

2DE GRAAD

1 SOCIAAL – EN STUDIEPROFIEL

Heb je interesse in het probleemoplossend leren vanuit de verschillende wetenschapsdomeinen? Wil je je tactische en technische talent in verschillende sportdomeinen versterken? Staat wetenschappen en sport centraal voor jou? Sportwetenschappen is een sterk theoretische studierichting in de doorstroomfinaliteit. Ze geeft je een stevige wetenschappelijke basis vanuit een sportieve invalshoek. Misschien is dit wel een richting voor jou?!

Wie ben jij?

- Je wil een brede wetenschappelijke vorming krijgen waarbij theoretische en abstracte leerinhouden je niet afschrikken.
- Je bent geboeid door biologie, chemie en fysica en ziet het als een uitdaging om een brede waaier aan natuurwetenschappelijke inzichten en vaardigheden aan te leren. Deze wil je gebruiken om concrete wetenschappelijke problemen op te lossen.
- Je houdt een sportieve en gezonde levensstijl aan en bent sportief aangelegd.
- Je beschikt over de bereidheid om extra te oefenen wanneer dit nodig blijkt te zijn.
- Je kan aan een stevig tempo moeilijkere leerinhouden verwerken.

Welke leerstof is specifiek voor deze richting?

- Je krijgt een brede algemene vorming.
- Je verwerkt een zwaar pakket fysica, chemie, biologie en bewegingswetenschappen.
- Je krijgt een uitgebreider pakket wiskunde, talen en geschiedenis.
- Je scherpt je sportieve talent verder aan en werkt aan je motorische en sociale vaardigheden.
- In deze studierichting leer je om wetenschappelijke inzichten vanuit biologie, chemie en fysica te linken aan sport via anatomie, fysiologie, biochemie en biomechanica. Hierdoor krijg je een inzicht in de wetenschappelijke achtergrond van het sporten. Je voert onderzoek uit naar verantwoord bewegen, de optimalisatie van sportprestaties en blessurepreventie.

Wat kan je verder studeren?

Deze studierichting bereidt je voor op de richting sportwetenschappen in de derde graad.

Op lange termijn werk je toe naar een keuze uit een breed gamma aan academische opleidingen of professionele bachelors in het hoger onderwijs.

2 LESSENROOSTER

	3	4
AARDRIJKSKUNDE	1	1
GODSDIENST	2	2
ARTISTIEKE VORMING: BEELD	1	-
ENGELS	2	2
FRANS	4	4
GESCHIEDENIS	2	2
NEDERLANDS	4	4
BIOLOGIE	2	2
CHEMIE	2	2
FYSICA	2	2
SPORT EN FYSIOLOGIE/ANATOMIE	4	4
WISKUNDE A	4	4
ARTISTIEKE VORMING: MUZIEK	-	1
LEES(K)UUR	1	-
SPORT EN FYSIOLOGIE/ANATOMIE PLUS	1	1
TOEGEPASTE WISKUNDE	-	1
TOTAAL	32	32

Legende:

	Basisleerplan
	Basisleerplan plus
	Richting specifiek leerplan
	Schooleigen keuze

3 KLEDIJ

De leerlingen kopen op school minstens twee sportshirts met het 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 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, douchegeierief 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.

4 SPORTINFRASTRUCTUUR

Voor de richting Sportwetenschappen 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.

5 EXTRA ENGAGEMENT

Je zal minstens 1x per schooljaar een extra inspanning moeten leveren waarbij je individueel of als groep BimSem vertegenwoordigt (schoolploeg, veldloop, frisbim, trailrun, 100k running cup, ...).

6 INSTAPNIVEAU

In de richting Sportwetenschappen zijn de leerlingen heel wat uren actief met sport bezig. Sta dus zeker stil bij de combinatie van het aantal uren sport op school en in je vrije tijd.

Om een juiste inschatting te kunnen maken van je instapniveau, vind je hieronder een overzicht van een aantal te behalen normen in het 3^{de} jaar.

GYMNASTIEK

Kracht:

- 10x pompen
- 10x sit-ups
- 4x optrekken
- Touw: 3x (verpakken) zonder benen naar boven klimmen en 3x (verpakken) afdalen.

Lange mat:

- Koprool voorwaarts
- Koprool achterwaarts
- Handenstand (met één helper)
- Radslag

Rekstok:

- Borstwaarts omtrek tot steun

Kastspringen:

- Tussensteunsprong over 5 kastdelen in de breedte

ATLETIEK

DISCIPLINE	JONGENS	MEISJES
60 meter spurt	9 sec	10,4 sec
2400 meter	11 min	12 min 45 sec
5000 meter	28 min	32 min
Verspringen	4 m	3,60 m
Hoogspringen	1,20 m	1,10 m

RITMIEK

Een basiscombinatie aerobic wordt opgebouwd. Kandidaat-leerlingen doen de sessie gewoon mee. Hierbij kijken we naar:

- In de maat van de muziek kunnen bewegen
- Snel danspasjes kunnen opnemen
- De choreografie (volgorde van bewegingen) kunnen onthouden
- Durven doordansen (grote bewegingsamplitude)

ZWEMMEN

TECHNIEK

- Techniek crawl en schoolslag
- Startduik
- Techniek rugcrawl (4e jaar)

PRESTATIES

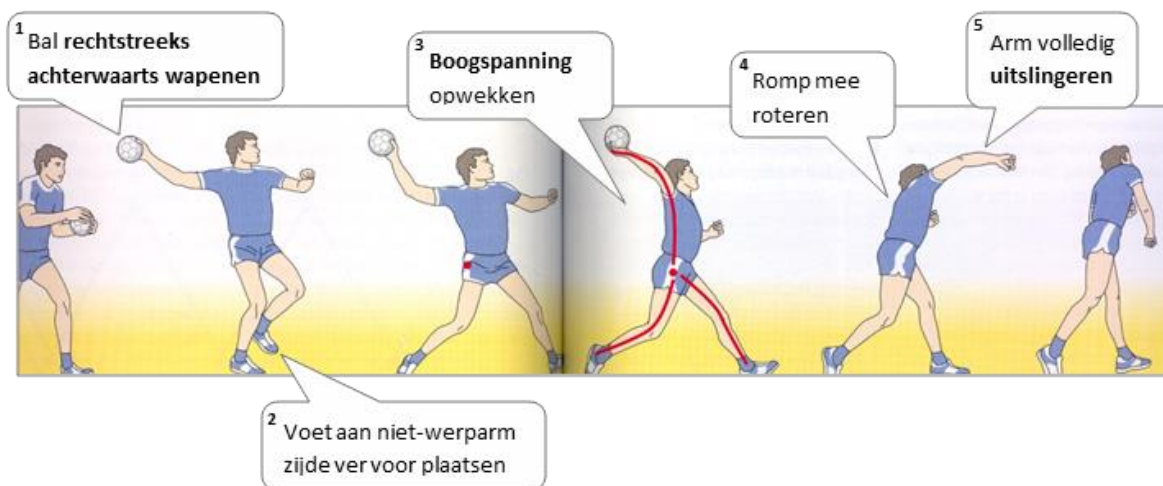
Snelheden die behaald zouden moeten worden op een 50 m.

50 M	JONGENS	MEISJES
Crawl	48"	52"
Schoolslag	54"	58"

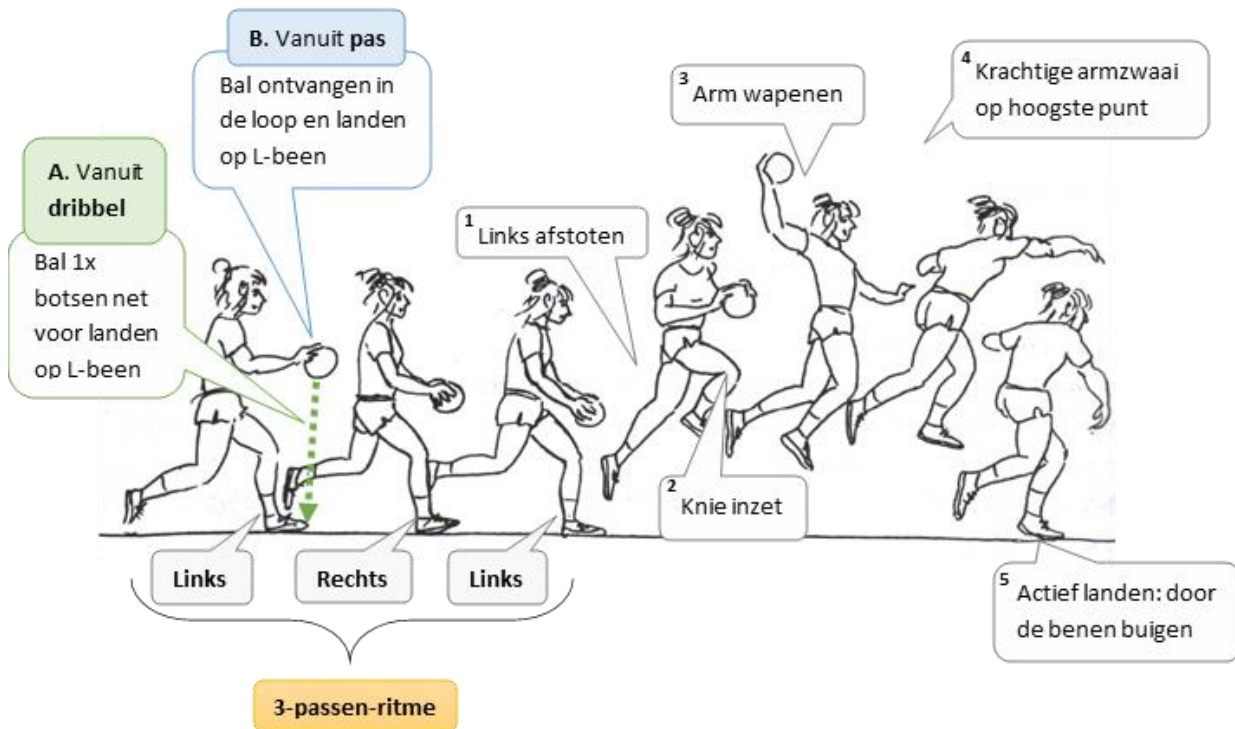
DOELSPLEN

HANDBAL

Ik kan een slagworp uitvoeren:

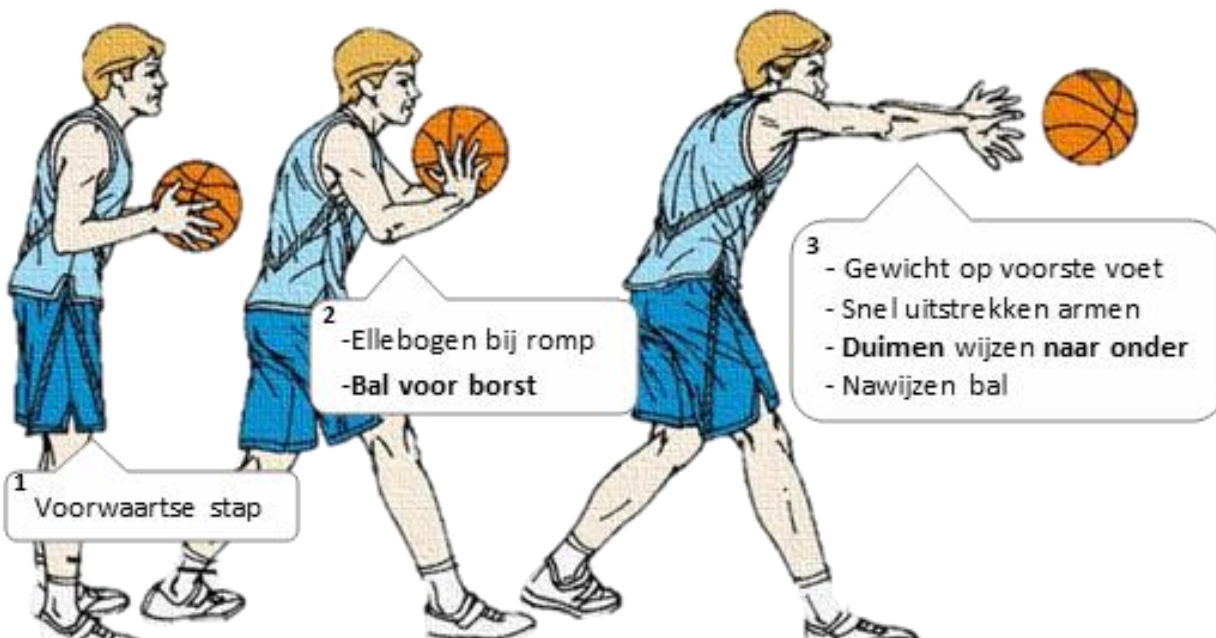


Ik kan een sprongworp uitvoeren



BASKETBAL

Ik kan een gerichte borstpas geven



Ik kan scoren met een lay-up



VOETBAL

Ik kan een pas geven met de binnenkant van mijn voet



Ik kan op doel trappen met de wreef van mijn voet

A

- 1 - Ik loop schuin aan
- Ik zet 4 tot 5 snelle passen
- Ik maak mijn laatste pas groot
- Ik zwaai mijn trapbeen maximaal achterwaarts

B

2 Ik hef mijn arm voor balans

3 Ik leun met mijn romp naar achter

4 Ik houd mijn voetpunt gestrekt naar onder

5 Ik raak de bal centraal vanonder

6 Ik raak de bal met de bovenkant van de wreef

7 Ik plaats mijn steunvoet in de speelrichting en iets verder naast de bal

C

1 Ik breng mijn gestrekte arm krachtig naar mijn trapbeen

2 Ik buig mijn romp krachtig naar voor op het moment van het schot

3 Ik zwaai mijn trapbeen ver door

4 Ik verspring na het schot van steunbeen naar trapbeen



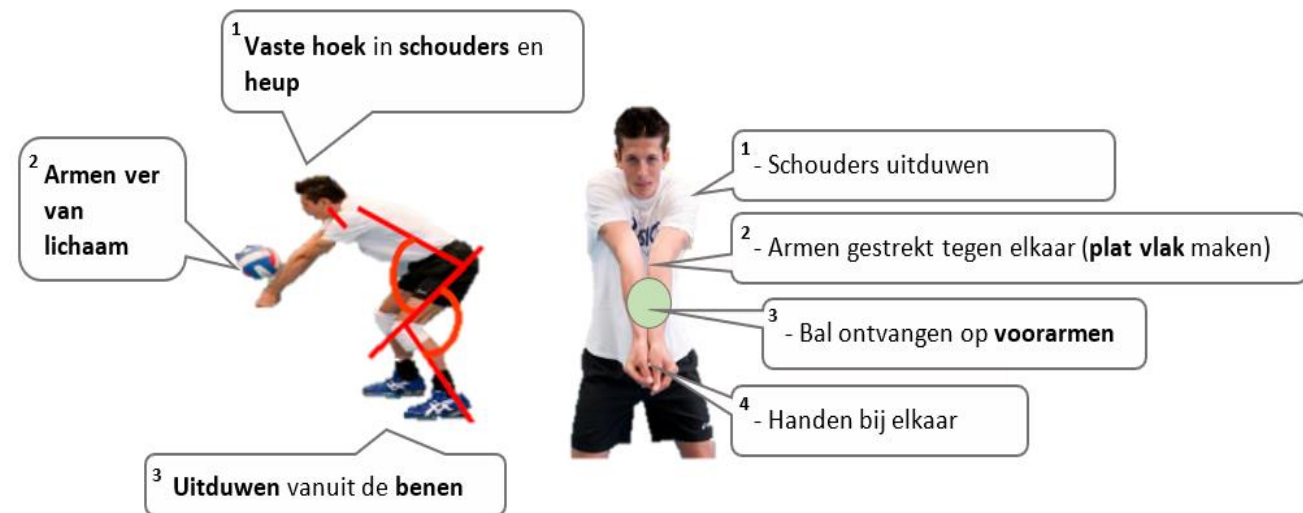
TERUGSLAGPELEN

VOLLEYBAL

Ik kan bovenhands toetsen



Ik kan een onderhandse pas geven



BADMINTON

Ik kan opslaan volgens de spelregels en een rally spelen in het badminton

TAFELTENNIS

Ik gebruik een correcte palletgreep en ik kan zowel in forehand als in backhand spelen

