

3^{DE} GRAAD

1 SOCIAAL – EN STUDIEPROFIEL

Ga je graag onderzoekend, experimenterend en probleemoplossend aan het werk binnen de wetenschappen biologie, chemie en fysica? Denk je vanuit een degelijk wiskundig inzicht graag na over natuurwetenschappelijke vraagstukken? Pas je je wetenschappelijke inzichten vanuit anatomie, fysiologie en biomechanica liefst toe op sport? Wil je op technisch en tactisch vlak uitblinken voor verschillende bewegingsactiviteiten? Dan is sportwetenschappen mogelijk iets voor jou.

Sportwetenschappen is een sterk theoretische studierichting in de doorstroomfinaliteit. Ze combineert een brede algemene vorming met natuurwetenschappelijke en sportieve vaardigheden.

Wie ben jij?

- 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 laat je niet afschrikken van een stevig pakket wiskunde in functie van je wetenschapsvakken.
- Je houdt een sportieve en gezonde levensstijl aan en bent zeer sportief aangelegd.
- Je bent bereid om je intensief bij te werken in verschillende sportdisciplines, indien dat nodig is.
- Je kan vlot verbanden leggen tussen leerstofonderdelen en logisch redeneren.
- Je kan aan een stevig tempo moeilijkere leerinhouden verwerken.

Welke leerstof is specifiek voor deze richting?

- Uitgebreid pakket wetenschappen
- Fysiologie en anatomie van de mens
- Biomechanica
- Uitbreiding van wiskunde: matrices, functies, integralen, goniometrie, complexe getallen, vectoren, statistiek
- Technische en tactische inzichten in verschillende sportdisciplines
- Inzicht in verantwoord bewegen, integratie van wetenschappelijke achtergronden, veiligheid en blessurepreventie

Wat kan je verder studeren?

Je werkt toe naar een keuze uit een breed gamma aan academische opleidingen of professionele bachelors in het hoger onderwijs. In het bijzonder gaat het om wetenschappelijke richtingen als biochemie en biotechnologie, biologie, chemie, biomedische wetenschappen, bewegings- en revalidatiewetenschappen, farmaceutische wetenschappen. Ook een opleiding uit de gezondheidszorg of een educatieve opleiding behoren tot de mogelijkheden.

2 FYSIEKE PARAATHEID

In de richting Sportwetenschappen zijn de leerlingen heel wat uren actief met sport bezig. We vragen een medisch geschiktheidsattest (invulformulier van de school) dat bevestigt dat de kandidaat een programma van minstens 5 uur intense sportbeoefening per week mag volgen.

3 LESSENROOSTER

	5	6
AARDRIJKSKUNDE	1	1
GODSDIENST	2	2
ENGELS	2	2
FRANS	3	3
GESCHIEDENIS	2	2
NEDERLANDS	4	4
BIOLOGIE	1	1
CHEMIE	2	2
FYSICA	2	2
SPORT	5	5
WISKUNDE	4	4
BEWEGINGSWET.: BIOLOGIE PLUS (ANATOMIE - FYSIOLOGIE)	2	-
BEWEGINGSWET.: BIOMECHANICA	-	2
ESTHETICA	-	1
LEES(K)UUR	1	-
VOLVO	1	1
TOTAAL	32	32

Legende:

	Basisleerplan
	Basisleerplan plus
	Richting specifiek leerplan
	Schooleigen keuze

4 ACTIVITEITEN EIGEN AAN DE SPORTRICHTINGEN

In het vijfde jaar sportwetenschappen is er de watersportstage (Montalivet, Frankrijk) begin september. De prijs ervan bedraagt ongeveer €575. Aan alle activiteiten en vooral aan de geest van sportiviteit waarmee hieraan wordt deelgenomen, hecht de school veel belang. Er zullen die week dan ook zowel sportieve als theoretische leerplandoelstellingen behandeld worden. Deze stage maakt dus een essentieel deel uit van de vorming.

5 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 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, douchegeïerf 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.

6 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.

7 INSTAPNIVEAU PER SPORTDISCIPLINE

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.


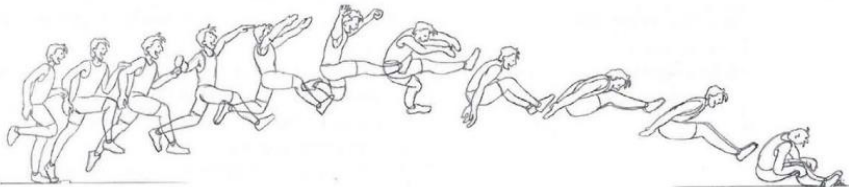



WAT MOET JE AL KUNNEN VOOR DE DISCIPLINE **ATLETIEK?**

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.

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-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 wedstrijdssituaties 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