



Nieuwsbrief

Voor u ligt een nieuwe nieuwsbrief van Cobbenhagen Sport. Middels deze nieuwsbrief willen wij u graag op de hoogte houden van alle activiteiten op het gebied van sport en bewegen.

Een leven lang sport

... maar met alleen bewegen red je het niet!




Dit motto is de afgelopen jaren de basis geweest voor het schrijven van het nieuwe LO-programma. Wij vinden het belangrijk dat de leerling wordt voorbereid op een leven lang (betrokken zijn bij) bewegen. Dit kan zijn in verschillende rollen, zo kwamen bij klas 1 en 2 de lesgevers- en trainersrol naar voren.

Een terugblik op periode 1

Tikspel klas 1

Deze eerste buitenperiode van het schooljaar was het aan de leerlingen van de eerste klas om in een drietal een ludiek tikspel te verzinnen als warming-up voor de coopertest. Het drietal moest voor de rest van de klas een tikspel uitleggen en voordoen. De leerlingen werden hierop beoordeeld, zoals u kunt zien in onderstaande rubric.

 Regelen	Niet behaald				
Tikspel		Het tikspel is goed toepasbaar en/of het tikspel is origineel.	Het tikspel is goed toepasbaar of het tikspel is origineel. Het uitleggen van het spel gaat (over het algemeen) goed.	Het tikspel is goed toepasbaar en het tikspel is origineel. Het uitleggen van het spel gaat goed.	Het tikspel is goed toepasbaar en het tikspel is origineel. Het uitleggen van het spel gaat goed en de leerlingen gaan snel aan de gang.

Ook liepen de leerlingen de coopertest om te kijken hoe goed de conditie is. Zo wordt de afstand ook verdeeld over de 4 niveaus. De leerlingen konden op deze manier zien welk niveau ze qua bewegen hebben gehaald. Dit beweegniveau telt niet mee, maar is wel belangrijk voor de eigen toekomst. Hoe goed is mijn conditie? Wat doe ik hier aan? Wat kan ik hier nog aan verbeteren?

Wij vonden het geweldig om te zien dat echt een groot gedeelte van de leerlingen enorm intrinsiek gemotiveerd was om de coopertest te lopen en alles te geven voor een mooi resultaat – ondanks dat het niet meetelde.

Warming-up klas 2

Voor leerjaar 2 was de opdracht net iets anders. De leerlingen moesten in groepjes van vier of vijf leerlingen een echte warming-up voorbereiden op een lesvoorbereidingsformulier en deze inleveren via Teams. Ze werden beoordeeld op hun organisatietekening, de uitleg/voorbeeld of hun oefeningen aansloten bij de coopertest en of zij de oefeningen aan kunnen passen waar nodig om het gesmeerd te laten verlopen. Ook voor dit onderdeel kregen de leerlingen een beoordeling op het onderdeel 'regelen'. Ook bij de tweede klas telde de afstand niet mee, alleen waren de niveaus net iets moeilijker. Zo moesten de leerlingen bijvoorbeeld 300 meter meer rennen om hetzelfde niveau te bereiken.

Zo hebben de leerlingen van klas 2 weer geoefend met leidinggeven. Volgend jaar in de derde klas gaan ze lesgeven aan de eigen klas binnen een doelspel. Zo kunnen ze gaan korfballen, voetballen of hockeyen.

* Wij werken bij LO met de skipiste kleuren, zo zijn de pistes opgebouwd van makkelijk naar moeilijk: groen – blauw – rood – zwart.

LO-lessen bovenbouw in Drieburcht

De leerlingen uit de bovenbouw (HAVO-4, VWO-4 en VWO-5) hebben na de herfstvakantie les in de Drieburcht. Wij verzoeken de leerlingen ruim van tevoren de indeling van de modules te bekijken op het modulebord of in Teams.

Handige tip voor de leerlingen: vertrek direct na de bel naar de Drieburcht, dan ben je zeker op tijd, bij de kleedkamers in de Drieburcht kan je dan ook wat eten of drinken (wat je anders op school doet). De LO-docenten geven de leerlingen wat extra tijd om te fietsen en om te kleden.

De lessen starten op de volgende tijden:

VWO-5, maandag: 13:15 uur

VWO-4, dinsdag: 11:15 uur

HAVO-4, dinsdag: 13:15 uur

LET OP:

Er zijn ook leerlingen die in de gymzalen van onze school les hebben! Zij worden 10 minuten na de eerste bel omgekleed in de lessen verwacht!

Herinnering:

Bij de LO-lessen dienen de leerlingen uit de bovenbouw een wit shirt aan te hebben. Het blauwe BSM-shirt is ook toegestaan.

Hockey – docenten tegen leerlingen



Op 9 oktober 2023 was het eindelijk zover. Na zeven jaar vond het leerlingen tegen docenten hockey weer plaats op Were Di te Tilburg. Het beloofde weer een spannende pot te worden. De aanmeldingen vanuit de leerlingen liepen storm, hierdoor was de organisatie genoodzaakt om een halt toe te roepen wegens een maximaal aantal deelnemers. Vanuit de kant van de docenten werd al vroegtijdig een voorselectie gemaakt en naar de wedstrijd toegeleefd. Echter op de wedstrijddag zelf liet de voorbereiding van beide kanten te wensen over.

Klokslag 4 uur stond het docententeam nog sticks uit te wisselen en de spelregels door te nemen met gelegenheidsscheidsrechter de heer van Iersel. Het leerlingenteam stond nog maar met zeven spelers aan de overkant en zaten met de handen in het haar over een opstelling en wie hierin het voortouw zou nemen. Eenmaal met 20 spelers op het veld en beide keepers in het pak gehesen klonk het startsignaal.

Het docententeam, bestaande uit een mix van gedreven niet-hockeyers en ervaren hockeyers, probeerde de leerlingen te overweldigen door als een kip zonder kop achter de bal aan te rennen en de jonge hockeyers onder druk te zetten en met resultaat! Al snel was meneer de Cock van het docententeam in balbezit gekomen en in de cirkel te vinden. Hij versierde een strafcorner. Wegens veiligheidsoverwegingen werd iedere strafcorner omgezet in een strafbal. De speler die het rendement in de cirkel wist te behalen, kreeg ook de eer om deze strafbal te nemen. Meneer de Cock, die voor het eerst in zijn leven een strafbal mocht nemen, bezweek onder de enorme druk en de intimiderende bewegingen van keepster Tara en pushte de bal, op 5 centimeter na, links naast de paal.

Maar de gedreven docenten bleven druk op de ketel houden. Meneer Roelofs, de stofzuiger op het middenveld, zette de aanval op en speelde als niet-hockeyer een tweetal leerlingen zoek rond de middenlijn. Voor de leek, langs de kant, oogde deze actie meer geluk dan wijsheid, maar Roelofs wist wel beter en bracht meneer de Cock in stelling. Dit uitte zich in een mooie combinatie tussen beide topfitte LO-docenten, waarbij De Cock de bal voor open goal binnen kon vegen. 1-0!

Het docententeam rook bloed en was gebrand om nog een goal bij te maken. Meneer Hester zette even aan langs de rechterkant waarbij hij de cirkel binnen kon dribbelen en tussen de wirwar van sticks de op een voetje wist te leggen, een strafbal dus!

Keepster Tara probeerde wederom te imponeren, maar tevergeefs toen de bal na het fluitsignaal via de onderkant van de lat het doel in ketste. 2-0! Met deze stand klonk dan ook het rustsignaal.

Na het startsignaal van de tweede helft was te zien dat het team van de leerlingen de fittere partij was. Zij konden blijven aanvallen en bespeelden de grote gaten die de docenten lieten liggen op het middenveld. Een aantal keer wist mevrouw Jaegers als stop op de deur aanvallen van de leerlingen te stuiten, maar op een gegeven moment moest ook meneer Sparidaens, die voor het eerst een keeperspak aan had, in actie komen. De aansluitingstreffer voor de



leerlingen kon niet uitblijven en via wat gerommel schoot Huub de bal op de paal, waarna Lucas alert was en de bal op het juist moment over de lijn wist te drukken. 2-1!

Met nog maar zeven minuten op de klok zetten de leerlingen een tandje bij voor de gelijkmaker. Een aantal docenten zaten al op het tandvlees, maar zij hadden het geluk de aanvallen van de leerlingen niet helemaal gesmeerd verliepen. Tot in de laatste seconden heeft het docententeam met man en macht moeten verdedigen om de eer hoog te houden en niet de rest van het schooljaar met de staart tussen de benen over door het Lyceum te hoeven lopen.

Vreugde en ontlading bij het eindsignaal! Een sportieve pot hockey die vrijwel meteen achteraf voor herhaling vatbaar bleek. Volgend jaar krijgen de leerlingen opnieuw een kans om de docenten te verschalken op het hockeyveld.

We willen graag alle leerlingen bedanken voor hun deelname!

Talenttijd gaat van start

Vanaf november gaat op het Cobbenhagenlyceum woensdag het 8e en 9e uur talenttijd plaatsvinden. In deze uren komen geweldige spellen voorbij, denk aan trefbal, James Bond en Archery Tag. Dit gaat plaats vinden in de gymzaal van de mavo (lokaal 362). De LO-sectie heeft er in ieder geval heel erg veel zin in en kijken er naar uit jullie te zien sporten. De sportiefste speler krijgt aan het einde van het jaar nog een leuke prijs. Later volgt er meer informatie over het inschrijven.

Sportdagen november

Klas 3 – 8 november

De leerlingen uit klas 3 hebben een tijdje terug gekozen voor de sportochtend of -middag op 8 november. De leerlingen konden kiezen tussen de sporten basketbal, handbal en voetbal. De leerlingen spelen tijdens het sportmoment 2 rondes van 60 minuten waarin ze met een team spelen tegen andere klassen. De leerlingen spelen twee verschillende sporten. Deze sportdag wordt georganiseerd door de leerlingen van BSM-HAVO-5 en de leerlingen van BSM klas 4 zullen tijdens de wedstrijden gaan fluiten.

Denk aan warme kleding, regenkleding en eventueel een flesje water. Omkleden in de kleedkamers van school.

Klas 3ABCD: 9:00 – 11:30 uur (8:45 uur aanwezig)

Klas 3EFGH: 13:30 – 15:45 uur (13:00 uur omkleden)

Klas 4 – 7 november

De leerlingen uit klas vier maken de keuze binnen verschillende clinics, waarbij ze in twee rondes kennis gaan maken met nieuwe sporten. Specifieke tijden maken we later bekend.

Sportagenda 2023-2024

Dit jaar staat er een boel sport op het programma, hierbij het programma tot en met kerst:
Gedurende het schooljaar vullen we het programma aan (geel).

Datum	Activiteit	Sport	Voor wie	Begeleiding
Oktober/november	Lesgeven in de klas	<i>Groene spelen</i>	Klas 1	BSM klas 5
Dinsdag 7 november	Sportdag	<i>Keuzemodules</i>	Klas 4	
Woensdag 8 november	Sportdag	<i>Voetbal, handbal, basketbal</i>	Klas 3	BSM klas 4 en 5
Donderdag 9 november	Sport- en spelochtend/ Sport- en spelmiddag		Bs. De Regenboog Bs. De Vlashof	BSM klas 4
Vrijdag 10 november	Sport- en spelochtend/ Sport- en spelmiddag		Bs. Armhoefse Akkers Bs. De Vlashof	BSM klas 4
Maandag 13 november	Blacklight toernooi	<i>Unihockey</i>	Leerlingen onderbouw/bovenbouw	Nvt.
Maandag 27 november, 15:30 u. na school	Docenten tegen de leerlingen	<i>Basketbal</i>	Alle leerlingen	Nvt.
Maandag 28 november, 18:00 – 21:00 u.	Activiteit voor het goede doel	<i>Lasergamen</i>	Alle leerlingen	Team Cobbenhagen*
Woensdag 6 december, 18:00 – 21:00 u.	Activiteit voor het goede doel	<i>Lasergamen</i>	Alle leerlingen	Team Cobbenhagen*
Donderdag 21 december	Sport- en spelochtend/ Sport- en spelmiddag		Bs. Stelaertshoeve	BSM klas 4
Donderdag 21 dec. – Vrijdag 22 december	De Nacht van...	<i>Allerlei sporten</i>	Onderbouw	Team Cobbenhagen*

* Om deel te nemen aan deze activiteit vragen wij een bijdrage voor het goede doel.

Olympic Moves

Beste leerlingen,

Dit jaar kunnen jullie je weer inschrijven voor de Olympic Moves, dé grootste schoolcompetitie in Nederland!!

Jullie kunnen je inschrijven voor **één** van de volgende sporten: voetbal, hockey, 3x3 basketbal of softbal.

En voor één van de categorieën, bijvoorbeeld:

Je kiest voor de sport voetbal en schrijft je dan in voor klas 1-2 jongens. Je kunt jezelf dus niet voor klas 1-2 jongens én schoolteam jongens inschrijven.

Inschrijven kan via de QR-code hiernaast.

Hopelijk kunnen we dit jaar weer meedoen wéér richting Arnhem om de Grote Schoolfinale te spelen tegen scholen uit het hele land!

Als er nog vragen zijn kun je dhr. Sparidaens en/of dhr. Fischer berichten voor meer informatie.

Nieuwe activiteiten

Aan deze nieuwsbrief zijn 3 posters toegevoegd van activiteiten die kort na de vakantie gaan plaatsvinden. Het gaat om het lasergamen, blacklight unihockey en basketballen tegen de leerlingen. Wij hebben er nu al zin in.

Social Media

Om te laten zien wat wij allemaal organiseren is Cobbenhagen Sport ook actief op social media. Wij zijn te vinden op Facebook onder de naam Cobbenhagen Sport. Via Instagram zijn wij te volgen via het volgende account: @cobbenhagen_sport.

Heeft u vragen hebben over of ideeën voor Cobbenhagen Sport? Dan verzoeken wij u om contact op te nemen met onze coördinator van Cobbenhagen Sport, dhr. De Cock, via het volgende mailadres: ***cobbenhagensport@2college.nl***



Olympic Moves



Inschrijving Olympic Moves



BASKETBAL

LEERLINGEN VS. DOCENTEN

Voor alle leerlingen van onderbouw van het Lyceum

MAANDAG 27 november, 16:00 uur,
15:45 uur aanwezig

LOCATIE: 062/362/262



Durf jij de strijd aan te gaan tegen de docenten?

Er is plaats voor maximaal 20 leerlingen

Inschrijven kan door de QR-code te scannen.

Doe dit voor 20 november!

Noteer je naam en klas.

Blacklight unihockey

TOERNOOI

Voor alle leerlingen van het Lyceum

MAANDAG 13 november, 16:30 – 20:30 uur

LOCATIE: 062/362



Inschrijven kan door de QR-code te scannen.

Doe dit voor 3 november!

Noteer je naam, klas en team (maximaal 6 per team).

Bij voldoende aanmeldingen hebben we ook de mogelijkheid om voor een gereduceerde prijs een pizza te bestellen.

Er is maximaal plaats voor 50 *leerlingen*

**ZORG VOOR WITTE KLEDING / FLUORISERENDE
TOEVOEGINGEN**

PROFESSIONEEL

LASERGAMEN



*Maandag 27 november, 18:00 – 21:00 uur
Dinsdag 6 december, 18:00 – 21:00 uur*

LASERGAMEN voor het **goede doel**: € 7,50 voor 25 minuten spelen in een donkere school!

*Maximaal 20 deelnemers per ronde.
Scan de QR om jezelf en je team in te schrijven!
Je kan ook een geheel team inschrijven.*

