



Nieuwsbrief

Na een mooie zomer vol sportieve hoogtepunten ligt voor u een nieuwe nieuwsbrief van Cobbenhagen Sport. Middels deze nieuwsbrief willen wij u graag op de hoogte houden van alle activiteiten op het gebied van sporten en bewegen.

Afspraken LO

Onderstaande afspraken bespreken de LO-docenten tijdens de eerste LO-les. Via deze weg willen we u ook op de hoogte brengen van de gemaakte afspraken.

Kleding

- Blauw shirt (krijgt de leerling tijdens de eerste les van klas 1, het is erg handig om de initialen in het shirt te zetten (!!)). Voor €5,- kan er bij de administratie een extra (of nieuw) shirt gekocht worden. Na betaling krijgt de leerling een betalingsbewijs dat bij de LO-docent bij aanvang van de les ingeleverd moet worden. Vervolgens krijgt de leerling het shirt. Betalen kan ook via een QR-code.
- Korte of lange sportbroek;
- Voor de buitenperiode (sept-okt & apr-juli): buitensportschoenen (geen voetbalschoenen);
- Voor de binnenperiode (okt-apr): sportschoenen zonder zwarte zool;
- We respecteren hoofddoeken in de les. Bij voorkeur sporthoofddoek die niet onder de kin gaat, anders hoofddoek zonder spelden en loshangend stof in verband met de veiligheid;
- In verband met hygiëne raden we aan om te douchen;

Blessure(s)

- Bij een blessure neem je een briefje mee met handtekening van ouder(s)/verzorger(s) met beschrijving van de aard van de blessure en de verwachte duur. In alle gevallen neemt de leerling sportkleding mee. Het kan zijn dat de leerling wel kan fluiten of hulpverleners tijdens de les. Dat is altijd fijner en praktischer in sportkleding dan in gewone kleding. Na overhandiging van dit briefje bespreekt de leerling met de docent wat de mogelijkheden zijn tijdens de les. Wanneer de blessure van langere duur is of deelname onhaalbaar is (been in het gips bv.) binnen een andere taak zal er **in overleg met de docent en LECO** besloten worden hoe de leerling invulling geeft aan de lessen.

Tips

- Neem in de buitenperiode warme kleding mee. Trek over je sportkleding een trui/vest (hoeft niet blauw te zijn) of lange broek aan. Lessen in de ochtend kunnen koud zijn, zeker bij aanvang van de les. Wanneer je meer in beweging bent kun je deze altijd uit doen.
- Neem tijdens de les een flesje water mee, zodat je altijd iets kunt drinken. Bijvoorbeeld na het lopen of oefenen van de coopertest.
- Denk aan sieraden en waardevolle spullen. Leg deze voordat je gaat omkleden in je kluisje!
- Tijdens de buitenperiode kan het zijn dat het erg slecht weer is. Neem bijvoorbeeld een regenjack mee op een regenachtige dag en houd er dus altijd rekening mee dat de lessen ook binnen plaats kunnen vinden (schoenen poetsen etc.).

GEZOCHT!

Wij zijn weer op zoek naar basisscholen (groep 7/8) uit de buurt die willen komen sporten bij ons op school tijdens de sportochtend of -middag. Heeft u een zoon/dochter op de basisschool? Vraag dan de groepsleerkracht van uw zoon/dochter een mail te sturen naar cock.r1@2college.nl.

Tijdens dit sportmoment begeleiden onze BSM-ers de leerlingen van groep 7 of 8. We organiseren verschillende spellen die de leerlingen op de basisschool niet kunnen doen, zoals pijl- en boogschieten, regenpijprace, kratjes stapelen en dodgebee.

We hebben nog plaats voor drie scholen op:

- Vrijdag 18 oktober, van 9:00 – 11:00 uur
- Dinsdag 29 oktober, van 9:00 – 11:00 uur
- Donderdag 27 februari, van 12:00 – 14:00 uur

De volgende scholen hebben zich inmiddels aangemeld: De Mortel, De Regenboog, Armhoefse Akkers, de Vlashof, Stelaertshoeve en Aboe El Chayr.

Olympic Moves

Wij zijn op zoek naar deelnemers voor Olympic Moves!

Olympic Moves is een toernooi waar scholen uit heel Nederland aan deelnemen. Eerst worden er regionale finales gehouden. De winnaars van deze finales doen mee aan de landelijke finale op Papendal.

Vorig jaar hebben we voor het tweede opeenvolgende jaar deelgenomen. Helaas konden we niet doorstomen naar de landelijke finales afgelopen jaar. In 2025 willen we gaan deelnemen met 3x3 basketbal, voetbal, hockey en dogdeball (een ouderwets potje trefbal). Een presentatie met meer informatie krijgen de leerlingen komende weken tijdens een van de lessen LO.

LET OP: een leerling die meedoet aan OM-voetbal, mag later in juni niet mee doen met de 2College Cup voetbal.

Docenten vs. Leerlingen

30 september spelen we de eerste wedstrijd tegen de leerlingen. Wij docenten dagen de leerlingen uit voor een mooi potje hockey! Vorig jaar versloegen de docenten de leerlingen met 2-1!

De wedstrijd vindt plaats bij Were Di Hockey en start om 16:00 uur. U bent van harte welkom om uw zoon/dochter aan te komen moedigen aan de IJscclubweg.

Alpe d'HuZes

Net als vorig jaar willen we weer deel gaan nemen aan Alpe d'HuZes. Een evenement waarmee we geld ophalen voor het goede doel: het KWF. Inmiddels hebben al veel geïnteresseerde leerlingen zichzelf aangemeld. De ouderbijeenkomst is op dinsdag 24 september, 19:30 uur. Aanmelden kan nog steeds; mail dan naar cock.r1@2college.nl.



Olympic Moves



Pauzesport

Om de leerlingen extra te stimuleren om bewegen stelt de LO-sectie de benedengymzaal beschikbaar tijdens de grote pauze. Dit doen zij op alle dagen, behalve op dinsdag. Leerlingen hoeven zichzelf niet om te kleden en kunnen langskomen om lekker te gaan bewegen; zo kunnen ze basketballen of een potje zaalvoetbal spelen.

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***



Sportagenda 2024-2025

Dit jaar staat er een boel sport op het programma:

Gedurende het schooljaar vullen we het programma aan.

Datum	Activiteit	Sport	Voor wie	Wie begeleidt de activiteit?
Maandag 30 september, 15:30 u. na school	Docenten tegen de leerlingen	<i>Hockey</i>	Alle leerlingen	Nvt.
Vrijdag 18 oktober	Sport- en spelochtend/ Sport- en spelmiddag		<i>Nog niet bekend</i> De Mortel	BSM klas 4
Maandag 28 oktober, Dinsdag 29 oktober <i>Tijden nog niet bekend</i>	Sportdag		Klas 2	BSM klas 4 en 5
Dinsdag 29 oktober	Sport- en spelochtend/ Sport- en spelmiddag		<i>Nog niet bekend</i> De Regenboog	BSM klas 4
Donderdag 31 oktober, <i>Tijden nog niet bekend</i>	Sportdag		Klas 3	BSM klas 4 en 5
Vrijdag 11 november	Sport- en spelochtend/ Sport- en spelmiddag		Armhoefse Akkers Bs. De Vlashof	BSM klas 4
Maandag 25 november, 16:30u. – 21:00u.	Blacklighttoernooi	unihockey	Alle leerlingen	Nvt.
Maandag 25 november, 15:30 u. na school	Docenten tegen de leerlingen	<i>Dodgebee</i>	Alle leerlingen	Nvt.
December	Lesgeven in de klas	<i>Groene spelen</i>	Klas 1	BSM klas 5
Donderdag 19 december	Sport- en spelochtend		Stelaertshoeve	BSM klas 4
Donderdag 19 dec. – Vrijdag 20 december	De Nacht van... (in optie: de sportmarathon)	<i>Allerlei sporten</i>	Onderbouw	Nvt.
Donderdag 27 februari	Sport- en spelochtend/ Sport- en spelmiddag		Aboe el Chayr <i>Nog niet bekend</i>	BSM klas 4
Donderdag 27 februari, 15:30 u. – 19:00 u. na school	Carnavalstoernooi	<i>Trefbal</i>	Onderbouw en bovenbouw	BSM
Maandag 10 maart, 15:30 u. na school	Docenten tegen de leerlingen	<i>Volleybal</i>	Alle leerlingen	Nvt.
Dinsdag 11 maart, <i>Tijden nog niet bekend</i>	BSM-demo	<i>Voorstelling voor familie</i>	BSM klas 5	Nvt.
Maart/april	Olympic Moves	<i>Hockey</i> <i>Voetbal</i> <i>3vs.3-Basketbal</i> <i>Dodgebee</i>	Klas 1 tot en met 4	Nvt.
Woensdag 16 april/ Donderdag 17 april/ Vrijdag 18 april, gehele dag	Koningsspelen		BSM	BSM klas 4
Woensdag 28 mei, <i>Tijden nog niet bekend</i>	Sportdag		Klas 1	BSM klas 4 en 5
Vrijdag 23 mei?	2College Cup	<i>Voetballen</i>	Onderbouw	BSM keuze
Maandag 26 mei, 15:30 u. na school	Docenten tegen de leerlingen	<i>Softbal</i>	Alle leerlingen	Nvt.
Maandag 16 juni, 15:30 u. na school	Docenten tegen de leerlingen	<i>Voetballen</i>	Onderbouw	Nvt.

Voor de nieuwe ouder(s)/verzorger(s)

Eerdere nieuwsbrieven kunt u vinden op: [Cobbenhagen Sport / 2College](#).

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) sport(en). Dit kan zijn in verschillende rollen.

Binnen de LO-lessen werken we met een systeem, waarbij de leerlingen geen cijfers krijgen (net als bij alle andere vakken), maar werken per niveau. De leerlingen krijgen les binnen vier bekwaamheden (kennis/inzicht, regelen, bewegen en beweegidentiteit). Het kan zo maar zijn dat de leerlingen gaan unihockeyen en dat er gekeken wordt naar de scheidsrechtersrol. We lopen wel de coopertest, maar de leerlingen geven elkaar ook training of bedenken een tikspel. Bij voetbal en handbal staat dan weer het bewegen centraal (bijvoorbeeld passen en aannemen). Zo willen we de leerlingen zo breed mogelijk opleiden binnen deze bekwaamheden, dat ze wanneer ze van school gaan een leven lang betrokken blijven bij de sport. Niet per se als beweger, maar ook als jurylid, scheidsrechter of bijvoorbeeld als trainer/coach.

Straatvoetbal? Ja, gewoon in de pauze

Pauze: leerlingen grijpen hun mobieltje. Dat kan anders, stelt het 2College Cobbenhagen. Meer bewegen, het liefst een leven lang sporten. Op het straatvoetbal- of volleybalveld.

Hein Eikenaar

Tilburg

„Ik ben wel scheidsrechter”, opert Roel de Cock. „Hoef niet, dat doe ik wel”, roept een leerling bij het straatvoetbalveldje. Het is grote pauze op het 2College Cobbenhagen in Tilburg-Noord, groepjes leerlingen spelen op de twee voetbalveldjes op het binnen terrein. Daar stonden rookruimtes, maar die zijn weg. De school is sinds dit jaar ‘rookvrij’.

„We proberen elkaar een beetje uit te dagen”, zegt Alhaji, leerling uit de vierde en behorend bij de betere pingelaars. „Drie tegen drie, normaal gaan we tot twee doelpunten. Als het druk is tot één en dan wisselen.” Er wordt gelachen en geroepen. Groepjes leerlingen kijken toe. Verderop staan tafeltennistafels. Er is een basketbalveldje. De nieuwste aanwinst is een beachvolleybalveld: het zand ligt er, het net moet nog gespannen worden. In hun pauzes, tussenuren en soms na schooltijd kunnen leerlingen van de sportfaciliteiten gebruikmaken.

Bijzonder? Ja, want op verreweg de meeste middelbare scholen zijn leerlingen in de pauzes met hun mobieltje bezig. Niet dat dit op het Cobbenhagen niet gebeurt, aldus gymleraar en sportcoördinator De Cock. „Maar we willen zo veel mo-



▲ Cobbenhagen-leerlingen voetballen in hun pauze op het schoolplein. FOTO SANDER VERHOEVEN/BEELDWERKT

gelijk kansen bieden om te sporten. Op de lagere school gaan kinderen in de pauzes naar buiten, om te spelen en te bewegen. Gaan ze naar de middelbare school, dan is dat afgelopen.”

Hij vat de koe bij de horens, kaartte zijn plan met succes bij de directie aan en bij het begin van dit jaar lag er een straatvoetbalveldje, enkele maanden later gevolgd door een tweede.

Het doel van de Cobbenhagen-aanpak? Een leven lang betrokken zijn bij sport, zegt De Cock. „Sporten is gezond en goed voor je contacten met anderen.” In de praktijk wordt dit vertaald in teams voor het schoolhockey, in wedstrijden tussen de docenten en leerlingen (softbal en voetbal) en extra sportlessen na schooltijd. „We hebben afgelopen jaar carnavaltrefbal gespeeld met honderd

leerlingen. Iedereen verkleed. In juni gaan we met een groepje collega's, leerlingen en ouders aan Alpe d'HuZes meedoen.”

Leerlingen kunnen examen doen in het vak Bewegen Sport en Maatschappij (BSM). Op donderdag geven ze onder begeleiding van een docent lichamelijke opvoeding lessen aan basisscholen.

Dat mes snijdt aan twee kanten, aldus De Cock. Enerzijds kunnen



Bij carnavaltrefbal deden honderd leerlingen mee, iedereen verkleed

— Gymleraar Roel de Cock

leerlingen ervaring opdoen, anderzijds kunnen basisscholen gymlessen krijgen waarvoor ze zelf niet zijn toegerust. Zo zijn deze donderdag kinderen van de Stelaertshoeve - gezeurd aan touwen - met kratjes metershoge torens aan het stapelen. In een andere gymzaal spelen ze zaalhockey en -voetbal, onder leiding van BSM-leerlingen die scheidsrechter zijn. „De kinderen hebben een sportmiddag, onze leerlingen leren hoe ze zaken moeten regelen en hoe ze met een groep omgaan.”

Het straatnaambordje 'Cobbenhagen Sportplein' nabij de voetbalveldjes vat de sportieve ambities mooi samen. Alhaji en zijn klasgenoten hebben plaatsgemaakt voor een nieuw groepje straatvoetballers. „Soms zijn ze hier tot half zes bezig. Dat je dit kunt bereiken met zoiets kleins: wat gele lijnen en twee goaltjes.”

Dewi doet eindexamen in de salto achterruit en boulderen

Een cijfer voor gym op de eindlijst? Bij 2College Cobbenhagenlyceum kan het. Maar dan wel gym in het kwadraat: salto's maken, de Schijf van Vijf en wedstrijden fluiten. Goed voor het zelfvertrouwen, merkte Dewi.

Ester van Zundert

Tilburg

Op de basisschool werd het al duidelijk. Gym was haar lievelingsles. 'In groep 8 gingen we bij Cobbenhagen gymmen', vertelt Dewi de Hondt (16). 'Niet normaal. Die gymzaal. En het sportveld. Er was zoveel dat je kon doen. Basketballen, turnen. Noem het maar op. Sporten is echt het leukste dat er is. Dat zei ik toen al.'

Op lang niet alle scholen

Het bleef niet bij die ene gymles bij 2College Cobbenhagenlyceum. De afgelopen vijf jaar was Dewi meer dan de gemiddelde havo-leerling in de gymzaal en op het sportveld van de school te vinden. Vanaf de vierde klas volgde ze het vak Beweging, Sport en Maatschappij (BSM). Een vak dat lang niet alle scholen in de regio Tilburg aanbieden.

Dit schooljaar ronden, net als Dewi, 25 havo-leerlingen en 14 vwo-leerlingen hun laatste jaar BSM af. 'Dus ook de vwo'ers,' zegt BSM-docent Roel de Cock. 'Terwijl zij eigenlijk pas volgend jaar eindexamen doen. We willen de BSM-leerlingen bij elkaar houden, als één groep. Want dit is een vak



en veel van elkaar leren.'

De leerlingen hoeven voor BSM geen centraal schriftelijk eindexamen te doen. Het punt dat straks op hun cijferlijst staat, is het gemiddelde punt voor de schoolexamens. De Cock: 'Het cijfer telt dus gewoon mee. Het kan als compensatie dienen voor een onvoldoende voor een ander vak.'

Dewi geeft toe: één centraal eindexamen minder is fijn. Maar dat was voor haar niet de reden om BSM te kiezen. Het ging om het extra sporten. 'Bij de gewone gymles leer je bijvoorbeeld de salto voorover', legt ze uit. 'Maar wij leren dan ook nog de salto achterruit. Als anderen gaan tennissen of klimmen, gaan wij padellen of boulderen.'

sportkieren. Er is ook aandacht voor theorie. Dewi somt op: 'De Schijf van Vijf. Spieren en botten. Het vaatstelsel. EHB0.' En, waarvan ze misschien wel het meest heeft geleerd: lessen in leidinggeven en organiseren. 'We moesten wedstrijden fluiten. Tijdens de gymles van de eerstejaars, bijvoorbeeld. En we hielpen met het organiseren van de sportdag en de Konings spelen.'

Ook gaf Dewi gymles aan een groep 8. 'Het was alsof ik zelf vijf jaar terugging. Ik snapte helemaal wat ze voelden. Er was een meisje bij dat iets niet durfde. Ik dacht: wat zou ik zelf fijn vinden op zo'n moment? Ik heb met haar gepraat en haar aangemoedigd. Toen ze het toch deed, was ze zo blij. En ik natuurlijk ook.'

▲ De afgelopen vijf jaar was Dewi veel in de gymzaal en op het sportveld van de school te vinden. FOTO

JULIES VAN IPEREN/PX4PROFS

Bij gewone gymles leer je de salto voorover, maar wij leren dan ook nog de salto achterruit

ven: Dewi vertelt dat ze daardoor meer zelfvertrouwen heeft gekregen. 'Ook op een andere manier ben ik gegroeid. We moesten elkaar vaak feedback geven en veel zelfreflecties schrijven. Ik merk nu dat ik probeer mijn perfectionisme los te laten. Het lukt me ook beter om samen te werken.'

Daarmee hoopt ze op een vlotte start, volgend schooljaar, als student. 'Ik ga social work studeren in Eindhoven.' Even is het stil. 'Tenminste, ik hoop dat ik kan gaan studeren. Dit laatste jaar vind ik echt lastig. De eindexamens zijn moeilijk. Voor volleybal en muziek maken, mijn andere hobby, heb ik nauwelijks tijd. Maar voor BSM heb ik in ieder geval een 7. Ja, klopt, gymles is nog steeds