



Oss Olympics sportdag Hooghuis TBL  
Donderdag 18 april 2024



## Ontvangst en opening

De docenten zijn verantwoordelijk voor het opvangen van de leerlingen van hun eigen klas op school. Tegenover het Fletcher hotel/Basic-Fit is een fietsenstalling beschikbaar waar de fietsen neergezet dienen te worden. Vervolgens gaan zij gezamenlijk naar sv TOP, **Martin Luther Kingplein 5**. Verzamelen per klas op het centrale plein (met de blauwe veldjes).

Rond 8:30 uur vindt de centrale openingsceremonie plaats. Hierbij is er een kort woordje vanuit de organisatie (SEC) en daarmee is de sportdag geopend.

## Opzet sportdag

Vervolgens gaan de klassen zes verschillende sportrondes doen. De docent fungeert als begeleider van de klas en zorgt dat telkens duidelijk is naar welke sport en locatie de klas zich moet verplaatsen. Tijdens de activiteiten heeft een externe instructeur of studenten van het Koning Willem 1 college de leiding over de activiteit zelf. De docent fungeert daarbij als assistent en zorgt dat iedereen actief meedoet. Bij de activiteiten waar studenten de begeleider zijn (dit zijn voornamelijk: bodypump, mountainbike en boksen) vragen we wel **extra aandacht** vanuit de docenten bij de coördinatie en aansturing.

Voor docenten is er koffie en thee beschikbaar. De toiletten bevinden zich in het kleedkamer gebouw, onder de trap naar binnen. Let op: leerlingen dienen al in sportoutfit naar de sportdag te komen! Communiceer met hen dat ze al in sportkleding moeten arriveren.

**Tip:** Kom als docent zelf ook in sportieve outfit en doe (deels) mee met de activiteiten!

Het grootste deel van de activiteiten is buiten dus neem indien gewenst een lange sportbroek en trui/vest mee voor als het nog fris is. Verder neem je je eigen sporttas met kleding/lunch/drinken zelf mee van activiteit naar activiteit, iets eten en drinken kan bij het wisselen naar de volgende activiteit. Zodra je bij de volgende activiteit bent wordt er wel verwacht dat je direct kunt starten.

Vanzelfsprekend zorg je ervoor dat je pakjes, papier/plastic verpakkingen en dergelijke weggooit in de prullenbakken die verspreid over het sportpark staan en niet laat liggen of op de grond gooit.

Er zal **géén centraal wisselsignaal** zijn, belangrijk dus dat de tijd goed in de gaten gehouden wordt. De externe instructeurs zullen hier ook op letten.



## Oss Olympics sportdag Hooghuis TBL

Donderdag 18 april 2024



### **Speluitleg**

#### Outdoor (klimmen/mountainbike):

Bij het onderdeel outdoor wordt de klas in twee groepen verdeeld, de ene groep gaat onder begeleiding van een externe instructeur klimmen, de andere groep zal onder begeleiding van KW1C studenten een workshop mountainbike krijgen.

#### Archery Tag:

Met pijl en boog ga je diverse activiteiten spelen waaronder archery tag (een soort trefbal met pijl en boog), pijl vangen en doelwitten raken.

#### Bumpervoetbal:

Normaal voetbal kent iedereen wel, maar heb je wel eens bumpervoetbal gespeeld? Je hebt allemaal een opgeblazen bal om je heen waarmee je een tegenstander (of teamgenoot) om kunt stoten en de meest hilarische situaties zich voordoen.

#### Stormbaan:

Wie kent het niet, een opgeblazen stormbaan waar je een wedstrijd kunt doen wie het snelst de baan kan afleggen.

#### Boksen:

Onder begeleiding van een externe instructeur leer je hierbij de basishouding, diverse stoten en combinaties van het boksen.

#### Bodypump:

Hierbij ga je als groep verschillende fitness oefeningen doen waarbij je je spieren flink aan het werk zet en je conditioneel uitgedaagd wordt.

## Indeling per klas

### Ochtend

Klas	Ronde 1 (8.45u - 9.15u)	Ronde 2 (9.15u - 9.45u)	Ronde 3 (9.45u - 10.15u)	Ronde 4 (10.15u - 10.45u)	Ronde 5 (10.45u - 11.15u)	Ronde 6 (11.15u - 11.45u)
1HVb (24 lln)	Klimmen / mountainbike (Outdoor)	Archery Tag	Bumpervoetbal	Stormbaan	Boksen	Bodypump
1Ab (29 lln)	Archery Tag	Bumpervoetbal	Stormbaan	Boksen	Bodypump	Klimmen / Mountainbike (Outdoor)
1Ac (27 lln)	Bumpervoetbal	Stormbaan	Boksen	Bodypump	Klimmen / Mountainbike (Outdoor)	Archery Tag
1Ga (30 lln)	Stormbaan	Boksen	Bodypump	Klimmen / Mountainbike (Outdoor)	Archery Tag	Bumpervoetbal
1HVc (26 lln)	Boksen	Bodypump	Klimmen / Mountainbike (Outdoor)	Archery Tag	Bumpervoetbal	Stormbaan





Oss Olympics sportdag Hooghuis TBL  
Donderdag 18 april 2024



## Onderdelen & plattegrond

1.	Klimmen / mountainbike (outdoor)
2.	Archery Tag
3.	Bumpervoetbal
4.	Stormbaan
5.	Boksen
6.	Bodypump

\* De nummers uit bovenstaand overzicht zijn terug te vinden op de volgende pagina met de plattegrond van het sportpark.

Plattegrond:

