



Jens
Martens

Niek
Grootenboer

make
your
mark

Lichamelijke Opvoeding

Markland
zevenbergen

Lichamelijke Opvoeding

Doelstelling:

Uitdagende en leuke lessen aanbieden waarbij de leerlingen positieve ervaringen opdoen met als hoger doel het stimuleren van een leven lang met plezier bewegen

make
your
mark



Niek
Grootenboer

Lessuren per week

make
your
mark

	mavo	havo	vwo
Klas 1	4	4	2
Klas 2	2*	2	2
Klas 3	2*	2	2
Klas 4	2**	2	2
Klas 5		2	2
Klas 6			2

* Vanaf mavo 2 kan je kiezen voor LO-2 waardoor je 2 uur extra sport per week hebt!

** In mavo 4 heb je zelfs 4 uren extra sport!



Wat doen we in de lessen?

make
your
mark



Standaard programma voor alle leerlingen



Een breed aanbod aan verschillende spelsporten (voetbal, korfbal, volleybal, softbal, handbal, basketbal)



Diverse uitdagingen in Turnen waaronder mat-turnen, airtrack en verschillende sprongen met minitrampoline



Zelfverdediging: stoeispelen, judo, boksen en kickboksen



Bewegen op Muziek: streetdance, hiphop, volksdansen, staple dans en stijldansen



Atletiek: verschillende looponderdelen kort en lange afstand, werp en springonderdelen.



Regina
Lodewijks



Wij beoordelen ontwikkeling!

make
your
mark



Eigen niveau als beginpunt



Uitdaging tot maximaal presteren



Leren met behulp van een Rubric



Les op verschillende sportniveau's



Beoordeling op ontwikkeling en proces.

Regina
Lodewijks



LO-2



Een speciaal sportprogramma voor mavo.

Doel: Ontwikkelen van vaardigheden in sport en sportbegeleiding.

Doelgroep: Mavo 2 t/m mavo 4

Bijzonderheden: Examenvak, Leuke excursies (o.a. skiën/snowboarden, gastlessen defensie/politie en Blo-karten)

Vorbereiding: CIOS, Sport en Bewegen, SCUB



Peppe de Koning



Locaties

Binnen: Sporthal De Borgh

Sporthal waarin er alle ruimte is om alle binnensporten aan bod te laten komen.

Reistijd vanaf school:

5 minuten lopen



Buiten: Atletiekvereniging Groene Ster

Volwaardige atletiekbaan, met alle mogelijkheden voor atletiek en een groot veld voor spelsporten.

Reistijd vanaf school:

7-10 minuten fietsen



**make
your
mark**



Dey
de Klerk

Regina Lodewijks

Dey de Klerk

make
your
mark

MARKLAND.NL

Markland
College
Zevenbergen