

Schooljaar 2023/2024



ISW  
Sweelincklaan



Periode 5

I ❤️ XI

Keuzeboekje

# VOORWOORD

*Staat XL voor  
Xtra Leuk, Xtra Lol  
of Xtra Leerzaam?*

Beste leerlingen uit leerjaar 1,

Een nieuwe en gelijk de laatste periode XL gaat na de meivakantie voor jullie beginnen! Er zijn veel verschillende cursussen op het gebied van sport, cultuur, gericht op talent of zaken die je nog wil ontdekken. Iedere periode is het aanbod van de cursussen anders, sommige cursussen blijven staan maar sommige worden gewisseld. Zo is er altijd wel iets te vinden dat bij jou past!

Bij ons op school zijn het maken van keuzes een belangrijk onderdeel van het onderwijs. Onder belangrijke loopbaanvragen zoals 'wie ben ik' en 'wat wil ik' liggen meer vragen zoals 'wat vind ik leuk' en 'wat kan ik (minder) goed'. Tijdens XL kun je antwoorden vinden op deze belangrijke vragen! Dat is ook de reden waarom wij een uitgebreid aanbod hebben aan XL modules. De mentoren gaan jullie helpen om de juiste keuze te maken. Maar ook thuis kun je spreken over het kiezen van een geschikte cursus. Als tip geef ik mee: oriënteer je altijd breed, het kan voorkomen dat een cursus vol zit.

Op de volgende bladzijde staat praktische informatie over het inschrijven voor de cursussen. Je gaat je nu inschrijven voor periode 5.

Wij wensen jullie heel veel plezier en keuzewijsheid bij de allerlaatste XL-lessen van dit schooljaar!

# PRAKTISCHE INFORMATIE



Tijdens een mentorles ontvang je informatie over het inschrijven voor de XL-lessen. Inschrijven kan alleen via jouw persoonlijke account op Zermelo.

Gebruik dit boekje om je keuze scherp te krijgen. Kies minimaal 3 verschillende modules die jouw interesse hebben. Op het moment van inschrijven kunnen sommige lessen namelijk snel vol zitten, zo heb je altijd meerdere opties! Tip: vraag je ouders om mee te kijken naar de lessen!

Vanaf **dinsdag 16 april om 16:00 uur** tot donderdag 18 april 8:00 uur kun je jezelf via Zermelo inschrijven. Je schrijft jezelf in op een module waar ruimte is, wees er dus op tijd bij om teleurstellingen te voorkomen! Inschrijven kan alleen via Zermelo. Het stappenplan neemt je mentor met je door maar spreekt voor zich. Je schrijft jezelf in voor periode 5 maar alleen les 1, wij zorgen dat je naar de andere lessen wordt gekopieerd. Elke module bestaat uit 6 lessen. Deze lessen vinden plaats op woensdagmiddag van 14:05 tot 15:45 uur. Je schrijft je dus alleen in op de startdatum!

Bekijk goed het aanbod voor deze periode. Iedere periode is het aanbod anders. Gebruik de juiste code per module om je in te schrijven. Let hier dus extra goed op! Belangrijk dat je ook geen XL-les kiest die je eerder al hebt gevolgd. Per mail ontvang je een stappenplan waarbij je stap voor stap wordt geholpen tijdens het inschrijfproces.

Mocht je vragen hebben? Neem contact op met meneer Eberwijn  
[ewn@isw.info](mailto:ewn@isw.info)



# Inschrijfcodes

<u>XL-les</u>	<u>Inschrijfcode</u>
Bridge	XL1
Crochet	XL2
EHBO	XL3
Fotograferen kun je leren	XL4
Golfsurfen bij Dreams ( <b>extern</b> )	XL5
Koken met sterren	Woensdag: XL6 Vrijdag: XL7
Ontspannen bij yoga ( <b>extern</b> )	XL8
Ontwerpen in 3D	XL9
Spelletjescafé	XL10
Sport divers ( <b>extern</b> )	XL11
Technotheek ( <b>extern</b> )	XL12
Vechtsport ( <b>extern</b> )	XL 13



# Bridge



Zin om een spelletje te spelen? Maar heb je ook zin om je hersens te laten kraken? Dan is deze XL les zeker wat voor jou!

Op een speelse manier je tegenstanders verslaan tijdens een boeiend kaartspel. Je gaat kennismaken met de leukste denksport die er is. Met jouw maatje zet je alles op alles om net iets slimmer uit de bus te komen dan jullie tegenstanders.

Dat vraagt om samenwerking én om vertrouwen!



Inschrijfcode:	XL1
Locatie:	Op school





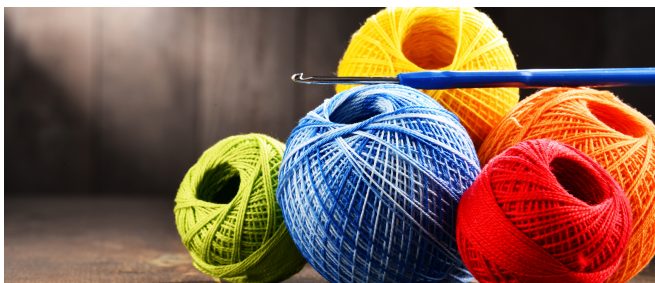
# Crochet



Ben jij klaar om je creativiteit tot leven te brengen met slechts een haaknaald en wat garen?

Duik dan in de betoverende wereld van haken. Haak prachtige sjaals, dekens, amigurumi en meer.

We gaan beginnen met de basisvaardigheden maar al snel leer je patronen lezen zodat je overal kan gaan haken. Wil jij ook je eigen knuffels, tassen of sjaals haken schrijf je dan in!



Inschrijfcode:	XL2
Locatie:	Op school





# EHBO



EHBO, oftewel **E**erste **H**ulp **B**ij **O**ngelukken, is een waardevolle vaardigheid die iedereen zou moeten bezitten. Het biedt directe hulp aan mensen in nood en kan levens redden in diverse noodsituaties. Maar ook bij kleine ongelukjes kun je hulp verlenen, zoals verbandjes leggen of het plakken van pleisters. Super interessant dus om de XL les EHBO te volgen die wordt gegeven door EHBO vereniging 's-Gravenzande.

Allerlei onderdelen komen voorbij tijdens de cursus zoals reanimeren, beademing, gebruik van een AED, pleisters plakken en verbandjes aanleggen.

Kortom, het aanleren van EHBO is niet alleen handig, het is heel belangrijk. Het stelt ons in staat om hulp te bieden wanneer het telt, levens te redden en de veiligheid van anderen te waarborgen in onvoorziene situaties. Je doet het dus niet alleen voor jezelf maar ook om mensen om je heen te kunnen helpen.

We sluiten de cursus af met een echte kennistoets. Als je deze toets goed afrondt kun je een certificaat ontvangen.



Inschrijfcode:	XL3
Locatie:	Op school





# Fotograferen kun je leren

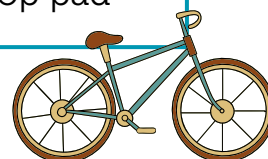
Tijdens deze XL les ga je écht leren fotograferen maar ook bewerken van foto's! Dus als je creatief bent en je houdt van foto's maken, dan is dit iets voor jou!

Op de fiets ga je op pad om de mooiste foto's te schieten. Achter de laptop krijg je vervolgens les in het bewerken van foto's. Want ook bewerken van foto's hoort erbij en is een belangrijk onderdeel van fotografie! Leuke XL-les dus waarbij je theoretisch maar ook praktisch aan de slag gaat.

Krijg jij het perfecte plaatje geschoten?



Inschrijfcode:	XL4
Locatie:	Op school en op pad







# Golfsurfen

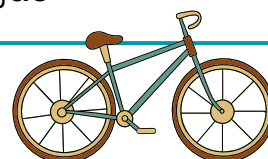
Deze les is voor de echte bikkels... Zin om in de buitenlucht aan de slag te gaan waarbij je absoluut niet kunt stilzitten? Dan is golfsurfen bij Dreams echt wat voor jou! Jij laat je niet kennen als het wat minder weer is, want we gaan iedere week gegarandeerd de zee in. Met elkaar surfen op de golven en de wind in onze haren. Heerlijk op de woensdagmiddag!

Belangrijk om in het bezit te zijn van een zwemdiploma. Deze activiteit is op het strand in Ter Heijde. Met eigen vervoer moet je hier naartoe. Alle materialen zijn aanwezig bij Dreams.

**Je fiets met de groep vanuit school samen naar Ter Heijde.**



Inschrijfcode:	XL5
Locatie: <b>EXTERN</b>	Strand Ter Heijde



# **Koken met**

Inschrijven voor de kooklessen is een geweldig idee als jij graag nieuwe culinaire vaardigheden wil leren of het verbeteren van je kookkunsten. Tijdens XL koken met sterren ga je een wereld van smaken ontdekken! Gezellig met elkaar aan de slag in de keuken achter een eigen werkplek.

Je leert hoe je heerlijke gerechten kunt bereiden uit verschillende culturen en landen. Door je dus aan te melden voor deze cursus zet je de eerste stap op weg naar het verbeteren van je vaardigheden in de keuken en kun je jezelf een meesterchef in wording noemen! Ook kun je je vrienden en familie verrassen met zelfgemaakte, heerlijke maaltijden. Elke periode is het weer een verrassing welke gerechten op het menu staan. Vergeet niet dat de afwas aan het einde van iedere les er ook bij hoort, daar kom je niet onderuit!

Omdat de kooklessen altijd een enorm succes zijn, bieden we deze periode ook koken aan op de vrijdagmiddag. Ben je in jouw basisrooster op vrijdagmiddag om 14:05 uur of eerder uit? Dan kun je je hiervoor inschrijven! Jij volgt dan geen XL op de woensdag maar op de vrijdagmiddag. Unieke kans om achter het fornuis te komen staan op school.



Inschrijfcodes:	Woensdag: XL6 Vrijdag: XL7
Locatie:	In het kooklokaal





## Ontspannen bij



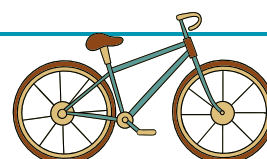
Wil je je beter leren concentreren? Wil je je beter leren ontspannen (voor toetsen)? Wil je meer zelfvertrouwen? Wil je meer rust en helderheid in je hoofd? Wil je beter slapen? Of leren je gemakkelijker te bewegen in je huidige sport? Kom dan naar yoga!

In de yogalessen gaan we dieper in op wat yoga eigenlijk voor jou kan betekenen. In de lessen ga je: leren in balans te zijn, ervaren wat de adem voor jou kan betekenen, ervaren hoe je flexibeler kan worden, hoe je je aandacht makkelijker kan vasthouden en ga je leren om te ontspannen. Yoga leert vooral om lief te zijn voor jezelf. Het gaat niet om prestaties, maar om het begrijpen en respecteren van jezelf.

Namaste!



Inschrijfcode:	XL8
Locatie:	Extern in 's-Gravenzande





# Ontwerpen in 3D



Altijd je eigen droomhuis willen ontwerpen waarin alles mogelijk is? Een zwembad op het dak, bubbelbad in de tuin, tennisbaan naast je huis of liever een golfbaan in de achtertuin? In SketchUp kun je veel dingen maken.

SketchUp is een computerprogramma waarmee in 3D kan worden getekend. In deze cursus heb je dus de mogelijkheid om al jouw ideeën tot leven te brengen! Het beste kun je dit programma onder de knie krijgen door te doen. Dus pak je laptop maar uit je tas en aan de slag! Elke keer dat je iets nieuws creëert, leer je en groei je als een echte ontwerper. Wees niet bang om iets uit te proberen en te experimenteren! Zo kun je van kleine vogelhuisjes tot aan grote parken ontwerpen in het programma.

Oftewel 'The sky is the limit'.



Inschrijfcode:	XL9
Locatie:	In lokaal op school





# Spelletjescafé



In deze XL-les gaan we heel veel verschillende spelletjes spelen, dus het is een must om spelletjes leuk te vinden als jij je inschrijft hiervoor!

Iedere les gaan jullie een gedeelte klassikaal aan de slag, bijvoorbeeld om Black Stories of een sudoku op te lossen. Daarna is er nog genoeg tijd om in kleinere groepjes aan de slag te gaan met een spelletje. Op school hebben wij veel keuze, dus je kunt uit onze kast een spelletje pakken.

Heb je zelf een lievelingsspel? We hebben vast een les de tijd om die ook te spelen! Dus heb je zin om plezier te maken, samenwerken, fantasie gebruiken en te winnen of verliezen? Kom naar het gezellige spelletjescafé!



Inschrijfcode:	XL10
Locatie:	In een lokaal op school





## Sport divers

Een XL-les waarbij je allerlei verschillende sporten gaat beoefenen. In het programma zitten 6 verschillende sporten, zodat je iedere week iets anders gaat doen.

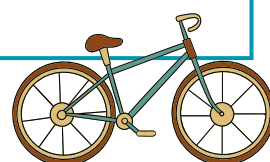
Sporten is belangrijk voor je lichaam en je gezondheid. Als je sport, beweeg je veel en dat is goed voor je spieren en botten. Het helpt ook om fit te blijven, sterker te worden en zorgt ervoor dat je beter kunt ademen. Daarnaast is sporten leuk en gezellig, want je gaat sporten met andere leerlingen. Het geeft je energie en maakt je blij, dus iedereen krijgt bij deze XL les een goed humeur!

Iedere week een andere sport dus iedere week een andere locatie, maar wel rondom 's-Gravenzande.

Tijdens sport divers maak je kennis met diverse sporten, wie weet zit je nieuwe sport erbij!



Inschrijfcode:	X11
Locatie: <b>EXTERN</b>	Buiten school





# Technotheek



Ben je creatief en houd je van uitdaging? Bij de XL-les Technotheek kom je erachter! Tijdens deze lessen ga je aan de slag in de technotheek van het Westland Vakcollege Naaldwijk. Met behulp van de Osmo App ga je een tekening maken welke we afdrukken op een beker of tas. Je gaat met professionele apparatuur een podcast maken. Met een 3D-pen maak je eigen creatie. Met technisch lego maak je een constructie die je vervolgens met behulp van een 'green room' en photoshop in een hele andere omgeving plaatst. Ook kun je plaatsnemen in een heftrucksimulator en in de laatste les mag je branden blussen in een VR-wereld.



Je komt er allemaal mee in aanraking tijdens deze XL-les. Voor deze lessen moet je naar het Westland vakcollege. Dit is een andere ISW-locatie aan de Hogewoerd 2 in Naaldwijk. Iedere week op de fiets naar Naaldwijk om te werken in een prachtige ruimte vol materiaal waar jij je creativiteit kwijt kunt!



Inschrijfcode:	XL12
Locatie: <b>EXTERN</b>	ISW Hoge Woerd in Naaldwijk





# Vechtsport



Kickboksen is een uitdagende vechtsport waarin kracht, techniek en doorzettingsvermogen samenkomen. Het is meer dan alleen een bewegelijke activiteit; het is een discipline die zowel het lichaam als de geest aanspreekt.

In de trainingsruimte in Monster voelen we de energie bruisen terwijl we onze handen omwikkelen en onze bescherming aantrekken. De muziek begint te spelen, en we betreden de arena, klaar om onszelf uit te dagen en onze grenzen te verleggen.

Tijdens de XL les ben je bezig met de juiste technieken: stoten, trappen, knieën en ellebogen, allemaal met precisie en controle. We leren anticiperen, verdedigen en tegelijkertijd aanvallen. Het is een samenspel van vaardigheden en tactiek, waarbij we onze kracht en snelheid gebruiken om onze tegenstander uit te dagen, altijd met respect en in een veilige omgeving.

Deze les wordt gegeven bij Combat Training Center in Monster. Op school doe je alvast je sportkleding aan om daarna **op de fiets gezamenlijk hier naartoe te gaan.**

Inschrijfcode:	XL13
Locatie: <b>EXTERN</b>	Monster

