

INSTAPNIVEAU PER SPORTDISCIPLINE - SPORTWETENSCHAPPEN

In deze richting krijg je 5 uur sport per week op een gevorderd niveau.

We verwachten dat je allround sportief bent, beschikt over een goede fysieke conditie en vooral gemotiveerd bent om bij te leren binnen verschillende disciplines. Een gezonde dosis inzet, doorzettingsvermogen en interesse in alle sportdisciplines zijn daarbij essentieel.

We raden je aan om zelf te testen in welke mate je het instapniveau van deze richting al beheerst. Zo kan je je eigen niveau beter inschatten en goed voorbereid starten. Hieronder wordt besproken wat je in de verschillende sportdisciplines al zou moeten kunnen om in te stappen in het vijfde jaar Sportwetenschappen.


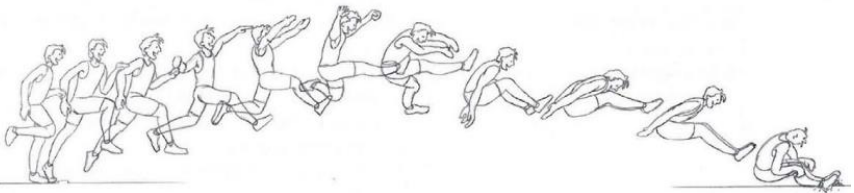
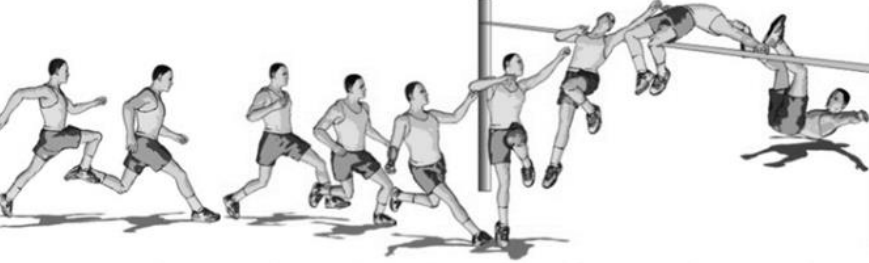


Sta daarbij zeker ook stil bij je motivatie: als je graag beweegt, je sportieve grenzen wil verleggen en bereid bent om, indien nodig, je intensief bij te werken binnen bepaalde sportdisciplines, dan is deze richting zeker iets voor jou.

WAT MOET JE AL KUNNEN VOOR DE DISCIPLINE **ATLETIEK**?

Onderstaande tijden zijn de norm (= 5/10) om in het vierde jaar SPWE 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.

	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 DE DISCIPLINE **BALSPORT?**

Volgende vaardigheden werden aangeleerd in de 2e graad en worden beschouwd als verworven. In de 3^{de} graad worden deze vaardigheden toegepast en komt de focus meer en meer op wedstrijdsituaties 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 UITSPIELLEN

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 DE DISCIPLINE GYMNASTIEK?

Voor het vak gymnastiek verwachten we een behoorlijke basis aan kracht en lenigheid. Onderstaand aantal herhalingen geeft de norm aan om een goede kans te maken op 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 DE DISCIPLINE **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 DE DISCIPLINE **ZWEMMEN?**

Onderstaande tijden zijn de norm (= 5/10) om in het vierde jaar Sportwetenschappen te slagen. 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 Sportwetenschappen.

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