

Sportklas

HAVO • ATHENEUM • GYMNASIUM • TECHNASIUM



THEATERKLAS • SPORTKLAS • INTERNATIONALE KLAS

Sg Spieringshoek
Scholengemeenschap voor
gymnasium, atheneum en havo

Van der Brugghenlaan 2- 6
3118 LA Schiedam

T 010 - 470 64 22
F 010 - 470 68 25
E info@spieringshoek.nl

www.spieringshoek.nl

[Technasium]
RIJNMOND

 **Sg Spieringshoek**

De school waar je gezien wordt!

www.spieringshoek.nl

Sportklas

Voor wie?

Als je enthousiast voor sport bent, is de sportklas een uitkomst. Je hoeft geen toptalent te zijn om in aanmerking te komen voor de sportklas, maar je houdt wel van actief bezig zijn, je grenzen verleggen, samenwerken en je bent vaardig in bewegen. Naast de reguliere lessen krijg je twee uur extra sport in de week. In die uren versterk je niet alleen je uithoudingsvermogen, je kracht, je lenigheid en je techniek, maar ontdek je vooral nieuwe sporten en krijg je de theorie die hoort bij de sporten die je beoefent, en bij bewegen in het algemeen.

Sterker lichaam, sterkere geest!

Door te sporten en te bewegen versterk je je lichaam, wordt je uithoudingsvermogen beter en neemt je behendigheid toe. Je kunt je daardoor beter concentreren en dat is handig voor de andere vakken op school, waarbij veel aandacht in de lessen en bij het huiswerk maken geëist wordt. Je kunt je niet alleen makkelijker bewegen, maar je kunt door veel



te bewegen ook makkelijker verbanden leggen, samenwerken en zelfstandig werken. En daarvan heb je bij de andere vakken dus voordeel. In deze lessen leer je van elkaar en je leert ook door goed te kijken naar jezelf.

Tijdens de extra gymlessen verdiep je je niet alleen in de sporten die worden aangeboden tijdens de reguliere gymlessen, maar worden er ook andere uitdagende sporten aangeboden, zoals wandklimmen, mountainbiken en watersport. Je gaat hiervoor ook naar andere sportcomplexen toe.



Goed voorbereid naar je vervolgopleiding

In de bovenbouw havo of atheneum kun je het vak BSM (Bewegen, Sport en Maatschappij) kiezen. Je gaat dan aan de slag met sport en bewegen en leert meer over de achtergronden en theorieën daarvan. Je leert nog meer over de techniek en tactiek van sporten. Je vindt het leuk om in bewegingssituaties leiding

te geven en te leren om verschillende rollen op je te nemen, zoals trainer, coach of organisator. Hierdoor doe je veel kennis en vaardigheden op, die een goede basis zijn voor je vervolgopleiding, vooral voor studies in de gezondheidszorg, sportmanagement, medicijnen, academie voor lichamelijke opvoeding, enz.



“Sport extra is gewoon leuk. We doen altijd leuke sporten, heel andere sporten, met leuke mensen... gewoon gezellig en heel leuk!” *Joey, brugklas*

De ouderbijdrage voor de sportklas bedraagt € 100 per jaar.

Zien we je terug?

Heb je plezier in sporten en heb je zin om je er verder in te verdiepen, dan ben je op je plek in de sportklas van Spieringshoek!