

2DE GRAAD

1 SOCIAAL – EN STUDIEPROFIEL

Heb je je al afgevraagd hoe je letterlijk het best uit de startblokken schiet? Wil je leren hoe je je sportprestatie vanuit wetenschappelijke inzichten kan verbeteren? Zou je graag een doordacht sportprogramma in elkaar steken voor een specifieke doelgroep? Ga je graag concrete uitdagingen aan? Dan is sport, een theoretisch-praktische studierichting in de dubbele finaliteit, misschien wel een goede keuze voor jou!

Wie ben jij?

- Je bent geïnteresseerd in het leren binnen een brede sportieve context.
- Je wil de praktische zijde van het sporten overstijgen door meer theoretisch inzicht te verwerven in anatomie, fysiologie, biomechanica, bewegingswetenschappen en coachen.
- Je beschikt over een goede fysieke conditie en bent sportief aangelegd.
- Je beschikt over de bereidheid om extra te oefenen wanneer dit nodig blijkt te zijn.
- Je bent een teamspeler en werkt graag samen om activiteiten uit te denken en te begeleiden.

Welke leerstof is specifiek voor deze richting?

- Je verbetert je sportieve basisvaardigheden, schaaft je techniek bij en verwerft tactisch spelinzicht.
- Je ontwikkelt een gezonde, veilige en actieve levensstijl.
- Je verwerft inzicht in de relatie tussen natuurwetenschappen, sport en beweging.
- Je werkt aan je sociale en communicatieve vaardigheden en scherpt hierbij je spreekvaardigheid in het Nederlands, Frans en Engels aan.
- Je leert over de psychologische aspecten van het begeleiden van sport- en bewegingsactiviteiten.

Wat kan je verder studeren?

Deze studierichting bereid je voor op de richting sportbegeleiding in de derde graad.

Op lange termijn werk je toe naar een keuze uit een sport- of sociaalwetenschappelijke professionele bachelor in het hoger onderwijs. Doordat je heel wat vaardigheden onder de knie hebt, kan je ook meteen gaan werken of een opleiding voor een uniformberoep (politie, brandweer, defensie) volgen.

2 LESSENROOSTER

Het lespakket omvat 33 lessen, waarvan 8 uur sport. Dit pakket bestaat uit:

atletiek 1 uur

doel-en terugslagspelen 2 uur

gymnastiek 2 uur

omnisport 1 uur (o.m. urban sports, contact- en verdediging, schaatsen)

ritmiek 1 uur

zwemmen 1 uur

	3	4
AARDRIJKSKUNDE	1	1
ENGELS	2	2
FRANS	2	2
GESCHIEDENIS	1	1
GODSDIENST	2	2
NEDERLANDS	4	4
WISKUNDE	3	3
ARTISTIEKE VORMING BEELD	1	-
ANATOMIE EN FYSIOLOGIE	2	2
FYSICA	1	2
SPORT	8	8
SPORT & PEDAGOG. HANDELEN	2	2
ARTISTIEKE VORMING: MUZIEK	-	1
FLEX	2	2
KLASSE-UUR	1	1
LEES(K)UUR	1	-
TOTAAL	33	33

Legende:

	Basisleerplan
	Basisleerplan plus
	Richting specifiek leerplan
	Schooleigen keuze

3 ACTIVITEITEN EIGEN AAN DE SPORTRICHTINGEN

In september gaan de derdejaars Sport op driedaagse in eigen land. In het 4e jaar wordt een watersportstage georganiseerd begin september. De prijs van de watersportstage in Frankrijk ligt rond € 560. Tijdens deze activiteiten wordt er sterk gewerkt aan sociale en sportieve doelstellingen. Deelname hieraan is dan ook verplicht.

Naast deze activiteiten vragen wij ook een engagement op woensdagnamiddag. 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, ...).

4 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 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 en kousen 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.

5 SPORTINFRASTRUCTUUR

Voor de richting Sport 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.

6 INSTAPNIVEAU

In de richting Sport 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
- 5x optrekken
- Touw: 3x (verpakken)zonder benen naar boven klimmen en 3x (verpakken) afdalen.

Lange mat:

- Koproel voorwaarts
- Koproel 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

- 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
- Startduik en keerpunt crawl en schoolslag (4^{de} jaar)
- Techniek rugcrawl (4^{de} jaar)

PRESTATIES

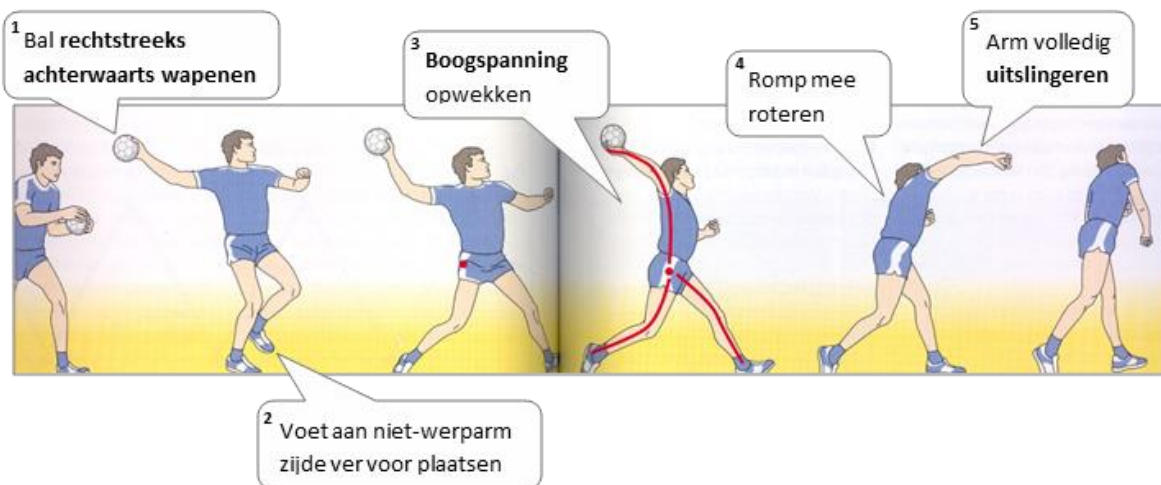
Snelheden die behaald zouden moeten worden op een 50 m.

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

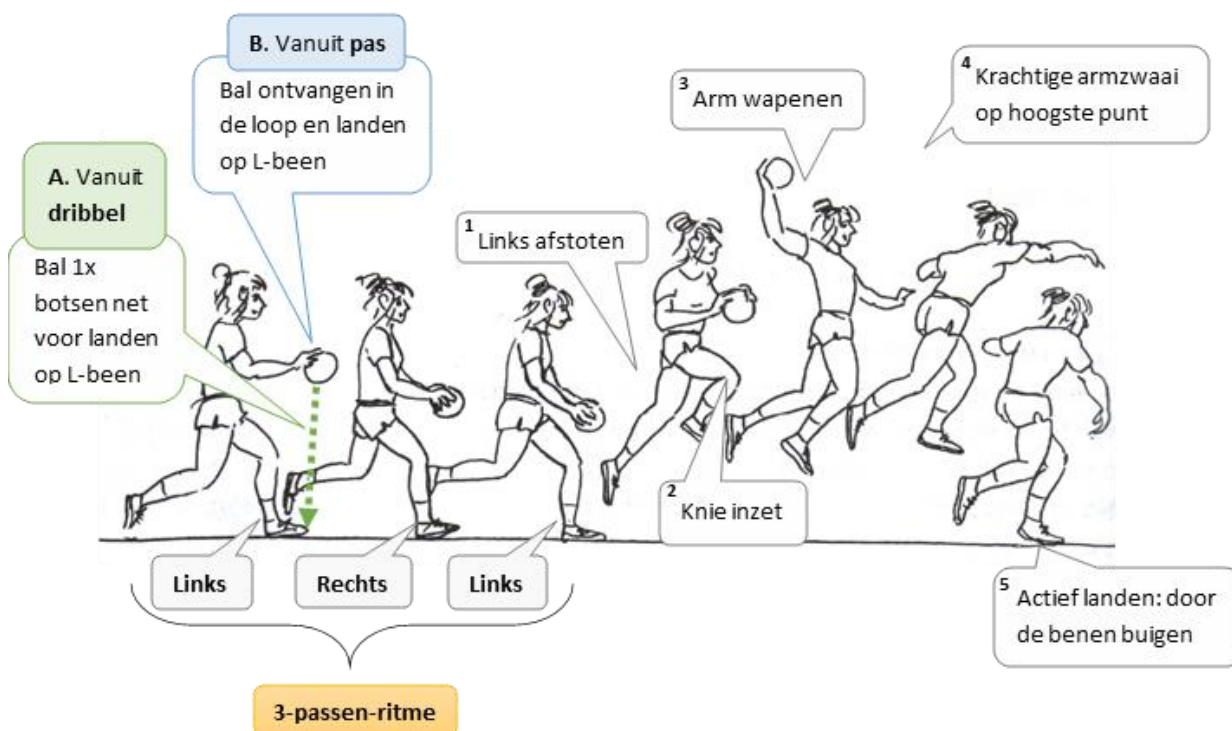
DOELSPLEN

HANDBAL

Ik kan een slagworp uitvoeren:

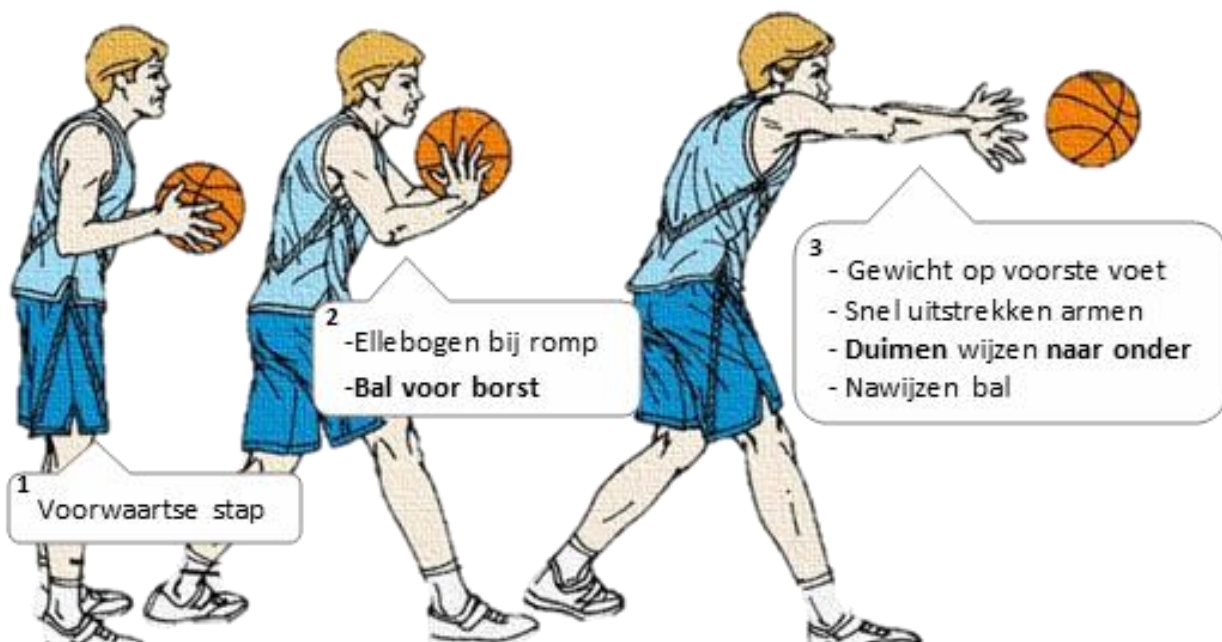


Ik kan een sprongworp uitvoeren

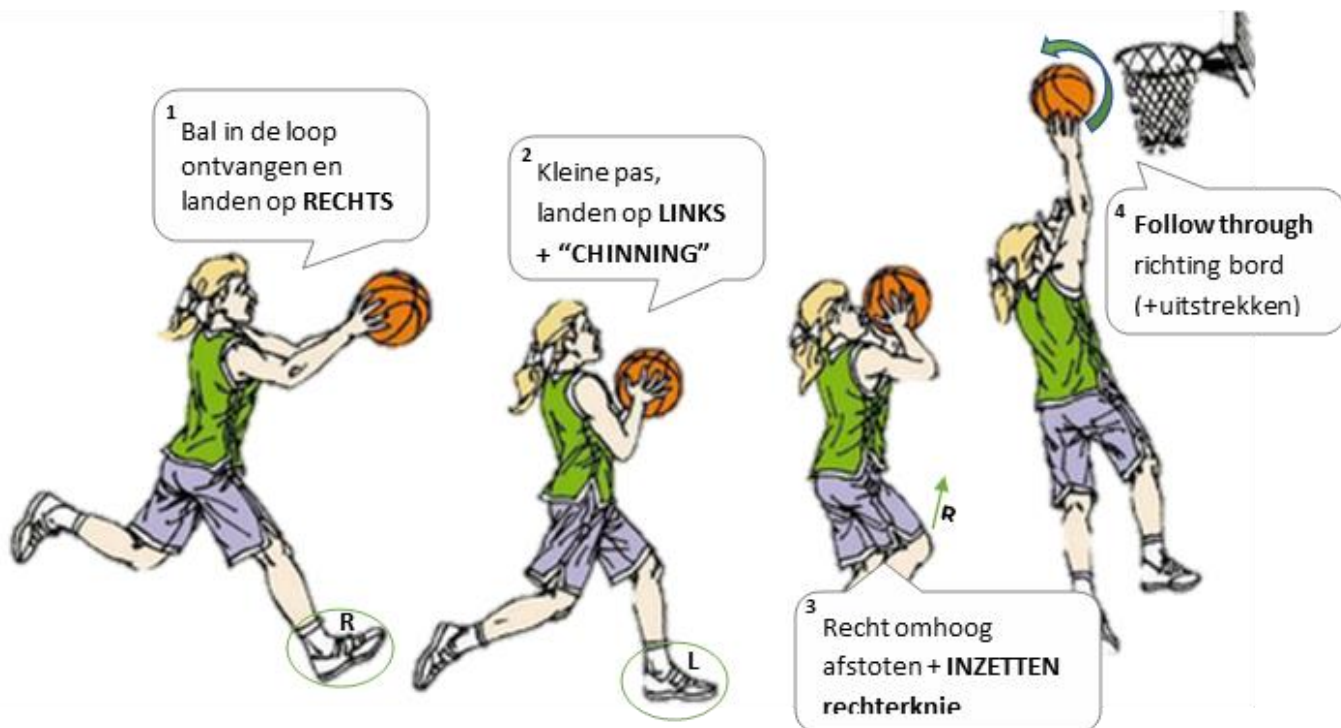


BASKETBAL

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



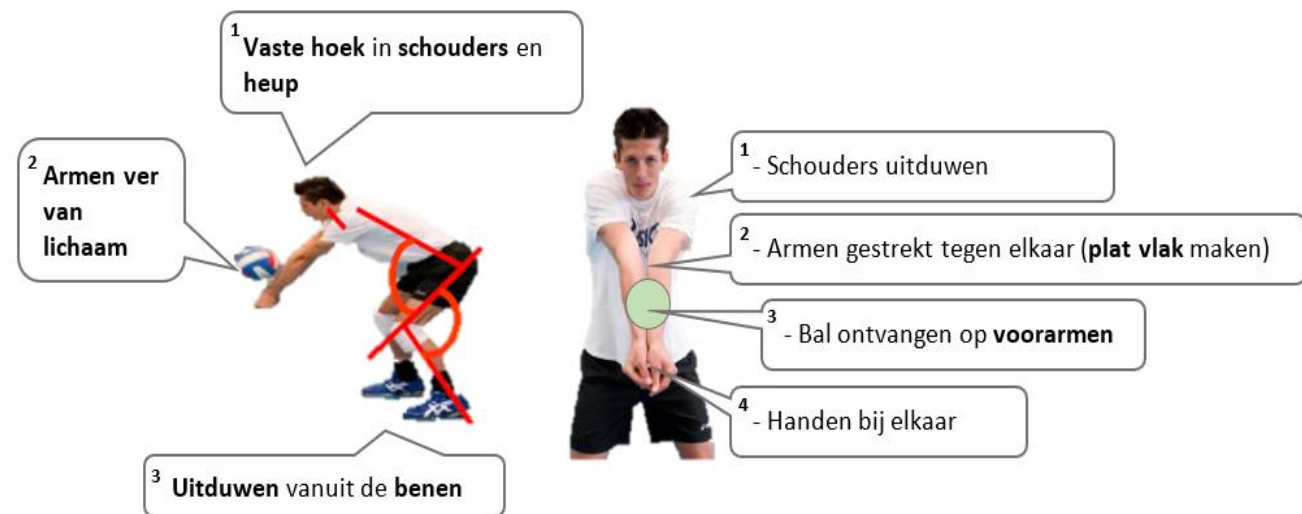
TERUGSLAGPELEN

VOLLEYBAL

Ik kan bovenhands toetsen



Ik kan een onderhandse pas geven



TAFELTENNIS

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

