



OLV

SOLO-Project

schooljaar 2018-2019



Geachte eindexamenkandidaten schooljaar 2018/2019 en hun ouders/verzorgers,

Het schooljaar 2018-2019 zal voor het OLV het 23e jaar zijn van het "SOLO-Project", dat staat voor SportOriëntatie in de Lichamelijke Opvoeding. Dit project is opgezet om jullie, leerlingen kennis te laten maken met bewegingsvormen waarmee jullie normaal niet zo snel in contact komen. Hierbij maken jullie zelf een keuze tussen diverse activiteiten die veelal niet op school gegeven kunnen worden.

Het is de bedoeling dat jullie na een kennismakingscursus enthousiast worden voor de sport.

Iedereen maakt kennis met een sport in de brede zin. Als je bijvoorbeeld gaat paardrijden, leer je ook hoe je een paard verzorgt en hoe je de stallen schoonmaakt.

Waarom een sportoriëntatie programma bij leerlingen van de eindexamenklassen?

In de loop van het voortgezet onderwijs vindt er een verandering in sportdeelname plaats:

- het sporten in verenigingsverband neemt af en het anders georganiseerd sporten neemt relatief toe;
- het sporten in teamverband neemt af en de individuele en recreatieve sportbeoefening neemt verhoudingsgewijs toe.

De leeftijdsfase van 16 tot 19 blijkt een kritische fase in de sportloopbaan te zijn. De sportdeelname in die leeftijdsfase is sterk bepalend voor de latere deelname. Uit onderzoek is gebleken dat driekwart van de niet-actieve 16 jarigen volhardt in zijn/haar non-activiteit op dertigjarige leeftijd. Over het geheel genomen neemt in de loop van het voortgezet onderwijs de sportdeelname van jongeren af.

Jongeren hebben het onder andere druk met schoolwerk en bijbaantjes. De bovenbouw in het voortgezet onderwijs is dus cruciaal voor "life-time"-sportdeelname.

Ook wordt duidelijk dat de lichamelijke opvoeding op school een belangrijke rol speelt bij de kennismaking met allerlei vormen van sportieve vrijetijdsbesteding. Zo kunnen leerlingen een aantal ervaringskennis - elementen verwerven met betrekking tot de hedendaagse bewegingscultuur, waardoor de kansen op een verantwoorde deelname nu en later in belangrijke mate kunnen toenemen.

Het SOLO-Project wordt gevolgd door de leerlingen van 5 havo en 6 vwo die zich in deze kritische leeftijd fase bevinden wat betreft sportdeelname nu en op latere leeftijd.

Tijdens het SOLO-Project maken leerlingen kennis met sporten die veelal:

- nieuw zijn (en niet aan bod komen in de LO lessen)
- niet in teamverband zijn, maar individueel
- niet tijdsgebonden zijn
- vaker op recreatief niveau worden beoefend (veelal door studenten)

De leerlingen maken kennis met sporten op een andere manier die aansluit in hun eigen leefwereld, waardoor de kans op sporten nu en op latere leeftijd wordt vergroot.



Organisatie

Het SOLO-project is te verdelen in 4 blokken:

Schooljaar 2018-2019

Blok 1	3 sept. 2018		10 sept. 2018		17 sept. 2018
Blok 2	24 sept. 2018		1 okt. 2018		22 okt. 2018
Blok 3	29 okt. 2018		5 nov. 2018		19 nov. 2018
Blok 4	26 nov. 2018		3 dec. 2018		10 dec. 2018

Het SOLO-project staat in het rooster ingepland op de maandag. Elke blok (= elke sport) bestaat uit 3 opeenvolgende lessen.

Regels betreffende het OLV SOLO-project:

- Word je (om organisatorische redenen) niet geplaatst bij de keuze van je eerste voorkeur, dan kan die keuze eventueel in de volgende periode aan bod komen.
- Je kunt nooit met meer leerlingen tegelijk inschrijven, d.w.z. iedere leerling schrijft zich individueel in.
- Na inschrijving is geen verandering mogelijk.
- Het SOLO-Project gaat altijd door, d.w.z. ook bij ziekte of afwezigheid van een docent of bij mindere weersomstandigheden (denk dan aan goede kleding).
- Vanzelfsprekend geldt voor alle activiteiten de bij jullie bekende absente-regeling. Als je een SOLO-activiteit gemist hebt (ook met een geldige afwezigheid) dan wordt deze activiteit ingehaald mits (mogelijk). Mocht de activiteit niet kunnen worden ingehaald, dan zal de leerling bijvoorbeeld op een studiedag terug moeten komen.
- De bestaande schoolverzekering blijft van kracht, dus ook bij activiteiten buiten het schoolgebouw.
- De leerling dient zich te gedragen conform de aanwijzingen en afspraken van de instructeur en/of de docent.



Als bij inschrijving voor een bepaalde activiteit het minimumaantal niet wordt gehaald, gaat de activiteit niet door en wordt je bij een andere sport ingedeeld.



Kosten SOLO-project

Bij het SOLO-project wordt vaak gebruik gemaakt van externe accommodaties en ook van externe professionele instructeurs. Dat betekent dat de lessen in het kader van het SOLO-project gemiddeld duurder zijn dan de normale L.O.-lessen.

Van die extra kosten neemt de school € 36,00 voor haar rekening. Wie deelneemt aan activiteiten die qua kosten hoger uitvallen zal het meerdere bedrag zelf betaald moeten worden.

Bijvoorbeeld: de totale kosten voor leerling X zijn € 68,00 dan zal de school € 36,00 betalen en € 32,00 zal door leerling X bijgedragen moeten worden.

Van het totaal bedrag wordt 36 euro in mindering gebracht die door de school wordt betaald.

Voorbeeld:

Squash: 21 euro

Tennis: 21 euro

Boogschieten: 15 euro

Zumba: 0 euro

Totaal: 57 euro

Kosten voor de leerling zijn: 21 euro
(57-36 euro bijdrage school = 21 euro)

Voor het bedrag dat de leerling moet bijdragen, ontvangt u een factuur.

Kosten sporten Blok 1 en 2

<u>ACTIVITEITEN</u>	Kosten per leerling per blok
Golf	€ 27,00
Paardrijden	€ 22,50
Tennis	€ 21,00
Squash	€ 21,00
Squash	€ 21,00
Zumba	€ 0,00
Schermen	€ 12,00
Snowboarden	€ 27,00
Skiën	€ 27,00
Duiken	€ 42,75 (inclusief entree zwembad)
Bootcamp	€ 0,00
Yoga	€ 12,00
Longboarden	€ 18,00

Kosten sporten Blok 3 en 4

<u>ACTIVITEITEN</u>	Kosten per leerling per blok
Tennis	€ 21,00
Squash	€ 21,00
Zumba	€ 0,00
Schermen	€ 12,00
Karate	€ 10,50
Boksen	€ 10,50
Boogschieten	€ 15,00
Sportklimmen	€ 24,00
Duiken	€ 42,75 (inclusief entree zwembad)
Spinning	€ 19,00



Indeling SOLO-project

Er zijn 4 Blokken:

In de starttijden voor het soloproject zitten kleine verschillen. Je moet goed kijken waar en hoe laat je aanwezig moeten zijn voor de sport. Dit zal bekend zijn, zodra iedereen heeft ingeschreven en alles is ingedeeld. Waarschijnlijk zal de indeling vlak voor het begin van het nieuwe schooljaar bekend zijn. Blijf je e-mail en de OLV- website checken!

HOE SCHRIJF JE IN?

Vanaf dinsdag 22 mei 20.00 uur (niet eerder, dus ook niet 5 min eerder) kun je inschrijven via de e-mail voor het SOLO-Project. De inschrijving SLUIT OP ZONDAG 27 mei om 00.00 uur. Het e-mailadres waar de inschrijving naartoe moet is:

fhendrikx@olvbreda.nl

Let op: Wie het eerst inschrijft, maakt de meeste kans op de gekozen sporten!

Neem de onderstaande tekst over en vul in:

Voornaam en achternaam:

Klas:

Leerlingnummer:

Keuzes blok 1 en 2*:

- 1
- 2
- 3
- 4

Keuzes blok 3 en 4**:

- 1
- 2
- 3
- 4

*4 keuzes voor Blok 1 en 2 voorzien van keuze 1,2,3 en 4 invoeren (op volgorde van je gewenste keuze voor een sport, dus 1 het liefste, daarna 2, enzovoort).

**4 keuzes voor Blok 3 en 4 voorzien van keuze 1,2,3 en 4 invoeren (op volgorde van je gewenste keuze voor een sport, dus 1 het liefste, daarna 2, enzovoort).

Je bent verplicht om in blok 3 en 4 andere sporten te kiezen dan in blok 1 en 2.

Mochten er nog vragen zijn dan hoor ik dat graag.

Met sportieve groet,

Floor Hendrikx

E fhendrikx@olvbreda.nl

T 06- 48 175 431



Blok 1 en 2:

Informatie over de verschillende sporten:

- a. Golf: Golfbaan Landgoed Bergvliet
 locatie: Salesdreef 2, 4904 SW Oosterhout
 instructie: Golfpro
 groepsgrootte: minimaal 7 en maximaal 20 personen
- b. Paardrijden: Hippisch Centrum Breda
 locatie: Overakkerstraat 372, Breda
 instructie: Instructeurs van de manège
 groepsgrootte: minimaal 8 en maximaal 14 personen
Regenlaarzen zelf meebrengen
- c. Tennis en Squash: Racketcentrum
 locatie: Sportpark de Wisselaar
 Terheijdenseweg 500, Breda
 instructie: Instructeurs van het centrum of OLV
 groepsgrootte: Tennis: minimaal en maximaal 14 personen
Racket zelf meebrengen
 Squash: minimaal 8 en maximaal 14 personen
 Racket van het centrum
- d. Squash: Bress Sportcentrum
 locatie: Inslag 1 Breda
 instructie: Instructeurs van de Bress of OLV
 groepsgrootte: minimaal 10 en maximaal 16 personen
 Racket van het centrum
- e. Zumba Fitness
 locatie: School OLV
 instructie: Docent OLV
 groepsgrootte: minimaal 10 en maximaal 25 personen
- f. Schermen Zaal
 locatie: School OLV
 instructie: T. van der Grinten
 groepsgrootte: minimaal 7 en maximaal 20 personen
- g. Indoor Ski & Snowboard Breda
 locatie: Terheijdenseweg 500
 instructie: Instructeurs
 groepsgrootte: skiën minimaal en maximaal 9 personen
 groepsgrootte: snowboarden minimaal en maximaal 9 personen
Lange makkelijke broek en handschoenen zelf meebrengen
- h. Duiken Gemeentelijk Zwembad
 locatie: Terheijdenseweg 500, Breda
 instructie: Instructeurs (Ronald de Boer) van SailTrek
 groepsgrootte: minimaal 8 en maximaal 13 personen
- i. Bootcamp Nader te bepalen
 locatie: Nader te bepalen
 instructie: Docent OLV
 groepsgrootte: minimaal 10 en maximaal 15 personen
Outdoor kleding
- j. Yoga School OLV
 locatie: School OLV
 instructie: Mevrouw Andank
 groepsgrootte: minimaal 6 en maximaal 20 personen
- k. longboarden Nassausingel 26, Breda (grote poort van Koepelgevangenis)
 locatie: Nassausingel 26, Breda (grote poort van Koepelgevangenis)
 instructie: Instructeurs van Ride a long
 groepsgrootte: minimaal 12 en maximaal 24 personen
Sportkleding en sportschoenen



Blok 3 en 4:

Informatie over de verschillende sporten:

- | | |
|-----------------|--|
| a. Tennis: | Racketcentrum |
| locatie: | Sportpark de Wisselaar
Terheijdenseweg 500, Breda |
| instructie: | Instructeurs van het centrum of OLV |
| groeps grootte: | minimaal en maximaal 14 personen
<i>Racket zelf meebrengen</i> |
| b. Squash: | Bress Sportcentrum |
| locatie: | Inslag 1 Breda |
| instructie: | Instructeurs van de Bress of OLV |
| groeps grootte: | minimaal 10 en maximaal 16 personen
Racket van het centrum |
| c. Zumba | Fitness |
| locatie: | School OLV |
| instructie: | Docent OLV |
| groeps grootte: | minimaal 10 en maximaal 25 personen |
| d. Schermen | Zaal |
| locatie: | School OLV |
| instructie: | T. van der Grinten |
| groeps grootte: | minimaal 7 en maximaal 20 personen |
| e. Karate | Zaal |
| locatie: | School OLV |
| instructie: | Tom de Wit |
| groeps grootte: | minimaal 7 en maximaal 25 personen |
| f. Boksen | Fitness |
| locatie: | School OLV |
| instructie: | Boksinstructeurs van de vereniging |
| groeps grootte: | minimaal 10 personen en maximaal 25 personen |
| g. Boogschieten | Handboogver. Alliance d'Amitié (jeugdland) |
| locatie: | Sportpark Jeugdland |
| instructie: | Rob Schipper |
| groeps grootte: | 7 personen maximaal 24 personen |
| h. Sportklimmen | Arendse Training & Therapie |
| locatie: | Terheydenseweg 500 Breda |
| instructie: | Kliminstructeurs |
| groeps grootte: | minimaal 6 en maximaal 15 personen |
| i. Duiken | Gemeentelijk Zwembad |
| locatie: | Terheijdenseweg 500, Breda |
| instructie: | Instructeurs (Ronald de Boer) van SailTrek |
| groeps grootte: | minimaal 8 en maximaal 13 personen |
| j. Spinning | Jeugdland 1, Ulvenhout |
| locatie: | Jeugdland 1, Ulvenhout |
| instructie: | Spinning-instructrice Hester Marieke of Miranda |
| groeps grootte: | minimaal 12 en maximaal 24 personen
<i>Sportkleding (korte broek of lange broek met smalle pijpen),
handdoek en bidon</i> |

