

Sportdienst Zandhoven



Sportcomplex Het Veld
Schildebaan 22B – 2240 Zandhoven
tel. 03/410.16.65
sport@zandhoven.be

Algemene dagindeling

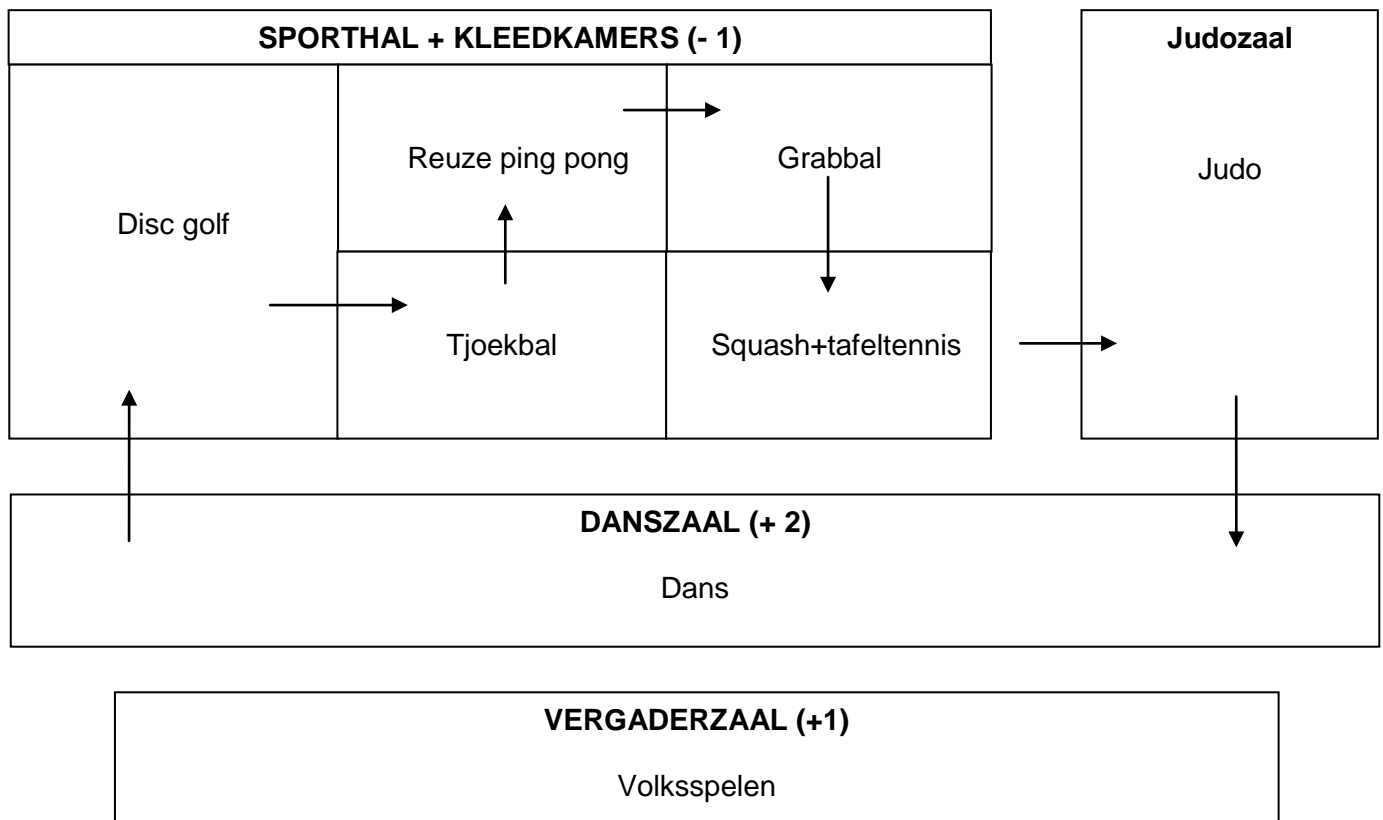
Uur	Omschrijving
09.00u	Aankomst school in sportcomplex "Het Veld" + wisselen schoenen + jassen en rugzakken wegzetten + alle groepen naar de sporthal
09.15u	Korte briefing en gezamenlijke opwarming in de sporthal onder leiding van de leerkracht LO
09.20u – 09.50u	Sport 1
09.55u – 10.25u	Sport 2
10.25u – 10.40u	Pauze
10.40u – 11.10u	Sport 3
11.15u – 11.45u	Sport 4
11.45u – 12.45u	Middagpauze
12.45u – 13.15u	Sport 5
13.20u – 13.50u	Sport 6
13.50u – 14.05u	Pauze
14.05u – 14.35u	Sport 7
14.40u – 15.10u	Sport 8
15.10u – 15.20u	Schoenen wisselen in kleedkamers + rugzak inladen
15.20u	Vertrek naar school

Dagindeling per groep

De leerlingen worden verdeeld in 8 groepen, een mix van 1^{ste} tot en met 6^{de} leerjaar. 135 lln.

Uur	Groep 1	Groep 2	Groep 3	Groep 4	Groep 5	Groep 6	Groep 7	Groep 8
09.15u	Korte briefing + gezamenlijke opwarming in de sporthal							
09.20–09.50u	Disc golf	Dans	Volksspelen	Judo	Squash Tafeltennis	Grabbal	Reuze Ping pong	Tjoekbal
09.55–10.25u	Tjoekbal	Disc golf	Dans	Volksspelen	Judo	Squash Tafeltennis	Grabbal	Reuze Ping pong
10.25–10.40u								
10.40–11.10u	Reuze Ping pong	Tjoekbal	Disc golf	Dans	Volksspelen	Judo	Squash Tafeltennis	Grabbal
11.15–11.45u	Grabbal	Reuze Ping pong	Tjoekbal	Disc golf	Dans	Volksspelen	Judo	Squash Tafeltennis
11.45–12.45u								
12.45–13.15u	Squash Tafeltennis	Grabbal	Reuze Ping pong	Tjoekbal	Disc golf	Dans	Volksspelen	Judo
13.20–13.50u	Judo	Squash Tafeltennis	Grabbal	Reuze Ping pong	Tjoekbal	Disc golf	Dans	Volksspelen
13.50–14.05u								
14.05–14.35u	Volksspelen	Judo	Squash Tafeltennis	Grabbal	Reuze Ping pong	Tjoekbal	Disc golf	Dans
14.40–15.10u	Dans	Volksspelen	Judo	Squash Tafeltennis	Grabbal	Reuze Ping pong	Tjoekbal	Disc golf
15.20u	Vertrek naar school							

Waar vinden we alles?



Omschrijving per activiteit

REUZE PING PONG

Reuze ping pong wordt gespeeld in 2 ploegen.

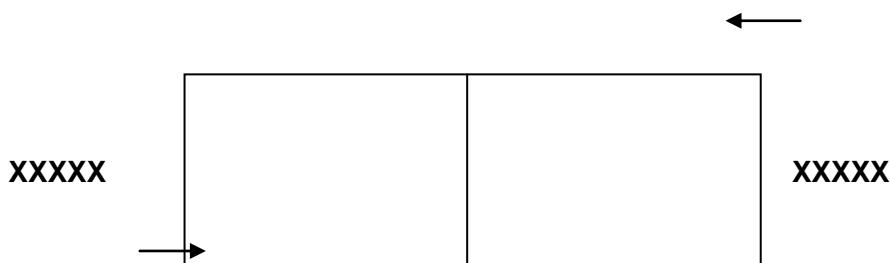
De spelers staan achter elkaar achter het speelveld.

Een reuzebal moet naar het andere speelveld gespeeld worden met de handen.

Na het spelen loop je langs de rechterzijde naar de achterkant van het andere speelveld en sluit je achteraan aan in de rij.

Wie de bal naast het speelveld speelt valt uit.

Wanneer er nog maar 2 spelers overblijven wordt er niet meer rond gelopen. Diegene die het laatst overblijft is de winnaar. Diegenen die uitvallen supporteren naast het veld.



Materiaal: 1 reuze bal en een speelveld.

- Begeleiding: leerkracht of begeleidende ouder

TAFELTENNIS + SQUASH

- De leerlingen spelen per 2 of per 4 naar elkaar (squash per 2).
- Om ter langste balwisseling spelen.
- Wedstrijdjes per 2 of per 4.
- Materiaal:
 - Tafeltennis: tafel, paletten en balletjes.
 - Squashracketjes + balletjes
- Begeleiding: leerkracht of begeleidende ouder

JUDO

Judo wordt gegeven door een monitor van judo- en jujitsuclub Juzando. (Ivo Vleugels)

DISC GOLF

Disc Golf is een sport die in veel opzichten lijkt op het traditionele golf. In plaats van een bal en stokken, gebruiken spelers een vliegende schijf of frisbee. De sport werd in 1970 geformaliseerd en net als met "balgolf" is het doel om elke hole in zo min mogelijk slagen te bereiken (of, met betrekking tot disc golf, in zo min mogelijk worpen). Een golfschijf wordt vanaf de tee naar een doel geworpen dat de "hole" is. De hole kan een aantal verschillende doelen zijn. Het meest gebruikelijk is een polehole, een metalen mand die op een stok staat.

Disc golf wordt gegeven door een monitor van de sportdienst. (Bert Schuerwegen)



VOLKSSPELEN

Vier op een rij, tonspel, mannetjesspel, hamertjesspel, schuiftafel, sjoelbak,...

- Begeleiding: leerkracht of begeleidende ouder.

DANS

- Dans wordt gegeven door een monitor van de sportdienst. (Jessie Leysen)

TJOEKBAL

- Tsoekbal wordt gespeeld met een handbal en een frame met opgespannen elastisch net als doel.
- Het wordt gespeeld met 2 doelen. Het speelveld is rechthoekig. Er wordt gespeeld met 2 teams van 7 tot 9 spelers.
- Een team kan scoren door de bal van buiten een cirkel tegen het doel te werpen en zo terug te laten stuiten dat de tegenstander hem niet kan vangen, maar de bal wel binnen het veld terug komt. Soms wordt als extra eis aangehouden dat de bal weer door een medespeler moet worden opgevangen.
- Begeleiding: leerkracht of begeleidende ouder.

GRABBAL

Dit spel wordt gespeeld in 2 ploegen met een open bal.

De spelers proberen door passen te geven aan elkaar de bal aan een haak te hangen van één van beide staanders.

- Begeleiding: leerkracht of begeleidende ouder.

Wie zorgt er voor wat?

SCHOOL

- Alle leerlingen en leerkrachten/begeleidende ouders brengen hun picknick en drankje voor tijdens de pauze mee.
- Belangrijk is dat alle leerlingen en leerkrachten sportschoenen bij hebben met witte of kleurloze zool en die nog nooit buiten gedragen werden.
- Opwarming en afsluiting door leerkracht LO.
- Minimum 5 begeleiders voor de verschillende sporten.
- Verzekering via de school
- Kostprijs: € 350 vaste kost ongeacht het aantal leerlingen + € 5 per leerling vanaf de 71^{ste} leerling

SPORTDIENST

- Huur infrastructuur
- Sportmaterialen
- Lesgevers voor judo, dans en disc golf
- Algemene coördinatie ter plaatse
- Drankje tijdens de middagpauze (in de cafetaria)
- Draaiboek