



## **PROGRAMMABOEKJE**

**sport-Xtra**

**Pantarijn locatie MHV**

## INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	3
Activiteit september t/m juni	4 t/m 23
Voorbeeld lesvoorbereiding	24
Voorbeeld wedstrijdformulier	25



## VOORWOORD

Welkom bij **sport-Xtra!**

Dit jaar zullen jullie worden begeleid door de docenten meneer J. Moormans, R. Riemens, S. Akse en N. Taberima.

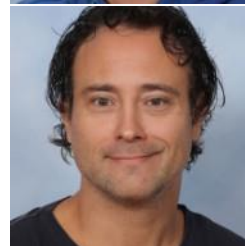
Iedere maand zal er een nieuw thema worden aangeboden (zie de kalender verderop in dit programmaboekje). Het doel zal zijn om jullie kennis te laten maken met nieuwe sporten of samen de diepte in te gaan met sporten, die worden behandeld in de reguliere lessen. Een bijzonder thema, dat zal worden behandeld, is het onderdeel 'Organiseren'. In deze periode leren jullie hoe het is om les te geven AAN en/of het leiden van een toernooitje VOOR groepsgenoten en wat ervoor nodig is om dat succesvol te laten verlopen. Denk dan aan het maken van lesvoorbereidingen en wedstrijdschema's.

Dit boekje zal je het hele jaar nodig hebben om zicht te krijgen welke sporten er behandeld worden en wanneer er sportactiviteiten zullen plaatsvinden. Elke periode zal je een korte evaluatie moeten invullen. De gegevens die in het boekje worden verwerkt zijn voor jou en docent(en) om zicht te krijgen welke ontwikkeling(en) je doormaakt... Zorg er dus voor dat je het iedere sport-Xtra les bij je hebt!

**Een aantal punten die bij ons centraal staan zijn:**

- **Samenwerking**
- **Ontdekken van elkaars kwaliteiten en hiervan leren gebruik te maken.**
- **Individuele ontwikkeling.**
- **Plezierbeleving.**

Het docententeam wenst jullie heel veel succes, maar vooral plezier dit jaar!



# SEPTEMBER

2020

## Maandoverzicht sport-Xtra Pantarijn MHV

### Thema: softbal en kennismakingsspellen

Omdat in de reguliere lessen de sport Softbal aangeboden wordt met aangepaste regels, krijgen de deelnemers van de sport-Xtra verdieping aangeboden.

**Doel 1:** deelnemers uit de sport-Xtra leren elkaars kwaliteiten kennen, waarop een beroep gedaan kan worden verder in het jaar.

**Doel 2:** uiteindelijk aan de moeilijkste vorm van het spel / de sport kunnen deelnemen.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**Wat ging er goed?**

**Wat ging er minder goed?**

**Hoe heb jij deze periode ervaren? Geef een score 1 tot 5**

1	2	3	4	5
onvoldoende	matig	voldoende	goed	uitstekend

**Wat zijn voor jou verbeterpunten voor de komende periode?**

**Wat zou je graag in de organisatie anders willen zien?**

**Aanvullende opmerking(en)**

# OKTOBER

2020

## Maandoverzicht sport-Xtra Pantarijn MHV

### Thema: mountainbiken

In de lessen krijgen de deelnemers uitleg over het materiaal, het ge onderhoud.

**Doel: de deelnemers kunnen op een gecontroleerde manier een mountainbike rijden op verschillende parcours.**

Denk aan een verharde weg met andere weggebruikers en verkeersregels, in het bos met slingerpaden en obstakels, maar ook in een bikepark, waar je met sprongen en bochtenwerk te maken hebt.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**Welke sport(en) heb je gedaan?**

**Wat ging er goed?**

**Wat ging er minder goed?**

**Hoe heb jij deze periode ervaren? Geef een score 1 tot 5**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
onvoldoende	matig	voldoende	goed	uitstekend

**Wat zijn voor jou verbeterpunten voor de komende periode?**

**Wat zou je graag in de organisatie anders willen zien?**

**Aanvullende opmerking(en)**

# NOVEMBER

2020

## Maandoverzicht sport-Xtra Pantarijn MHV

### Thema: basketbal

Omdat in de reguliere lessen de sport Basketbal aangeboden wordt met aangepaste regels, krijgen de deelnemers van de sport-Xtra verdieping aangeboden.

**Doel:** de deelnemers kunnen uiteindelijk aan de moeilijkste vorm van het spel / de sport deelnemen.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



**Welke sport(en) heb je gedaan?**

**Wat ging er goed?**

**Wat ging er minder goed?**

**Hoe heb jij deze periode ervaren? Geef een score 1 tot 5**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
onvoldoende	matig	voldoende	goed	uitstekend

**Wat zijn voor jou verbeterpunten voor de komende periode?**

**Wat zou je graag in de organisatie anders willen zien?**

**Aanvullende opmerking(en)**

# DECEMBER

2020

## Maandoverzicht sport-Xtra Pantarijn MHV

### Thema: wintersport

Deze periode wordt er naast een aantal spelvormen ook aandacht besteed aan de volgende twee sporten:

- Schaatsen (Triavium Nijmegen)
- Skiën/Snowboarden (wanneer de coronaregels zijn versoepeld en de skischolen weer grote groepen mogen ontvangen).

**Doel:** door deze activiteiten de deelnemers kennis laten m sporten, die typerend zijn voor de winterperiode.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**Welke sport(en) heb je gedaan?**

**Wat ging er goed?**

**Wat ging er minder goed?**

**Hoe heb jij deze periode ervaren? Geef een score 1 tot 5**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
onvoldoende	matig	voldoende	goed	uitstekend

**Wat zijn voor jou verbeterpunten voor de komende periode?**

**Wat zou je graag in de organisatie anders willen zien?**

**Aanvullende opmerking(en)**

# JANUARI

2021

## Maandoverzicht sport-Xtra Pantarijn MHV

### Thema: organiseren

Sport bestaat niet alleen uit het toepassen van technieken en regels, maar zoals we allen weten, zal er ook iets georganiseerd moet worden om het sporten mogelijk te maken. Denk dan aan:

- Het voorbereiden van een les/training.
- Het organiseren van een toernooi/wedstrijd.

**Doel:** in deze maand de deelnemers leren hoe zij elkaar les kunnen geven en/of een toernooi kunnen aanbieden.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**Welke sport(en) heb je gedaan?**

**Wat ging er goed?**

**Wat ging er minder goed?**

**Hoe heb jij deze periode ervaren? Geef een score 1 tot 5**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
onvoldoende	matig	voldoende	goed	uitstekend

**Wat zijn voor jou verbeterpunten voor de komende periode?**

**Wat zou je graag in de organisatie anders willen zien?**

**Aanvullende opmerking(en)**

# FEBRUARI

2021

## Maandoverzicht sport-Xtra Pantarijn MHV

### Thema: volleybal

Omdat in de reguliere lessen de sport Volleybal aangeboden wordt met aangepaste regels, krijgen de deelnemers van de sport-Xtra verdieping aangeboden.

**Doel:** de deelnemers kunnen uiteindelijk aan de moeilijkste vorm van het spel / de sport deelnemen.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

**Welke sport(en) heb je gedaan?**

**Wat ging er goed?**

**Wat ging er minder goed?**

**Hoe heb jij deze periode ervaren? Geef een score 1 tot 5**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
onvoldoende	matig	voldoende	goed	uitstekend

**Wat zijn voor jou verbeterpunten voor de komende periode?**

**Wat zou je graag in de organisatie anders willen zien?**

**Aanvullende opmerking(en)**

# MAART

2021

## Maandoverzicht sport-Xtra Pantarijn MHV

### Thema: vechtsport

Deze maand gaat de aandacht uit naar 2 bekende vechtsporten namelijk judo & kickboksen

**Doel:** de deelnemers kennis laten maken met regels/regelingen, de technieken en het toepassen hiervan, zodat er in de laatste vorm wedstrijdjjes kunnen plaatsvinden of gekozen kan worden voor een demonstratie.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



**Welke sport(en) heb je gedaan?**

**Wat ging er goed?**

**Wat ging er minder goed?**

**Hoe heb jij deze periode ervaren? Geef een score 1 tot 5**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
onvoldoende	matig	voldoende	goed	uitstekend

**Wat zijn voor jou verbeterpunten voor de komende periode?**

**Wat zou je graag in de organisatie anders willen zien?**

**Aanvullende opmerking(en)**

# APRIL

# 2021

Maandoverzicht sport-Xtra Pantarijn MHV

## Thema: tennis

**Doel:** de deelnemers kennis laten maken met regels/ regelingen, de technieken en het toepassen hiervan, zodat er in de laatste vorm wedstrijdjjes kunnen plaatsvinden (single- en dubbel spel).

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**Welke sport(en) heb je gedaan?**

**Wat ging er goed?**

**Wat ging er minder goed?**

**Hoe heb jij deze periode ervaren? Geef een score 1 tot 5**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
onvoldoende	matig	voldoende	goed	uitstekend

**Wat zijn voor jou verbeterpunten voor de komende periode?**

**Wat zou je graag in de organisatie anders willen zien?**

**Aanvullende opmerking(en)**

# MEI

# 2021

## Maandoverzicht sport-Xtra Pantarijn MHV

### Thema: bewegen op muziek (BOM)

De deelnemers gaan kennismaken met verschillende dansvormen en dus variatie in ritmes, patronen en style, waarbij samenwerking van belang is om tot de gewenste eindvorm te komen.

**Doel:** werken naar een demonstratie/dansshow

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**Welke sport(en) heb je gedaan?**

**Wat ging er goed?**

**Wat ging er minder goed?**

**Hoe heb jij deze periode ervaren? Geef een score 1 tot 5**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
onvoldoende	matig	voldoende	goed	uitstekend

**Wat zijn voor jou verbeterpunten voor de komende periode?**

**Wat zou je graag in de organisatie anders willen zien?**

**Aanvullende opmerking(en)**

### Thema: atletiek

De deelnemers gaan aan de slag met de volgende vormen binnen de sport atletiek:

- Verspringen
- Hoogspringen (fosburyflop en poolstok-hoogspringen)
- Kogelstoten
- 800 meter loop (klas 1) & 1000 meter (klas2)
- 60 meter hordeloop (klas1) & 100 meter (klas 2)
- Speerwerpen

**Doel:** de deelnemers technieken binnen de sport aan te leren die toegepast kunnen worden in een wedstrijdvorm.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**Welke sport(en) heb je gedaan?**

**Wat ging er goed?**

**Wat ging er minder goed?**

**Hoe heb jij deze periode ervaren? Geef een score 1 tot 5**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
onvoldoende	matig	voldoende	goed	uitstekend

**Wat zijn voor jou verbeterpunten voor de komende periode?**

**Wat zou je graag in de organisatie anders willen zien?**

**Aanvullende opmerking(en)**

## Voorbeeld lesvoorbereiding

Deze les is voorbereid door: ..... en .....

**Titel:**

**Materiaal:**

**Doel:**

**Regels en regelingen:**

**Differentiëren:**

***Makkelijker -***

***Moeilijker -***



### Voorbeeld wedstrijdschema

1 groep 4 teams				
wedstrijd	Team	Team	Tijd	Uitslagen
1	1	2	..... - ..... uur	20 _ 15
2	3	4	..... - ..... uur	–
3	1	3	..... - ..... uur	–
4	2	4	..... - ..... uur	–
5	1	4	..... - ..... uur	–
6	2	3	..... - ..... uur	–

	1	2	3	4	totaal	plaats
1		$\begin{array}{r} p \quad 3 \\ \hline s \quad +5 \end{array}$	$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$	$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$	$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$	
2	$\begin{array}{r} p \quad 0 \\ \hline s \quad -5 \end{array}$		$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$	$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$	$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$	
3	$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$	$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$		$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$	$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$	
4	$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$	$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$	$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$		$\begin{array}{r} p \\ \hline s \end{array}$	

Uitleg voor het invullen van uitslagen volgt in de les.