

SPORT EN SCHOOL COMBINEREN SPORTLIFESTYLE OP DE TOPSPORT TALENTSCHOOL GRONINGEN



TOPSPORT
TALENTSCHOOL
GRONINGEN

Jij bent dol op sport. Lekker bewegen, wedstrijden spelen en winnen natuurlijk, records verbreken, jezelf steeds weer verbeteren. Bij de SportLifeStyle-stroom van de Topsport Talentschool Groningen (TTS) hoef je daarmee niet te wachten tot na schooltijd. Bij ons combineer je gewone schoolvakken met heel veel sport en beweging. Net iets voor jou: je haalt zo het beste uit jezelf op het gebied van sport én school.



Wie zijn wij?

Wij zijn een kleine daltonschool voor atheneum, havo en vmbo-tl (mavo) in de gemeente Groningen met 30 medewerkers en zo'n 350 leerlingen. Iedereen kent elkaar en de contacten over en weer zijn persoonlijk. De meeste eersteklassers kennen al leerlingen uit hogere klassen van hun eigen sportclub. Zo voel je je meteen thuis.

Daltonschool: jij maakt zelf keuzes

Als je kiest voor SportLifeStyle combineer je gewone schoolvakken zoals Engels, wiskunde en Nederlands met heel veel sport. Meer dan op een andere school voor voortgezet onderwijs. Vaak begin je de dag met een sportactiviteit en volg je daarna lessen op school. Een deel van die schoollessen besteed je aan daltonuren, de rest aan gewone schoolvakken.

Om je goed voor te bereiden op de toekomst krijg je veel vrijheid om zelf keuzes te maken. Maar we verwachten ook dat je goed omgaat met die vrijheid. Dat hoef je niet alleen te doen, daar helpen onze coaches je bij. Je krijgt bijvoorbeeld duidelijke planners waarin precies staat wat je taken zijn en wat je moet leren en maken voor elk vak. Tijdens de lessen maak je alvast je huiswerk, zodat je thuis bijna niets meer hoeft te doen.



Tijdens je daltonuren bepaal je zelf wat je gaat doen. Over daltonuren en daltontaken leer je meer bij de mentorlessen. Die lessen volg je tot en met de derde klas vier keer in de week aan het begin van de dag. Je coach helpt je om de juiste keuzes te maken. Zo kun je zelfstandig werken aan de taken die je voor ieder schoolvak van je docenten krijgt. We hebben speciale stilteruimtes waar je rustig kunt leren. Je kunt ook extra tijd steken in een vak waar je minder goed in bent. Vaak kiezen leerlingen ervoor om tijdens de daltonuren samen een groepsopdracht te maken. Of ze gaan in kleine groepjes wiskundesommen oefenen. Regelmatig praat je met je coach over wat je hebt gedaan in je daltonuren en wat je ervan hebt geleerd. Zo leer je om te plannen en denk je na over de keuzes die jij maakt.

De SportLifeStyle-week

- Drie ochtenden per week doe je aan sport.
- Na elf uur volg je de andere schoolvakken op je eigen niveau, net als de leerlingen van de topsportstroom.

Onze niveaus

Wij bieden lessen aan op vmbo tl- (mavo), havo- en atheneumniveau. Na elf uur volg je lessen op je eigen niveau. Je zit dan in de klas met de leerlingen van onze topsport-stroom.



- Eén ochtend per week doe je mee aan een gave clinic. Dat is een praktische les waarbij je kennis maakt met een bepaalde sport. Deze lessen worden verzorgd door de trainers van een Regionaal Trainingscentrum. De starttijd hangt af van de locatie waar de clinic wordt gegeven.
- Eén ochtend per week staan de Multimoves op het programma. Je krijgt dan les van studenten van de opleiding Sport & Beweging van het Alfa-college op basis van het Athletic Skills Model.
- En dan krijg je ook nog een ochtend per week gym.
- Talent Skills is een extra schoolvak gericht op sport en gezondheid, voeding, trainingsleer en sport-geschiedenis
- Beeldende vorming en lichamelijke oefening volg je ook voor elf uur.
- Je kunt 's ochtends Daltonlessen volgen, zodat je 's middags om 3 uur of half vier vrij bent. Deze uren mag je zelf invullen, maar onze coaches helpen je om de juiste keuzes te maken. Je kunt bijvoorbeeld aanschuiven bij een vak dat je lastig vindt. Dan kun je vragen stellen of extra oefeningen maken.

De clinics: De clinics worden verzorgd door de RTC's waarmee we ook in de topsport samenwerken. We beginnen het schooljaar buiten op het veld met voetbal, basketbal en hockey. Daarna staan wintersporten als ijshockey, schaatsen, curling en snowboarden op het programma. Na het winterblok wordt het tijd voor binnensporten, zoals waterpolo, handbal, onderwaterhockey, klimmen of boulderen en padel. Als het weer het toelaat gaan we daarna opnieuw buiten sporten en maak je kennis met sporten als Lacrosse, American football en wakeboarden.

Multimoves: één keer per week

Het hele jaar door leer je van studenten van het Alfa-college om veelzijdig te bewegen volgens het Athletic Skills Model. Dit model gaat uit van tien soorten bewegingen, bijvoorbeeld balanceren en vallen, stoeien en vechten, springen en landen, rollen, duiken en draaien. Allemaal bewegingen die je helpen om fit te blijven en blessures te voorkomen. De spelvormen combineren verschillende sporten: je gaat bijvoorbeeld voetballen, terwijl je dribbelt met een basketbal, je handbalt met een rugbybal of je hockeyt met goals op een andere plek dan anders.



Buitenschoolse activiteiten

Het is supergezellig op school met zoveel sporters. Ook onze buitenschoolse activiteiten zijn gericht op sport. Zo bezoeken we samen wedstrijden van FC Groningen, Lycurgus, Gijs en Donar en doen we met z'n allen mee aan de 4Mijl in oktober.



Talent Skills

Voor iedere sporter is het belangrijk om gezond en fit te blijven en blessures te voorkomen. Daarom krijg je lessen gericht op sportvaardigheden. Je leert je eigen doelen te stellen en je tijd goed in te plannen. Ook gaan we uitgebreid in op gezonde voeding en de preventie van blessures. Je werkt tijdens deze lessen ook aan een portfolio. Daarin houd je bij welke sporten je tijdens het hele jaar volgt en wat je ervan hebt geleerd. Aan het einde van het schooljaar verzorg je tijdens een feestelijk evenement de inhoud van je portfolio aan ouders, medeleerlingen en docenten.

Goede sportfaciliteiten

Als topsportschool beschikken we natuurlijk over goede sportfaciliteiten. Zo kunnen we dagelijks terecht in sportcentrum Karding, waar we gebruik maken van het zwembad, de ijsbaan en de klimhal. Ook zijn we altijd welkom in het Alfa-college waar onze leerlingen onder leiding van studenten Sport & Bewegen aan de slag gaan met Multimoves.



Ben jij een uitblinker?

Groei jij bij ons op school uit tot een echte uitblinker in een bepaalde sport? Kom je in aanmerking voor een topsportstatus of ben je geselecteerd door een Regionaal Trainingscentrum? Dan kun je overstappen op naar onze topsport-stroom.

www.topsporttalentschoolgroningen.nl

Aanmelden?

Je ouders kunnen je aanmelden met het aanmeldingsformulier op onze website.

Let op: voor SportLifeStyle moet je aanmelding binnen zijn **vóór 15 maart!**



TOPSPORT
TALENTSCHOOL
GRONINGEN

Melisseweg 2

9731 BX Groningen

T 050 - 321 05 15

E sportcoordinatie.tts@02g2.nl

