Nadat je bovenstaande informatie hebt gelezen kan je het keuze-formulier invullen via de volgende link.

[Keuzeformulier eindexamenklassen](#)

Vul het formulier uiterlijk zaterdag 3 juli in. Doe je dat niet, dan vullen we voor jou de keuzes in...Maak altijd een 1ste en een 2de keuze (die verschillend moeten zijn..)

Verander je van mening (voor de sluitingsdatum), dan kun je 'm nogmaals invullen, we nemen dan je laatste keuzes.

Via de site lichamelijke opvoeding is deze informatie en link ook te bereiken.
(Als het keuze formulier op internet is gesloten: meld je dan bij je docent LO).
Als je heel zeker weet dat je blijft zitten of naar een andere school gaat, dan hoef je het formulier niet in te vullen.
Meld dit dan wel bij je huidige docent LO.

Kijk na de vakantie goed naar de blokindelingen op de site Lichamelijke Opvoeding en de informatieborden.
Tijdens de eerste les dien je je programma te betalen (tenzij je natuurlijk een gratis programma hebt samengesteld).

Veel plezier in het sportoriëntatie jaar!