

3^{DE} GRAAD

1 SOCIAAL- EN STUDIEPROFIEL

Vind je sport leuk en verleg je graag je grenzen ... Heb je interesse in anatomie & fysiologie, chemie, fysica en psychologie, en wil je deze vakken leren vanuit een sportcontext? Wil je je technisch en tactisch ontwikkelen binnen verschillende bewegingsactiviteiten op een gevorderd niveau? Ontwerp en begeleid je graag sport- en spelactiviteiten voor verschillende doelgroepen? Dan is de richting sportbegeleiding misschien wel iets voor jou.

Sportbegeleiding is een theoretisch-praktische studierichting in de dubbele finaliteit waarin je leert hoe je sporters en groepen op een verantwoorde manier begeleidt en hoe je sportactiviteiten organiseert en analyseert.

Wie ben jij?

- Je bent allround sportief.
- Je hebt een goede fysieke conditie.
- Je bent bereid, indien nodig, je intensief bij te werken in verschillende sportdisciplines.
- Je wil niet alleen sporten, maar ook begrijpen hoe je lichaam werkt en hoe je beter kan presteren.
- Je leert graag hoe je anderen kan coachen en begeleiden, en staat zelf open voor feedback.
- Je bent een teamspeler en werkt graag samen om activiteiten uit te denken en te begeleiden.
- Je gaat vlot om met mensen van verschillende leeftijden en achtergronden.
- Je bent creatief en vindt het leuk om zelf sport- en spelactiviteiten te bedenken en te organiseren.

Welke leerstof is specifiek voor deze richting?

- Inzicht in de werking van je lichaam en hoe je dit optimaal kan inzetten om sportprestaties te verbeteren tijdens de lessen bewegingswetenschappen (anatomie en fysiologie).
- Verdieping in techniek en tactiek van verschillende sporten op gevorderd niveau tijdens de sportlessen.
- Veilig sporten en blessures voorkomen, zowel tijdens de sportlessen als in de theorielessen.
- Inzichten uit de ontwikkelingspsychologie en hoe deze toegepast worden in sport- en bewegingssituaties.
- Het uitdenken, organiseren en begeleiden van sport- en spelactiviteiten tijdens de lessen bewegingsagogiek.

Welke erkende attesteringen kunnen aanvullend behaald worden tijdens de lesuren?

- Het attest *Eerste hulp en Helper*, uitgereikt door het Rode Kruis
- Het attest *start 2 coach*, uitgereikt door de Vlaamse Trainersschool

Wat kan je verder studeren?

Je werkt toe naar een professionele bachelor binnen de gezondheidszorg, het sociaal werk of het onderwijs. Een sport-gerelateerde 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 LESSENROOSTER

	5	6
AARDRIJKSKUNDE	2	-
ENGELS	2	2
FRANS	2	2
GESCHIEDENIS	-	2
GODSDIENST	2	2
NATUURWETENSCHAPPEN	-	2
NEDERLANDS	2	2
WISKUNDE	2	2
BEWEGINGSAGOGIEK	2	2
BEWEGINGSWETENSCHAPPEN	4	4
PSYCHOLOGIE	2	-
SPORT	9	9
ESTHETICA	-	1
FLEX (NED, FRA, WIS)	2	2
LEES(K)UUR	1	-
VOLVO	1	1
TOTAAL	33	33

Legende:

	Basisleerplan
	Basisleerplan plus
	Richting specifiek leerplan
	Schooleigen keuze

3 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 en Bewegingsagogiek. 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.

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 fleecede, 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.

5 SPORTINFRASTRUCTUUR

Voor de richting Sportbegeleiding maken wij buiten onze eigen 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 FYSIEKE PARAAHEID

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

7 INSTAPNIVEAU PER SPORTDISCIPLINE

In deze richting krijg je 9 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 Sportbegeleiding.

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.


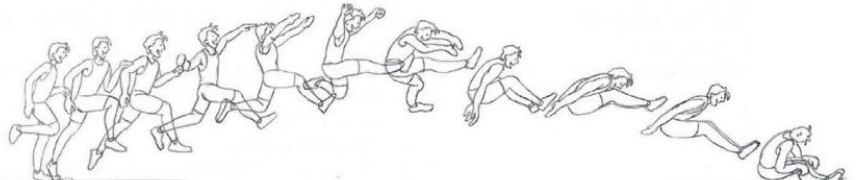
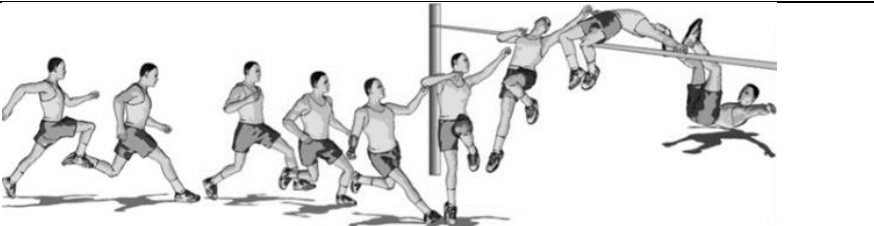


WAT MOET JE AL KUNNEN VOOR HET VAK **ATLETIEK**?

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-PASSESTECHNIEK 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 wedstrijd situaties 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 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.

KRACHT EN LENIGHEID (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
- Zolenuitzwaai

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