

Schooljaar 2023/2024



ISW
Sweelincklaan



Periode 2

I ❤️ XI

Keuzeboekje

VOORWOORD

Beste leerlingen en ouders uit leerjaar 2,



Periode 1 van de XL lessen zitten erop, we gaan ons voorbereiden voor periode 2. Voor leerjaar 2 is dit het laatste blok van dit schooljaar, hierna hebben jullie geen XL meer. Er zijn weer veel diverse cursussen op het gebied van sport, cultuur, gericht op talent of zaken die je nog wil ontdekken. Sommige cursussen zijn hetzelfde gebleven maar we hebben deze periode ook nieuwe keuzes toegevoegd!

Bij ons op school is 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 2.

Wij wensen jullie heel veel plezier en keuzewijsheid bij de XL lessen!

PRAKTISCHE INFORMATIE



Tijdens een mentorles ontvang je informatie over het inschrijven voor de XL lessen. Dit gaat hetzelfde als vorig schooljaar en periode 1, namelijk via jouw persoonlijke account op Zermelo.

Gebruik dit boekje om je keuze scherp te krijgen. Kies minimaal 3 verschillende modules die jouw interesse hebben. Tip: vraag je ouders om mee te kijken!

Vanaf vrijdag 6 oktober 17:00 uur tot maandag 9 oktober 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 en spreekt voor zich. Je schrijft jezelf in voor periode 2. Elke module bestaat uit 6 lessen. Deze lessen vinden plaats op woensdagmiddag van 14:05 tot 15:45 uur. Je schrijft je alleen in op de startdatum woensdag 25 oktober.

Er zijn 2 regels erg belangrijk tijdens het inschrijven:

1. Kies geen XL les die je al eerder hebt gevolgd.
2. XL koken mag je maar 1x volgen, dus als je het vorig schooljaar al hebt gevolgd kun je je niet nogmaals inschrijven. Dat geldt ook voor montessori leerlingen die het tijdens C&S hebben gevolgd.

Bekijk goed het aanbod voor deze periode. 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 meneer Eberwijn
ewn@isw.info



Inschrijfcodes

<u>XL-les</u>	<u>Inschrijfcodes</u>	
Dribble Away	XLBAX	16 plekken
Technologie van de toekomst	XLBKS	24 plekken
Sport & Spel	XLZDM	24 plekken
Bezig met techniek	XLNRT	15 plekken
In de keuken met ICN	XLICN	20 plekken
Historie en filmografie	XLRTR	20 plekken
Ontwerpen in 3D	XLSGD	28 plekken
Graffiti aan de muur	XL203	20 plekken
SLWN got talent	XL009	20 plekken
Kickboksen	XLLOC	16 plekken
Eerste hulp bij ongelukken	XL006	14 plekken
Ontspannen bij yoga	XL005	14 plekken



Dribble away



Laten we de basketbalvelden opzoeken in de gymzaal en de bal in de lucht gooien! Het opzwepende geluid van dribbelen, het kraken van de sneakers op de vloer en de adrenaline die door ons lichaam stroomt terwijl we ons voorbereiden op de sprong naar de ring. Basketbal is niet alleen een spel; het is een dans van behendigheid, strategie en teamgeest.

Met elkaar gaan we vaardigheden leren en passie bundelen voor basketbal. We moedigen elkaar aan, helpen en bedenken strategieën om die perfecte slam dunk of die nauwkeurige driepunter te maken. Samen zullen we onze tegenstanders uitdagen, volledig opgaan in het spel en genieten van elke beweging op het veld!

Samen zullen we vechten, winnen en plezier hebben, want in basketbal leren we niet alleen over sport, maar ook over doorzettingsvermogen, vriendschap en wat het betekent om deel uit te maken van een team.

Inschrijfcode:	XLBAX
Docent:	BAX
Locatie:	011





Technologie van de toekomst



Ben je nieuwsgierig hoe de toekomst op het gebied van techniek eruit gaat zien? Bij de XL les technologie van de toekomst kom je erachter! Hierbij kun je denken aan het bouwen van drones, lego programmeren of werken met een zorgrobot. Maar ook presenteren via een green screen, webshop bouwen en het aanleren van digitale vaardigheden. Ook kun je plaatsnemen in een heftrucksimulator.

Je komt er allemaal mee in aanraking tijdens deze XL les. Belangrijk om te weten dat deze lessen zijn bij Technotheek Westland. Dit is bij een andere ISW locatie, namelijk Westland VakCollege (Hoge Woerd). Iedere week op de fiets naar Naaldwijk om te werken in een ruimte vol met veel materiaal over innovatie, technologie en techniek.

Inschrijfcode:	XLBKS
Docent:	BKS
Locatie:	Westland VakCollege





Sport & Spel



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. Hierdoor maak je kennis met diverse sporten, wie weet zit je nieuwe sport erbij!

Inschrijfcode:	XLZDM
Docent:	ZDM
Locatie:	010 en extern





Bezig met techniek



Zin om je handen uit de mouwen te steken en in het technieklokaal aan de slag te gaan? Dan is de XL les techniek echt iets voor jou! Tijdens deze les ga je aan boatdesign werken. Met elkaar ga je een romp van een monohull zeilboot ontwerpen en uiteraard ook maken! Om dit te maken gebruik je veel verschillende technieken. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan zagen, een david schaaf, vijlen, schuurkurk of schuurpapier. We zijn dus vooral veel aan het doen in lokaal 007! Deelnemen met twee linkerhanden is dan ook niet handig 😊

Heb je altijd al een eigen bootje willen maken gemaakt uit natuurlijke materialen zoals hout? Dan is deze cursus interessant voor jou! Samen met meneer van Noort ga je aan de slag met boatdesign!

Deze cursus is **alleen** voor leerlingen die in **leerjaar 2 montessori** zitten.

Inschrijfcode:	XLNRT
Docent:	NRT
Locatie:	007





In de keuken met ICN



Inschrijven voor deze kooklessen is een geweldig idee als jij graag nieuwe culinaire vaardigheden wil leren of het verbeteren van je kookkunsten. Tijdens XL koken met ICN 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!

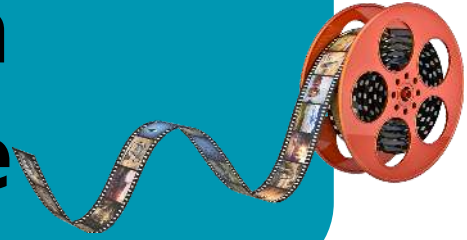


Inschrijfcode:	XLICN
Docent:	ICN
Locatie:	008





Historie en filmografie



Geschiedenisfilms zijn meer dan alleen maar entertainment, ze leren ons inzien hoe bepaalde zaken vroeger gingen. Geschiedenisfilms brengen historische gebeurtenissen tot leven op een manier die geen boek dat kan. Ze laten ons voelen, zien en horen hoe mensen leefden, liefhadden, streden en overwonnen in lang vervlogen tijden.

Hoe correct zijn eigenlijk 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. Uiteraard gaan we ook actief aan de slag, lukt het ons om zelf ook een scene na te spelen? Film kijken om er iets van te leren, hoe verrassend!

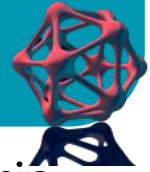


Inschrijfcode:	XLRTTR
Docent:	RTR
Locatie:	112





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:	XLSGD
Docent:	SGD
Locatie:	003





Graffiti aan de muur



Met een spuitbus in de hand een kale muur bespuiten? Tijdens deze XL les ga je dingen doen die normaal niet mogen! Laat je creativiteit maar de vrije loop!

Kom in een wereldstad en je kunt er niet omheen, met graffiti worden er boodschappen op de muur gespoten. Tijdens de graffitilessen ga je zelf aan de slag met stift en spuitbus. Je gaat je eigen ontwerp maken en leer je om je eigen persoonlijke handtekening te creëren. 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! Met elkaar ontwerp je een groot kunstwerk dat in de school komt te hangen. Jullie resultaat is dus straks voor iedereen zichtbaar!

Inschrijfcode:	XL203
Docent:	Externe
Locatie:	203





SWLN got talent

Muziek spelen is super leuk! Als je muziek maakt, voel je je blij en gelukkig. Je kunt geluiden maken met veel verschillende instrumenten. Het is als een magisch avontuur met geluiden. Als je samen met anderen speelt, word je een team. Samen klinkt het nog mooier! Dus, pak een instrument in lokaal 009 en laat de muziek je hart laten zingen!

Heb je dus altijd al in een bandje willen spelen, maar je bespeelt nog geen instrument? Geen probleem, want dat ga je allemaal leren! Tijdens deze XL-lessen maak je kennis met verschillende instrumenten en zang. Samen studeer je een nummer in waar je trots op kan zijn! Hoe cool is dat en ontdek je talent!



Inschrijfcode:	XL009
Docent:	Externe
Locatie:	009





Kickboksen



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:	XLLOC
Docent:	Externe docent
Locatie:	Combat Training Center





Eerste hulp bij ongelukken



EHBO, oftewel Eerste Hulp Bij Ongelukken, 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:	XL006
Docent:	Externe docent
Locatie:	006





Ontspannen bij yoga



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.

Inschrijfcode:	XL005
Docent:	Sonja Visser
Locatie:	005

