

3^{DE} GRAAD

1 SOCIAAL- EN STUDIEPROFIEL

Verwerf je graag inzicht in anatomie & fysiologie, chemie, bewegingswetenschappen en psychologie, daarbij vertrekend vanuit een sportcontext? Wil je op technisch en tactisch vlak uitblinken voor een reeks verschillende bewegingsactiviteiten? Ontwerp en begeleid je graag sport- en spelactiviteiten voor verschillende doelgroepen? Dan is de richting sportbegeleiding mogelijk iets voor jou.

Sportbegeleiding is een theoretisch-praktische studierichting in de dubbele finaliteit die je aan de hand van concrete maatschappelijke problemen antwoorden geeft op deze vragen!

Wie ben jij?

- Je hebt een sportieve vooropleiding of bent bereid je intensief bij te werken. Een eerste stap daarbij is de deelname aan de oriënterende sportproeven.
- Je wil de praktische zijde van het sporten overstijgen door meer theoretisch inzicht te verwerven in anatomie, fysiologie, biomechanica, bewegingswetenschappen en coachen.
- Je houdt een sportieve en gezonde levensstijl aan en bent sportief aangelegd.
- Je bent een teamspeler en werkt graag samen om activiteiten uit te denken en te begeleiden.
- Je bent sociaal voelend en kan met en voor mensen van alle leeftijden en achtergronden werken.

Welke leerstof is specifiek voor deze richting?

- Fysiologie en anatomie van de mens
- Technische en tactische inzichten in verschillende sportdisciplines
- Inzicht in verantwoord bewegen, integratie van wetenschappelijke achtergronden, veiligheid en blessurepreventie
- Strategieën van gezondheidsbevordering en ontwikkelingspsychologie
- Inhouden en strategieën gerelateerd aan de voorbereiding, het vormgeven, begeleiden en afsluiten van sport-, bewegings- en spelactiviteiten op een didactisch verantwoorde manier en in veilige omstandigheden

Wat kan je verder studeren?

Je werkt toe naar een professionele bachelor binnen de gezondheidszorg, het sociaal werk of het onderwijs. Een sportgerelateerde bachelor als sportmanagement of een opleiding voor een uniformberoep behoren ook tot de mogelijkheden. Je beschikt daarenboven over voldoende kennis en vaardigheden om een overstap naar de arbeidsmarkt te overwegen.

2 FYSIEKE PARAATHEID

In de richting Sportbegeleiding zijn de leerlingen heel wat uren actief met sport bezig. We vragen een medisch geschiktheidsattest (invulformulier van de school) dat bevestigt dat de kandidaat een programma van minstens 8 uur intense sportbeoefening per week mag volgen.

BimSem organiseert jaarlijks twee keer adviserende sportproeven (in mei en juni). Via verschillende vaardigheids-en conditieproeven kunnen de sportleerkrachten een eerlijk advies geven of deze richting jou op het lijf geschreven is of niet. Bovendien kan jij op die manier inschatten welk niveau er op sportief vlak van jou verwacht wordt.

Voor de concrete data en inschrijvingsmodaliteiten van de sportproeven hou je best de website van de school in het oog (www.bimsem.be).

3 LESSENROOSTER

5	6
---	---

GODSDIENST	2	2
NEDERLANDS	2	2
ENGELS	2	2
FRANS	2	2
WISKUNDE	2	2
FLEX (NED, FRA, WISK)	2	2
AARDRIJKSKUNDE	2	
GESCHIEDENIS		2
NATUURWETENSCHAPPEN		2
BEWEGINGSWETENSCHAPPEN	4	4
SPORT	9	9
PSYCHOLOGIE	2	
BEWEGINGSAGOGIEK	2	2
LEES(K)UUR	1	
ESTHETICA		1
VOLVO	1	1

TOTAAL	33	33
--------	----	----

4 ACTIVITEITEN EIGEN AAN DE SPORTRICHTINGEN

De leerlingen van 5 Sportbegeleiding engageren zich ter waarde van drie namiddagen per schooljaar als scheidsrechter in de woensdagnamiddagsport voor basisscholen, georganiseerd door MOEV.

In het tweede semester van het vijfde jaar gaat een wintersportstage door. Deze wintersportstage is een **verplichte** pedagogische activiteit, die mee opgenomen wordt in de evaluatie van zowel inhoudsgebonden als persoonsgebonden doelen binnen de vakken Individuele sporten, Bewegingsagogiek en Bewegingswetenschappen. Uitsluitend leerlingen met een TOPsportstatuut kunnen hiervan vrijgesteld worden op uitdrukkelijk verzoek van de federatie.

Aan al die activiteiten hechten de leraars L.O. terecht veel belang en zeker ook dat dit gebeurt in een uitgesproken geest van sportiviteit en respect.

5 KLEDIJ

De leerlingen kopen op school minstens twee sportshirts met logo van de school. Ze nemen deel aan de sportlessen met een zwarte of donkerblauwe short. Voor de lessen die buiten doorgaan, voorziet elke leerling een zwarte fleece, windstopper of softshell.

Ze hebben ook goede loopschoenen (voor atletiek),indoorschoenen waarvan de zool geen strepen achterlaat en regenkledij nodig. Voetbalschoenen met stuts kunnen een meerwaarde zijn in bepaalde periodes, maar zijn niet verplicht. Om de indoorschoenen te kunnen onderscheiden van vuile schoenen, wordt verwacht dat de leerlingen hiervoor rode veters aanschaffen op school als deel van hun LO-uniform.

Aangezien we basishygiëne hoog in het vaandel dragen, verwachten we van onze leerlingen dat zij douchen na de blokken sport. Een handdoek, douchegerief en proper ondergoed behoren dus ook tot het basispakket voor de sportlessen.

Voor de zwemlessen voorzien de leerlingen zelf een zwembriljetje. De jongens dragen een aanpassende zwembroek (dus geen los shorttype), de meisjes dragen een ééndelig badpak of een tweedelig sportbadpak.

Het huren van een locker op school wordt eveneens sterk aangeraden.

6 SPORTINFRASTRUCTUUR

Voor de richting Sportbegeleiding maken wij buiten onze eigen gloednieuwe sportinfrastructuur ook gebruik van accommodaties buiten de school. Voor deze verplaatsingen hebben de leerlingen absoluut een fiets nodig! Wie niet naar school fietst, voorziet dus een (tweedehandse) fiets op school. Bijzondere problemen hieromtrent zijn bespreekbaar.

7 BIJLAGE FYSIEKE PARAATHEID

Hieronder wordt besproken wat je in de verschillende sportdisciplines al zou moeten kunnen om in te stappen in het vijfde jaar Sportbegeleiding.


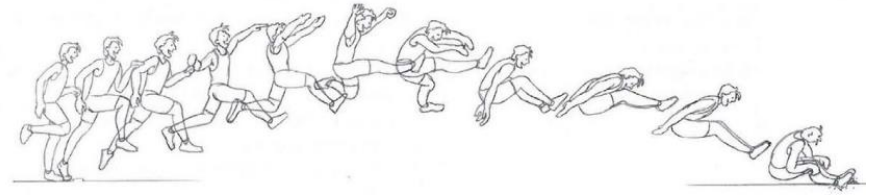



WAT MOET JE AL KUNNEN VOOR HET VAK **ATLETIEK**?

Onderstaande tijden zijn de norm (= 5/10) om in het vierde jaar SPORT te slagen en om in de 3^{de} graad verder te kunnen vorderen in techniek en in snelheid, afstand of hoogte. In het vijfde en zesde jaar zullen ook speer- en discuswerpen aan bod komen in de plaats van hockeybalwerpen.

PRESTATIENORMEN 4^E JAAR

	60 M	12-MINUTENTEST	VERSPRINGEN	HOOGSPRINGEN	KOGELSTOTEN	HOCKEYWERPEN
JONGENS	8"80	2700 M	4.3 M	1.30 M	7.5 M (4 KG)	25 M
MEISJES	10"20	2200 M	3.7 M	1.15 M	7.8 M (2 KG)	21 M

TECHNISCHE NORMEN

60 M	GEHURKTE START UIT STARTBLOKKEN	
VERSPRINGEN	STAPTECHNIEK MET VERSNELLENDE AANLOOP	
HOOGSPRINGEN	FOSBURY FLOP	
KOGELSTOTEN	ZIJWAARTSE STANDWORP	
HORDELOPEN	3-PASSENTÉCHNIEK OVER 5 HINDERNISSEN	

WAT MOET JE AL KUNNEN VOOR HET VAK **DOEL-EN TERUGSLAGSPELEN?**

Volgende vaardigheden werden aangeleerd in de 2e graad en worden beschouwd als verworven. In de 3e graad worden deze vaardigheden toegepast en komt de focus meer en meer op wedstrijdssituaties te liggen.

BASKETBAL

TECHNISCH	TACTISCH
<ul style="list-style-type: none">• VOLDOENDE DRIBBELVAARDIGHEDEN• NIET NAAR DE BAL KIJKEN OM EENDER WELKE RICHTINGSVERANDERING SNEL EN GECONTROLEERD UIT TE VOEREN• GECONTROLEERD SET-SHOT• GECONTROLEERDE LAY-UP OP SNELHEID	<ul style="list-style-type: none">• VRIJLOPEN VIA IN-AND-OUT• GIVE-AND-GO

VOETBAL

TECHNISCH	TACTISCH
<ul style="list-style-type: none">• VLOT EEN SLALOMPARCOURS KUNNEN AFLEGGEN MET DE BAL AAN DE VOET• BAL DOODMAKEN MET VOET, DIJ EN BORST• GECONTROLEERD EN TOCH VOLDOENDE HARD OP DOEL TRAPPEN MET BINNENKANT VAN DE VOET• 20X JONGLEREN MET TUSSENBOTS	<ul style="list-style-type: none">• IN 4 VS 4: OPSTELLING IN GROTE OF KLEINE RUIT NAARGELANG BALBEZIT OF NIET• MEERDERHEIDSSITUATIES CREËREN EN UITSPELEN

HANDBAL

TECHNISCH	TACTISCH
<ul style="list-style-type: none">• SLAGWORP OP DOEL NA 3-PASSEN AANLOOP• SPRONGWORP OP DOEL NA 3-PASSEN AANLOOP	<ul style="list-style-type: none">• HARMONICA-BEWEGING: NA ELKE BALONTVANGST 3-STAPPEN AANLOOP OM NAAR DOEL TE DREIGEN. NADIEN TERUG AANSPEELBAAR OPSTELLEN

VOLLEYBAL

TECHNISCH	TACTISCH
<ul style="list-style-type: none">• MINSTENS 15X GECONTROLEERD BOVENHANDS TOETSEN (BAL 2M BOVEN HET HOOFD)• MINSTENS 15X GECONTROLEERD ONDERHANDS SPELEN• ONDERHANDSE EN BOVENHANDSE OPSLAG• AANVALSAANLOOP EN SMASH	<ul style="list-style-type: none">• IN 4 VS 4: OPSTELLING IN RUIT MET SETTER VOORAAN IN HET MIDDEN• IDEALE OPSTELLING BIJ SMASH VAN DE TEGENPARTIJ• IN 6 VS 6: BASISOPSTELLING MET SETTER VOORAAN IN HET MIDDEN

WAT MOET JE AL KUNNEN VOOR HET VAK GYMNASTIEK?

Voor het vak gymnastiek verwachten we een behoorlijke basis aan kracht en lenigheid. Onderstaand aantal herhalingen geeft de norm aan om in het 4de jaar Sport te slagen.

FYSIEKE PARAATHEID (JONGENS EN MEISJES):

- 30 x curl-up
- Plank minimum 50sec
- 7x smal + 7x gewoon + 7x breed pompen ♀ (m)
- 15x smal + 15x gewoon + 15x breed pompen ♂ (j)
- sit and reach: hielen kunnen raken
- 3x pull ups (m)
- 10x pull ups (j)
- 4x dips (m)
- 15x dips (j)

Het vak gymnastiek omvat vaardigheden aan verschillende toestellen. Onderstaande vaardigheden worden beschouwd als verworven uit de 2de graad. In de 3de graad bouwen we hierop verder om uiteindelijk alle verworven vaardigheden over de graden heen te testen in verbindingsoefeningen aan de verschillende toestellen.

LANGE MAT (JONGENS EN MEISJES):

- Koprool voorwaarts
- Koprool achterwaarts
- Handstand doorrollen zonder helpers
- Radslag, radslag in verbinding
- Rondat
- Stut (achterwaartse rol naar handstand)

REKSTOK (JONGENS EN MEISJES):

- Borstwaarts omtrek tot steun
- Molendraai voorwaarts
- Achterwaartse buikdraai met onderzwaai

SPRONG (JONGENS EN MEISJES):

- Tussensteunsprong over 6 kastdelen in de lengte (jongens)
- Tijgersprong over 6 kastdelen in de breedte (meisjes)
- Neksteunoverslag

HERENBRUG (JONGENS):

- Steunwandelen door de brug
- Steunzwaaien met in achteruitzwaai uithurken
- Schouderstand vanuit zwaai (en doorrollen)
- Slingeren in bovenarmlig met achteropzet

BALK (MEISJES):

- Voorwaarts en achterwaarts vorderen op balk
- Kattesprong, schaarsprong, hurksprong
- ½ pirouette
- Voorwaartse rol

WAT MOET JE AL KUNNEN VOOR HET VAK RITMIEK?

- Ritme herkennen in verschillende muziekstijlen
- De blokken van 8 tijden en 32 tijden herkennen
- Soepel en expressief bewegen op het ritme van de muziek
- Een bewegingscombinatie kunnen onthouden

WAT MOET JE AL KUNNEN VOOR HET VAK ZWEMMEN?

Onderstaande tijden zijn de norm (= 5/10) om te slagen in het vierde jaar Sport inzake snelheid. In de 3^e graad verwachten we daar wel een stevige evolutie.

	JONGENS	MEISJES
CRAWL		
50 M	48"	52"
UITHOUDING: 10 MINUTEN	412 M (= 16,5 LENGTES VAN 25 M)	400 M (= 16 LENGTES VAN 25 M)
SCHOOLSLAG		
50 M	53"	58"
UITHOUDING: 10 MINUTEN	412 M (= 16,5 LENGTES VAN 25M)	412M (= 16,5 LENGTES VAN 25 M)

Volgende technische zaken worden gekend geacht. Hierop wordt verder gebouwd in 5 Sportbegeleiding.

CRAWL	STARTDUIK
	GESTROOMLIJNDE HOUDING, UITADEMEN ONDER WATER
	CORRECTE ARM- EN BEENSLAG
	TUIMELKEERPUNT
SCHOOLSLAG	STARTDUIK & KEERPUNT
	GESTROOMLIJNDE PIJLFASE, UITADEMEN ONDER WATER
	CORRECTE EN JUIST GECOÖRDINEERDE ARM- EN BEENSLAG
RUGCRAWL	CORRECTE LIGGING IN HET WATER
	CORRECTE ARM-EN BEENSLAG