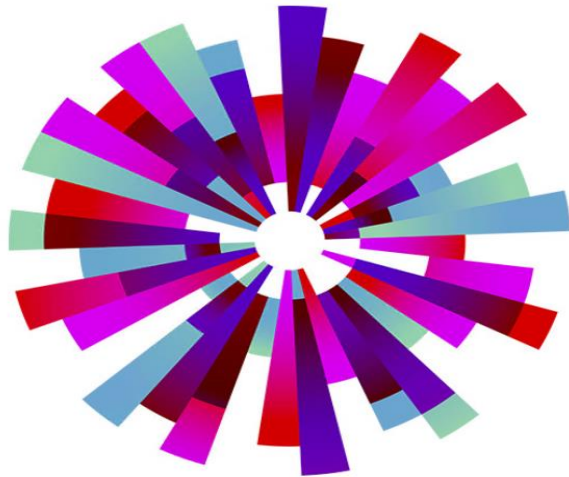


Informatieboekje

Lichamelijke opvoeding



nuenenscollege

Rots en Water

Sportklassen

LO 2

Inleiding

In dit boekje vindt u informatie over de activiteiten die het Nuenens College aanbiedt buiten het reguliere lesprogramma LO.

In de eerste klas krijgen alle leerlingen tijdens de LO lessen een Rots en Water training. Deze leerlingen kunnen er tevens voor kiezen om deel te nemen aan de Sportklas.

In de bovenbouw (vanaf klas 3) kunnen leerlingen die interesse hebben in een vervolopleiding in de sport deelnemen aan de LO 2 klas. Ook wordt er bij de keuzevakken (Basis en Kader) de module Bewegen, Recreatie & veiligheid aangeboden.

Verder bieden wij als school nog de mogelijkheid in om leerjaar 2 en/of 3 op Winterkamp te gaan. En nemen wij als school deel aan de Olympic Moves, hier strijden verschillende scholen tegen elkaar.

Wij hopen dat dit boekje u helpt om samen met uw zoon of dochter een goede keuze te maken!

Rots en Water

Rots en water is een psycho-fysieke sociale competentie training. Kort gezegd; door het ervaren van fysieke oefeningen leren de leerlingen sociale vaardigheden.

Deze vaardigheden kunnen bestaan uit het sterker maken van jezelf tot het jezelf openstellen naar anderen. De training is dan ook voor iedereen.

Wie krijgen Rots en Water

Wij vinden de tools die een leerling leert tijdens Rots en Water zo belangrijk dat we de training tijdens de gewone gymlessen inpassen. Elke leerling in het eerste jaar krijgt daarom ook in de periode tot aan de kerstvakantie Rots en Water.

Rots en Water is namelijk doen, bewegen, ervaren én leren. Geschikt voor de gymles dus. Alle docenten Lichamelijke opvoeding zijn gecertificeerd Rots en Water trainer en kunnen de training aanpassen aan de klas én individuele leerling als daar de behoefte toe is.



Wat leren we tijdens de training aan

We beginnen de training altijd door te gronden, het contact met de grond te voelen. Omdat dit moeilijk met schoenen aan gaat, trainen we dus altijd op blote voeten. Daarna pakken we onze balans. Deze houding is niet alleen tijdens de training van belang maar is bedoelt voor de rest van het leven.

Een persoon in balans kent rust, evenwicht en kan een weloverwogen keuze maken. Aan de ene kant hebben we een reactie Rots (hard, onverzetbaar) aan de andere kant de reactie Water (vloeiend, verbindend en zacht).

In de cursus bieden we onder een veilig klimaat de tools aan om elke situatie (groepsdruk, pesten, vervelende vragen, onveiligheid) het hoofd te bieden en op een goede manier te reageren.

In die zelfde training leren we ook de andere kant inhoudt. Wat doen die vragen en die pesterijtjes met iemand? Wat voelt diegene dan?

Rots en Water is dus inderdaad voor iedereen!

Hoe ziet een les Rots en Water eruit?

U kan een les Rots en Water bekijken op de website van de ontwikkelaars van Rots en Water. www.rotsenwater.nl

Rots en Water werkt

Rots en water werkt echt. De training is in Nederland bedacht en wordt ondertussen in diverse landen over de wereld gegeven. Uit 22 studies in Australië en Nieuw Zeeland is gebleken dat Rots en Water een effectieve weerbaarheidstraining is en preventief werking tegen pesten.

Sportklassen

Het is mogelijk om in leerjaar 1 en/of 2 deel te nemen aan de sportklassen. De sportklassen zijn voor alle leerlingen (basis, kader en mavo) die sportief zijn ingesteld!

Voor de sportklas wordt een apart programma samengesteld met activiteiten die in de reguliere lessen LO niet of minder aan bod komen. Denk hierbij aan verschillende outdoor activiteiten, trend- en funsporten. Daarnaast is er ruimte voor kennismaking met en verdieping in de meer traditionele sporten, zoals balspelen, racketspelen en zelfverdediging.

Het programma voor de sportklassen zal buiten het reguliere rooster geplaatst worden, maar daar krijg je een hoop leuke ervaringen voor terug!

Als je deelneemt aan de sportklas wordt er een eigen bijdrage gevraagd om alle activiteiten te kunnen realiseren. Deze bijdrage zal maximaal €130 euro zijn (inclusief T-shirt).

LO 2

LO2 is een verdieping en verbreding op LO (verplicht vak voor alle studenten). Tijdens LO2 ligt het accent op bewegen, organiseren en gezondheid.

Binnen LO 2 ga je ervaren wat het is om verder te studeren binnen de sector sport, of dit bij jou past of niet. Welke verschillende opleidingen er mogelijk zijn binnen deze sector.

Leerlingen zullen tijdens de lessen LO2 zelf lesgeven, sportdagen organiseren, BHV diploma behalen, Scheidsrechters diploma en ook zullen de studenten stage gaan lopen.

Behalve Praktijk (2 uur) is er ook een theorie uur. Hier krijgen de leerlingen anatomie, trainingsleer en andere vakken als voorbereiding en kennismaking met het MBO.

Directe toelating Summa, Sport & Beweging



Leerlingen die LO2 met succes gevolgd hebben en een positief advies krijgen zijn direct toegelaten binnen de opleiding Summa: Sport & Beweging (niveau 3/4). Maximaal 10 leerlingen per schooljaar.

Bij het advies wordt niet alleen naar de prestatie tijdens de praktijk en theorie vakken van LO2 meegekeken ook moet de leerling aan de eisen voldoen voor de vakken NL, ENG en WI. Verder zullen ook de competenties (o.a. samenwerken, presenteren, afspraken nakomen) hierin meegenomen worden.

Voordeel tijdens toelatingstest CIOS



Voor toelating bij het CIOS is er een toelatingstest. Heb je LO2 het succes behaald dan krijg je 0,5 punt extra.

Tijdens LO2 krijg je de mogelijkheid om een scheidsrechts diploma te behalen. Lukt dit, krijg je nog eens 0,3 punt extra voor de toelating.

Door LO2 te volgen, start je dus al met 0,8 punt extra voor de toelatingstest van het CIOS.

Kosten

Wij vragen aan ouders een bijdragen van €90 voor het LO2 traject (dit is voor leerjaar 3 en 4 samen). Daarnaast zal er een kledingpakket aangeschaft moeten worden, €60 (voor schooljaar 2017-2018).

Toelating voor LO 2 in leerjaar 2

- **Cijfer voor LO klas 2 minimaal een 7,0**
- **Positief advies van je docent LO**
- **Positieve toelatingstest**
- **Werkhouding die bij alle vakken voldoende is**
- **Cijfers rekenen, Nederlands en Engels voldoende**

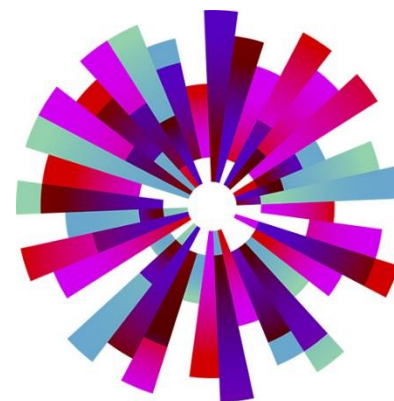


Voor meer informatie kunt u terecht bij de onderstaande docent.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over Rots en Water, Sportklassen of LO2 of wat LO2 specifiek voor de loopbaan van uw zoon/dochter kan betekenen? Neem dan contact op met onderstaande persoon:

Algemene informatie:

*Lisa Deckers-Crutzen
l.deckers@pleincollegenuenen.nl*



nuenenscollege

*Nuenens College
Vrouwkensakker 17
5673 PE Nuenen*

*Telefoon: 040 283 1569
Website: www.pleincollegenuenen.nl
E-mail: l.deckers@pleincollegenuenen.nl*