



I ❤️ XI

PERIODE 2 & 3

Keuzeboekje

VOORWOORD

Beste leerlingen en ouders,

Binnenkort gaan op ISW Sweelincklaan de XL lessen weer van start! Alle leerlingen in jaar 1 en 2 kunnen in drie perioden kiezen uit diverse cursussen op het gebied van sport, cultuur, gericht op talent of zaken die je nog wil ontdekken.

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 dit jaar een nog uitgebreider aanbod hebben aan XL modules. Er zijn maar liefst meer dan 20 verschillende modules om uit te kiezen. 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.

Ook dit schooljaar hebben wij met behulp van een subsidie van 'Fonds voor Cultuurparticipatie' in samenwerking met Westland Cultuurweb experts ingehuurd om een aantal van onze docenten te coachen en te scholen. Zo krijgt XL een kwaliteitsimpuls en weten onze eigen docenten de lessen nog beter vorm te geven.

In dit boekje vind je ook praktische informatie over het inschrijven voor de cursussen. Je gaat je nu inschrijven voor periode 2 en 3.

Ik wens jullie heel veel plezier en keuzewijsheid bij de XL lessen!

Sabine van Wingerden
XL-coördinator

PRAKTISCHE INFORMATIE



Binnenkort geven de mentoren instructie over het inschrijven voor de XL lessen.

Gebruik dit boekje om je keuze scherp te krijgen. Kies minimaal 6 modules die jouw interesse hebben. Tip: vraag je ouders om mee te kijken!

Vanaf donderdag 2 februari 17:00 uur tot maandag 6 februari 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 nogmaals met je door maar het spreekt voor zich.

Je schrijft jezelf in voor periode 2 en 3. Elke module bestaat uit 6 lessen. Deze lessen vinden plaats op woensdagmiddag van 13:15 en 14:55 uur. Je schrijft je alleen in op de startdatum, periode 2 begint op 8 maart en periode 3 op 10 mei.

Kies geen XL les die je al eerder hebt gevolgd.

Bekijk goed het aanbod voor periode 2 en voor periode 3, dit is namelijk verschillend. Gebruik de juiste code per module om je in te schrijven. Let hier dus extra goed op!

Je ontvangt per mail nog een stappenplan waarbij je stapje voor stapje wordt geholpen tijdens het inschrijfproces.

Mocht je vragen hebben? Neem contact op met S. van Wingerden (win@isw.info) of zoek je mentor op.

In de volgende drie periode bieden wij de XL lessen:

Periode 1 : 2 november tot en met 7 december (is al afgerond)

Periode 2 : 8 maart tot en met 12 april

Periode 3 : 10 mei tot en met 14 juni

Lesoverzicht periode 2

Inschrijfcode

| | |
|-------------------------|----------|
| BeautifyME | pluswbz |
| Cartoon en Striptekenen | plusdoc6 |
| Dribble Away | plusrnn |
| Fotografie | plusnrt |
| Graffiti | plusdoc4 |
| Highline Fitness | pluscsn |



| | |
|--------------------------------|----------|
| HipHop | plussgd |
| Historie en Filmografie | plusrtr |
| Koken met Kruithof en Stokdijk | plusktf |
| Mini-WK | plusklt |
| Ontspannen met Yoga | plusdoc5 |
| Outdoor Bootcamp | plusznr |
| Reptielen | plusdoc2 |

| | |
|---------------------|----------|
| Schaakmat | plusdoc7 |
| Sport en Spel | plusbax |
| Textiel Atelier | plusbke |
| Theaterimprovisatie | plusdoc1 |
| Ukele sing-a-long | pluskui |
| Vechtsport | plusdoc3 |
| Wicked Adventures | plusmsl |
| Zelfverdediging | pluswnt |



Lesoverzicht periode 3

Inschrijfcode

| | |
|-------------------------|-----------|
| BeautifyME | pluswbz |
| Cartoon en Striptekenen | plussdoc6 |
| Dribble Away | plusrnn |
| Fotografie | plusnrt |
| Graffiti | plussdoc4 |
| HipHop | plussdoc8 |



| | |
|--------------------------------|-----------|
| Highline Fitness | pluscsn |
| Historie en Filmografie | plusrtr |
| Koken met Kruithof en Stokdijk | plusktf |
| Mini-WK | plusklt |
| Ontspannen met Yoga | plussdoc5 |
| Ontwerpen in 3D | plussgd |
| Outdoor Bootcamp | plusznr |

| | |
|---------------------|-----------|
| Reptielen | plussdoc2 |
| Sport en Spel | plusbax |
| Textiel Atelier | plusbke |
| Theaterimprovisatie | plussdoc1 |
| Ukele sing-a-long | pluskui |
| Vechtsport | plussdoc3 |
| Wicked Adventures | plusmsl |
| Zelfverdediging | pluswnt |



BeautifyME



Docent

Mw. M. Wieblitz

Inschrijfcode

pluswbz

**LOCATIE:
OP SCHOOL**

Kernwoorden

Hairstyling
Visagie
Nagelstyling

Bij uiterlijke verzorging gaan we een look creëren die bij jou past. Haar, nagels en make-up, alles komt aan bod. Word jij er helemaal enthousiast van om met je uiterlijk bezig te zijn? Dan is deze XL echt iets voor jou!

Cartoon en Striptekenen



Docent

Externe

Inschrijfcode

plussdoc6

**LOCATIE:
OP SCHOOL**

Kernwoorden

Plezier
Eigen stijl

Met een cartoon zeg je meer dan met 1000 woorden. De kunst van cartoon- en striptekenen zit 'm in de heldere toegankelijke tekenstijl waardoor een strip direct aanspreekt. Hier ga je aan werken tijdens de XL-lessen cartoon- en striptekenen. Door veel te oefenen en te tekenen ontwikkel je een persoonlijke tekenstijl. Je hoeft geen ster te zijn in tekenen om deze lessen te volgen. Het belangrijkste is dat je plezier hebt!

Dribble Away



Docent

Dhr. Van Reenen

Inschrijfcode

plusrnn

**LOCATIE:
OP SCHOOL**

Kernwoorden

Sportief
Actief
Plezier

Wil jij in 6 weken tijd leren basketballen? Plezier staat voorop, maar je leert tijdens deze lessen ook de basis als het gaat om basketbal.

Fotografie



Docent

Dhr. Van Noort

Inschrijfcode

plusnrt

**LOCATIE:
VERSCHILLENDE
PER LES**

Kernwoorden

Buiten
De wereld door de lens
Creatief

Ben je creatief en hou je van naar buiten gaan? Met de fiets op pad naar mooie plekken in het Westland om aan de slag te gaan met fotografie meld je and ... join us!

Graffiti



Docent

Externe

Inschrijfcode

plussdoc2

**LOCATIE:
OP SCHOOL**

Kernwoorden

Creatief

Kleur

Handtekening

Laat je creativiteit de vrije loop en doe iets wat je normaal niet mag! Tijdens de graffitilessen ga je aan de slag met stift en spuitbus. Maak je eigen ontwerp of creëer jouw persoonlijke handtekening. Ga creatief aan de slag met kleuren, letters en een eigen ontworpen sjabloon en kleur deze vervolgens in met stiften of spuitbussen in alle kleuren. Je leert de fijne kneepjes en technieken van Graffiti/Street art. Hoe vet is dat!

Highline Fitness



Docent

Externe

Inschrijfcode

pluscsn

Kernwoorden

Fit

Spiere

Lekker in je vel

**LOCATIE:
HIGHLINE
'S-GRAVENZANDE**

Wil je je uithoudingsvermogen een 'boost' geven? Wil je je fitter voelen?

Doe dan mee met deze XL-les! Highline is een begrip in het Westland op het gebied van fitness.

Ze ontvangen jou graag om je kennis te laten maken met fitness of je verder te helpen ontwikkelen.

HipHop



Docent

Extern en Dhr. Siping

Inschrijfcode

PERIODE 2 plussgd

PERIODE 3 plussdoc8

**LOCATIE:
OP SCHOOL**

Kernwoorden

Dansstijl
Moves
Battle

In deze lessen leer je de verschillende stoere en coole moves uit de breakdance. Je gaat elke les eerst samen aan de slag, je leert een move, die je met elkaar gaat oefenen. Aan het eind leer je de moves in een dans. En battle je met elkaar. Hoe vet is dat! Op de Parade ga je dit laten zien aan de hele school.

Historie en filmografie



Docent

Mw. Rüter

Inschrijfcode

plusrtr

**LOCATIE:
OP SCHOOL**

Kernwoorden

Film
Geschiedenis

Hoe correct zijn historische films? Waar moet de regisseur rekening mee houden? Hoe doen ze dat met al die mooie kostuums? In deze XL gaan wij historische films uit alle tijdvakken kijken en deze beoordelen door middel van de theorie filmografie en uiteraard geschiedenis. Film kijken om er iets van te leren, hoe verrassend!

Koken met Kruithof en Stokdijk



Docent

Mw. Kruithof
Dhr. Stokdijk

Inschrijfcode

plusktf

**LOCATIE:
OP SCHOOL**

Kernwoorden

Koken
Eten
Horeca

Vind jij koken heel erg leuk? Overweeg je een toekomst in de horeca? Kom dan koken met Kruithof en Stokdijk! Je maakt in deze XL-module kennis met de professionele keuken. We oefenen snijtechnieken en maken een aantal ingewikkelde recepten. De lat leggen we hoog! Elke periode is weer een verrassing met een wisselend gerecht. Verras je ouders een keer met iets wat je zelf hebt gemaakt.

Mini-WK



Docent

Mw. Kolfoort
Mw. Vree

Inschrijfcode

plusklt

Kernwoorden

Sport
Buiten

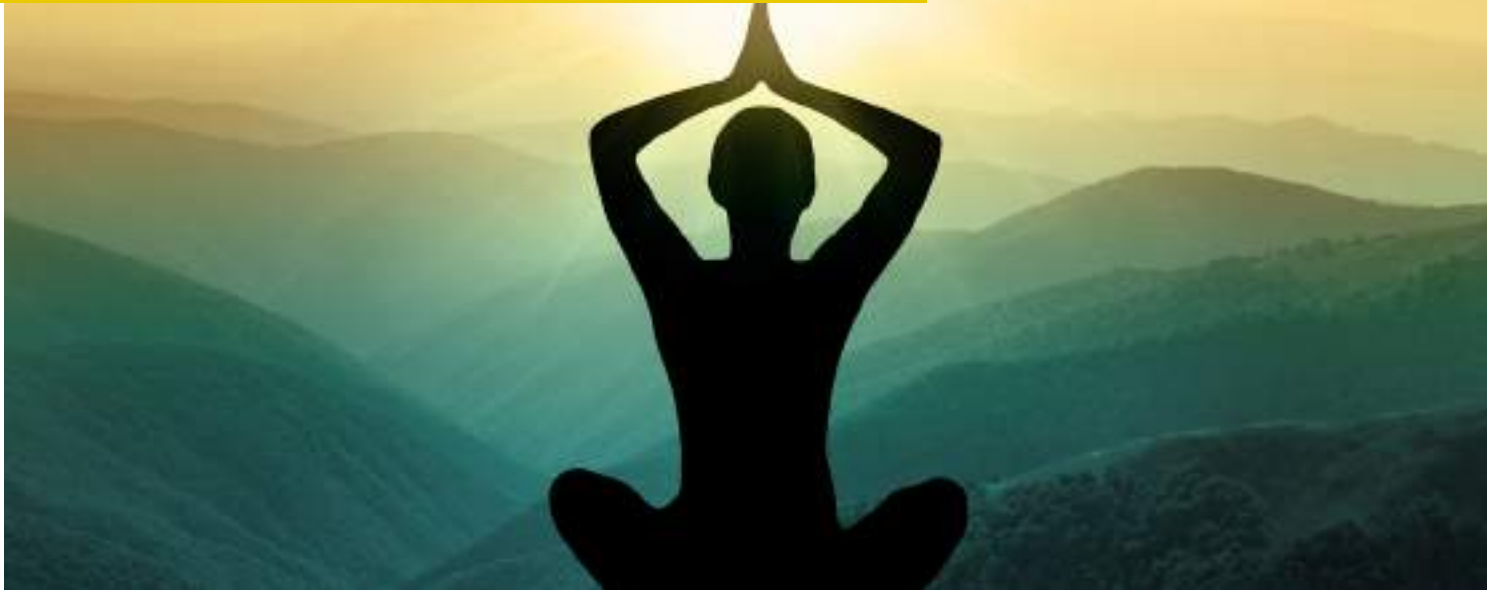
**LOCATIE:
ONDO**

Hou je van voetbal? In deze XL kun je elke woensdag lekker ballen!!

Bij de start van dit mini-WK kies jij met twee klasgenoten het land waar je voor uit komt. Op kleine velden bij de Ondo spelen we 3 tegen 3. Uiteraard kom je ook aan de beurt met fluiten zodat de wedstrijden gespeeld kunnen worden.

Elke les start met een warming up en eindigt met een cooling down. Zorg zelf voor voetbalschoenen een trainingsbroek en tof als jullie in de kleuren van je land komen.

Ontspannen met yoga



Docent

Externe

Inschrijfcode

plussdoc5

**LOCATIE:
KAMELEON
'S-GRAVENZANDE**

Kernwoorden

Ontspannen

Rust

Loslaten

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.

Ontwerpen in 3D



Docent

Dhr. Siping

Inschrijfcode

plussgd

**LOCATIE:
OP SCHOOL**

Kernwoorden

Ontwerpen
3D tekenen
Creatief

Altijd je eigen droomhuis willen ontwerpen? In Sketchup kun je veel dingen maken. Sketchup is een computerprogramma waarmee in 3D kan worden getekend.

Zo kun je van kleine vogelhuisjes tot aan grote parken ontwerpen in het programma. Oftewel 'The sky is the limit'.

**LET OP ALLEEN
PERIODE 3!!**

Outdoor Bootcamp



Docent

Dhr. Van der Zwan
en externe

Inschrijfcode

plusznr

**LOCATIE:
ZWEMBAD
NAALDWIJK**

Kernwoorden

Sport
Dumbbells
Gewichten

Vind jij het ook zo lekker om te sporten in de buitenlucht? Wil je fitter en sterker worden? Of houd je gewoon van lekker samen sporten? Dan is de XL-les Outdoor Bootcamp echt wat voor jou!

Tijdens deze sportlessen ga je conditie- en krachttoefeningen combineren. Zo gebruik je diverse materialen en gewichten, zoals dumbbells, gewichtzakken en kettlebells. Maar ook met je eigen lichaamsgewicht kan je goede oefeningen doen.

Eerst fietsen we samen naar Naaldwijk, dan heb je al vast een warming-up gedaan. De les vindt namelijk plaats bij Lasciva More & Outdoor, gelegen op het buitenterrein van zwembad De Hoge Bomen in Naaldwijk. De training wordt verzorgd door een gediplomeerd en ervaren sportinstructeur en een docent van de SWLN.

Reptielenles



Docent

Extern

Inschrijfcode

plussdoc2

**LOCATIE:
OP SCHOOL**

Kernwoorden

Glibberig
Biologie
Dieren

Een bedrijf komt op school op een leuke maar informatieve manier reptielen presenteren. Iedere week worden er 3 andere dieren mee naar school genomen. Denk aan reptielen, vogelspinnen, hagedissen en andere exotische dieren waarmee jij in aanraking kan komen. Super leuk om alles wat je bij biologie leert uit te breiden met praktijkervaringen.

Je leert veel over de dieren zelf maar ook over wat je bijvoorbeeld moet doen bij een slangenbeet. Het doel is om zoveel mogelijk bewust te worden van reptielen en informatie te delen over deze schitterende en interessante dieren. Als je durft kun je ze ook nog even vasthouden!

Schaakmat



Docent

Externe

Inschrijfcode

plussdoc1

**LOCATIE:
OP SCHOOL**

Kernwoorden

Strategie
Instructie
Spelen

Schaken is enorm populair! Steeds meer jongeren spelen deze denksport. Samen met een schaakgrootmeester van de Schaakmat vereniging uit Naaldwijk gaan we in de school aan de slag.

Deze XL is geschikt voor leerlingen die nog moeten beginnen met het spel, maar ook wat meer ervaren spelers zijn welkom! Met behulp van het digibord (Chessity) krijgen jullie in stapjes uitleg. Wie wordt onze Sweelincklaan schaakkampioen?

**LET OP, ALLEEN
PERIODE 2**

ISW
Sweelincklaan



Sport en Spel



Docent

Dhr. Bax en
Mw. Bentvelzen

Inschrijfcode

plusbax

**LOCATIE:
VERSCHILLENDE
PER LES**

Kernwoorden

Sport
Fanatiek
Actief

Een XL-les waarbij je allerlei verschillende sporten gaat beoefenen. In het programma onder andere; squash, atletiek, freerunning en spel. Kortom maak kennis met deze diverse sporten. Wie weet zit je nieuwe sport erbij!

Textiel Atelier



Docent

Mw. Van der Beek

Inschrijfcode

plusbke

Kernwoorden

Textiel
Creatief
Ontwerpen

**LOCATIE:
OP SCHOOL**

Ben je creatief, vind je het leuk om dingen te ontwerpen en dan ook echt te maken én heb je interesse om te werken met een naaimachine. Dan is textielatelier echt iets voor jou. We gaan aan de slag om je eigen ontworpen knuffel, tas, etui of verzin het maar te maken.



Theater- improvisatie



Docent

Extern

Inschrijfcode

plussdoc1

**LOCATIE:
OP SCHOOL**

Kernwoorden

On Stage
Grimage
Toitoi

Heerlijk los gaan met toneelspelen, dat kan je in deze XL lessen doen! Je leert wat theater precies is en hoe je kan improviseren. Je leert je gezichtsuitdrukking, je lijf en je stem kennen en er op verschillende manieren mee om te gaan in personages en scènes.

Van al die theaterelementen maken we mooie verhalen, en spelen die met elkaar in een kleine presentatie op de Parade.

Ukele sing-a-long



Docent

Extern

Inschrijfcode

pluskui

**LOCATIE:
OP SCHOOL**

Kernwoorden

Toonhoogte
Muzieknoten
inspiratie

Maak jij het nieuwste nummer voor @theukelecover? Suzana Lascu gaat in de lessen zang en ukelele aan de slag met de techniek van de ukelele en met de liedjes die jij kiest.

Samen ga je in 6 weken de ukelele beter onder de knie krijgen dan ooit in je eentje met een youtube filmpje kan.

Begeleid jezelf in een rap of lied en vertel je verhaal. Maak gebruik van digitale technieken in beeld en geluid; kijk eens op @suzana.lascu

Vechtsport



Docent

Externe

Inschrijfcode

plussdoc3

**LOCATIE:
COMBAT TRAINING
CENTER MONSTER**

Kernwoorden

Zelfvertrouwen
Conditie
Coördinatie

Wij zijn dit schooljaar tijdens de XL-lessen te gast in het nieuwe combat training center in Monster! Daar verzorgt een trainer van het combat center kickbokslessen. Deze lessen zijn geschikt voor beginners tot gevorderden. Je kunt dus kennis maken met de sport of werken aan je technieken.

Deze lessen zijn ook interessant voor leerlingen die iets willen met zelfverdediging en zelfvertrouwen, bij combat training center zijn ze hierin gespecialiseerd! Let op: je kleeft je alvast op school om in je sportoutfit en fietst daarna zelfstandig (met de andere leerlingen) naar Monster.

Wicked Adventures



Docent

Mw. Mesie

Inschrijfcode

plusmsl

**LOCATIE:
SCHOOL EN
EXTERN**

Kernwoorden

Uitdaging

Dit vergeet je nooit meer
Kunstavonturen

Durf jij? Ben jij nieuwsgierig, avontuurlijk? Of je niet bang voor dingen die anders zijn dan je gewend bent?

Hou je van "gekke" dingen doen en nieuwe dingen beleven?

We gaan niet stilzitten, niet lezen, niet breien maar avontuur opzoeken! Maar wees gerust, je hoeft geen koeienogen of rattenmagen te eten ofzo ☺

Enn wie weet mag je zelf bepalen wat we gaan doen.

Lijkt dit je wat? Ga dan elke week mee en laat je verrassen!

Zelfverdediging



Docent

Dhr. Van der Windt

Inschrijfcode

pluswnt

**LOCATIE:
THE GYM
MONSTER**

Kernwoorden

Zelfverdediging
Zelfvertrouwen
Judo/Jiu Jitsu

Ben jij geïnteresseerd in het leren van verdedigingstechnieken waarmee je (nog) zelfverzekerder wordt? Dan is deze XL-les voor jou bedoeld. Niet agressief, niet vechten, wel zelfvertrouwen en zelfverdedigingstechnieken.