

BIJLAGE FYSIEKE PARAATHEID – SPORT 2^{DE} GRAAD

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

GYMNASTIEK

Kracht:

- 8x pompen
- 10x sit-ups
- 4x optrekken
- Touw: 3x (verpakken)zonder benen naar boven klimmen en 3x (verpakken) afdalen.

Lange mat:

- Koprol voorwaarts
- Koprol 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 aerobisch 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

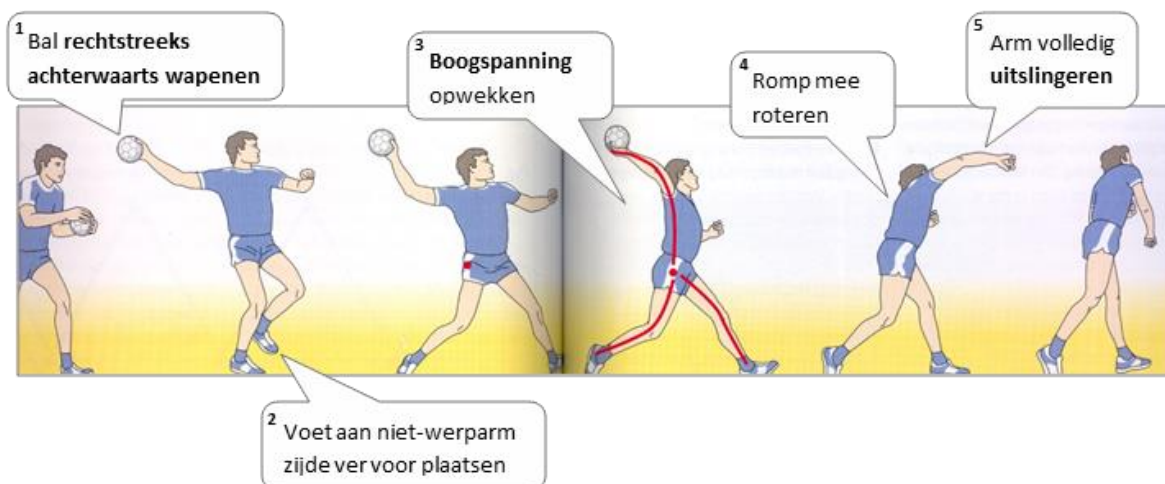
Snelheden die behaald zouden moeten worden op een 50 m.

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

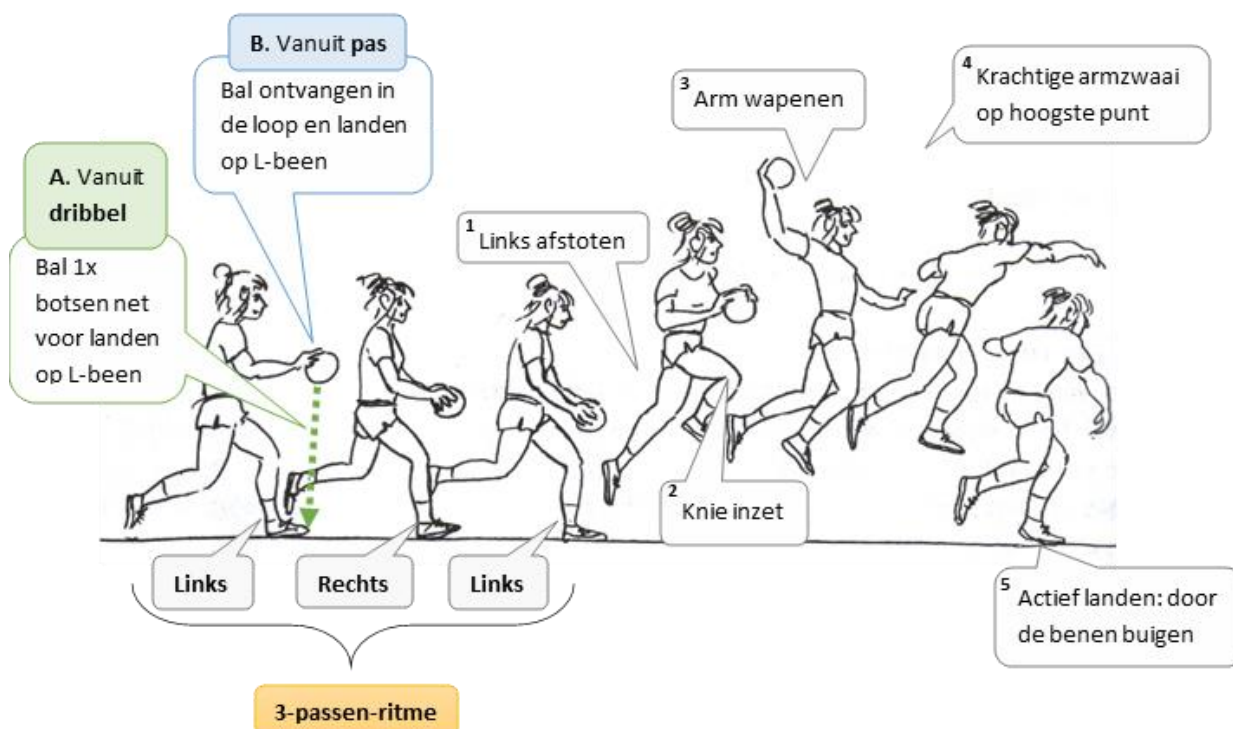
DOELSPLEN

HANDBAL

Ik kan een slagworp uitvoeren:

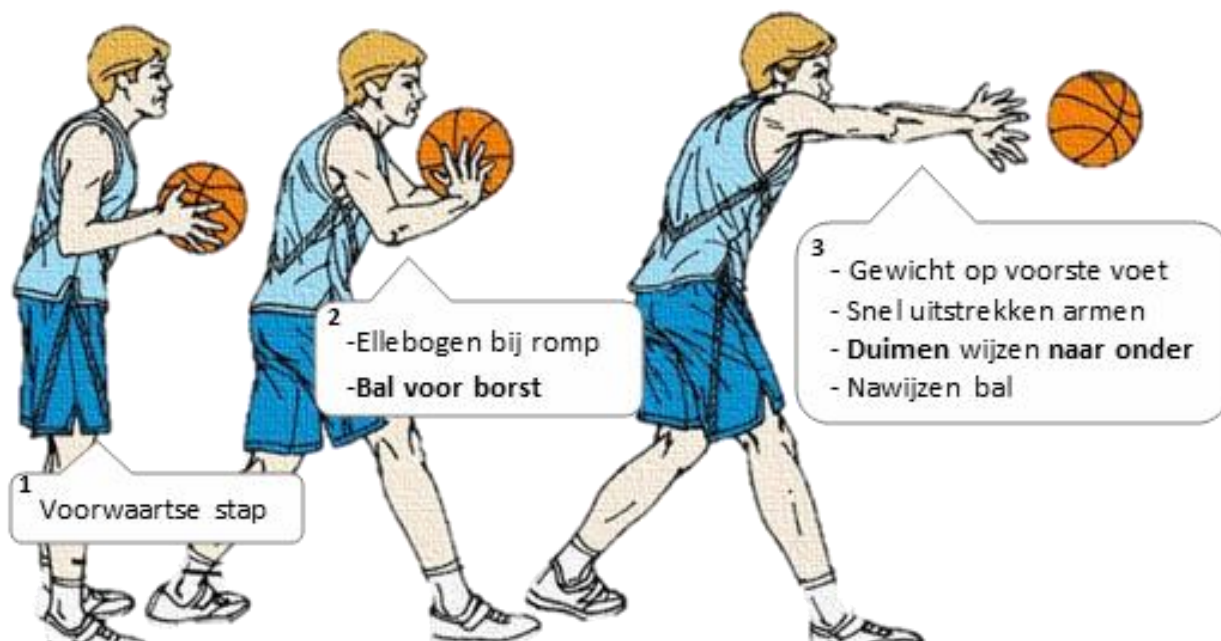


Ik kan een sprongworp uitvoeren



BASKETBAL

Ik kan een gerichte borstpas geven



Ik kan scoren met een lay-up

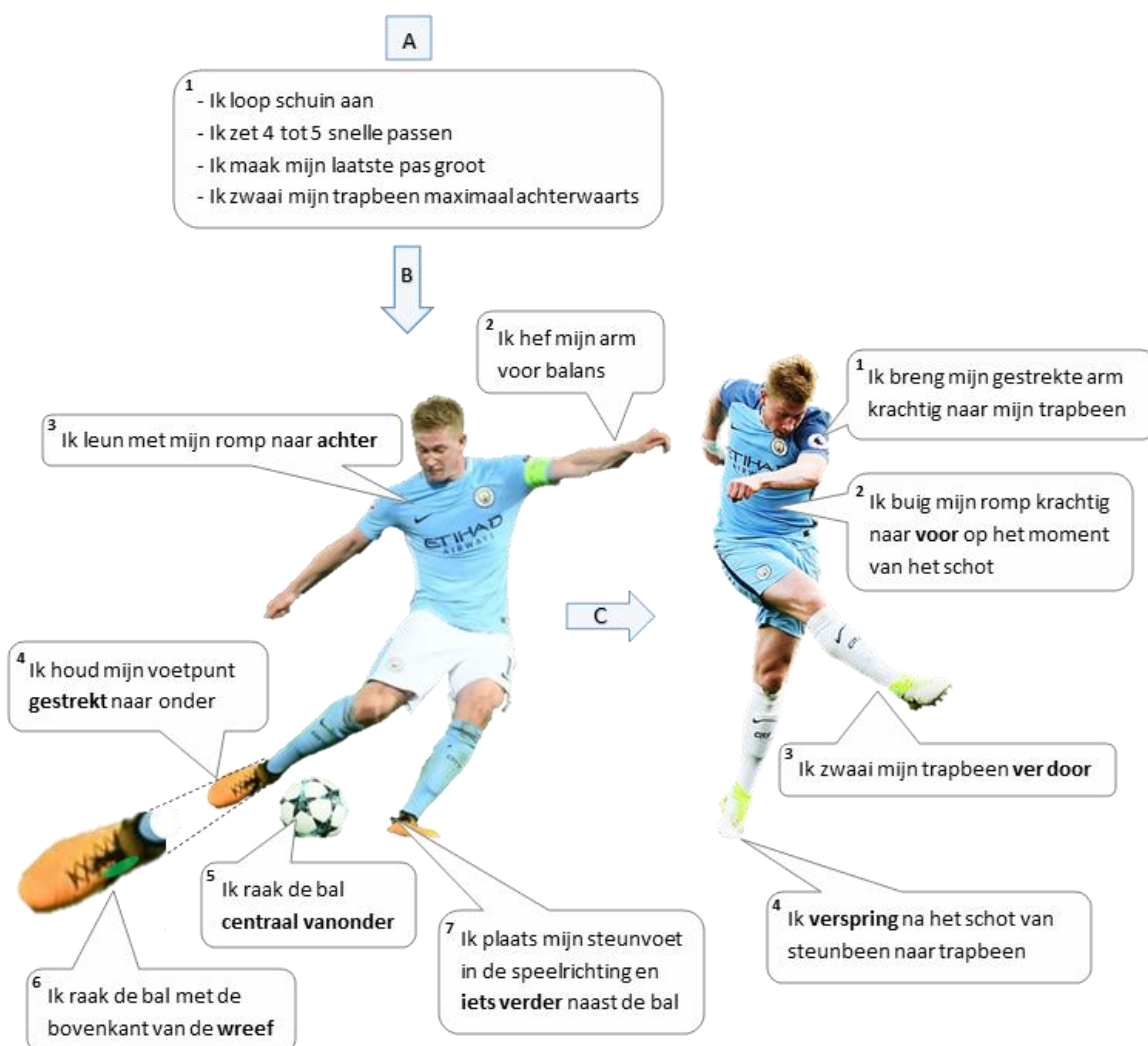


VOETBAL

Ik kan een pas geven met de binnenkant van mijn voet



Ik kan op doel trappen met de wreef van mijn voet



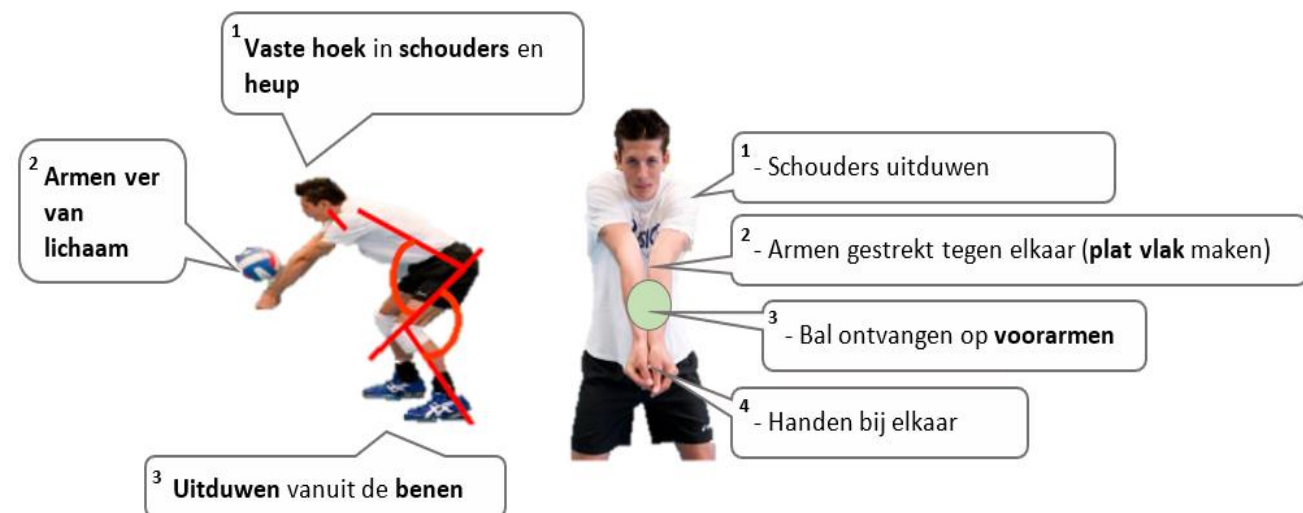
TERUGSLAGPELEN

VOLLEYBAL

Ik kan bovenhands toetsen



Ik kan een onderhandse pas geven



TAFELTENNIS

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

