

2DE GRAAD

FYSIEKE PARAATHEID

We vragen om een medisch geschiktheidsattest (invul formulier van de school) dat bevestigt dat de kandidaat een programma van 4 uur (5 uur in het 4e jaar) intense sportbeoefening per week mag volgen.

In mei/juni worden eveneens **oriënterende sportproeven** gehouden.

Via verschillende vaardigheids-en conditieproeven

kunnen wij als sportleerkracht een eerlijk advies geven of deze richting jou op het lijf geschreven is of niet.

Bovendien kan jij op die manier inschatten welk niveau er op sportief vlak van jou verwacht wordt.

Voor de concrete data en inschrijvingsmodaliteiten van de sportproeven hou je best de website van de school in het oog (www.bimsem.be)

Via onderstaand overzicht kan je wel vergelijken met wat je vorige schooljaren reeds leerde of kan je zelf thuis aan de slag met de te oefenen vaardigheden. Wees eerlijk voor jezelf. Indien je vaardigheden bij 3 van deze vakken zwak uitvallen, heb je geen eerlijke kans in de richting sportwetenschappen.

GYMNASTIEK

Kracht:

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

Lange mat:

- Koprool voorwaarts
- Koprool 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

De basiscombinatie aerobic, bestaande uit 8tn march, 8tn step touch, 8tn side touch en 8tn bounce. (zie filmpje)

Hierbij kijken we naar:

- In de maat van de muziek kunnen bewegen
- Snel kunnen opnemen
- De choreografie (volgorde van bewegingen) kunnen onthouden
- Durven doordansen (grote bewegingsamplitude)

ZWEMMEN

TECHNIEK

- Techniek crawl en schoolslag
- Startduik
- Techniek rugcrawl (4e jaar)

PRESENTATIES

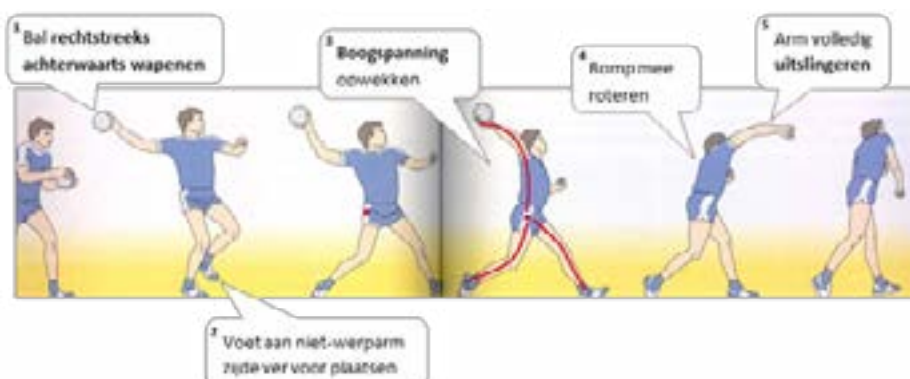
Snelheden die behaald zouden moeten worden op een 50 m.

| 50 M | JONGENS | MEISJES |
|------------|---------|---------|
| CRAWL | 48'' | 52'' |
| SCHOOLSLAG | 54'' | 58'' |

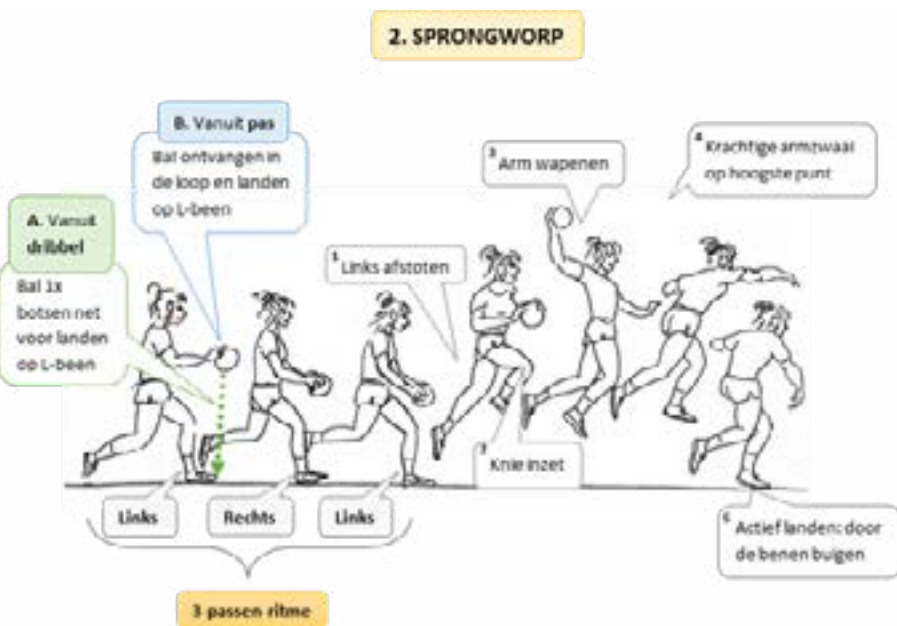
DOELSPLEN

HANDBAL

Ik kan een slagworp uitvoeren:

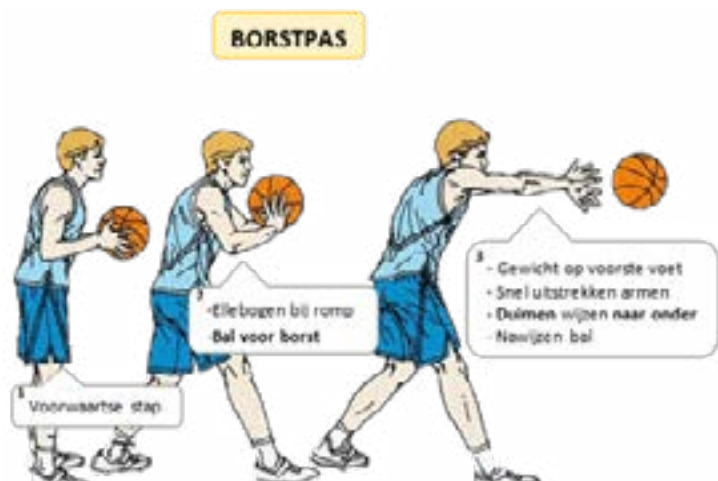


Ik kan een sprongworp uitvoeren:



BASKETBAL

Ik kan een gerichte borstpaspas geven:



Ik kan scoren met een lay-up:



VOETBAL

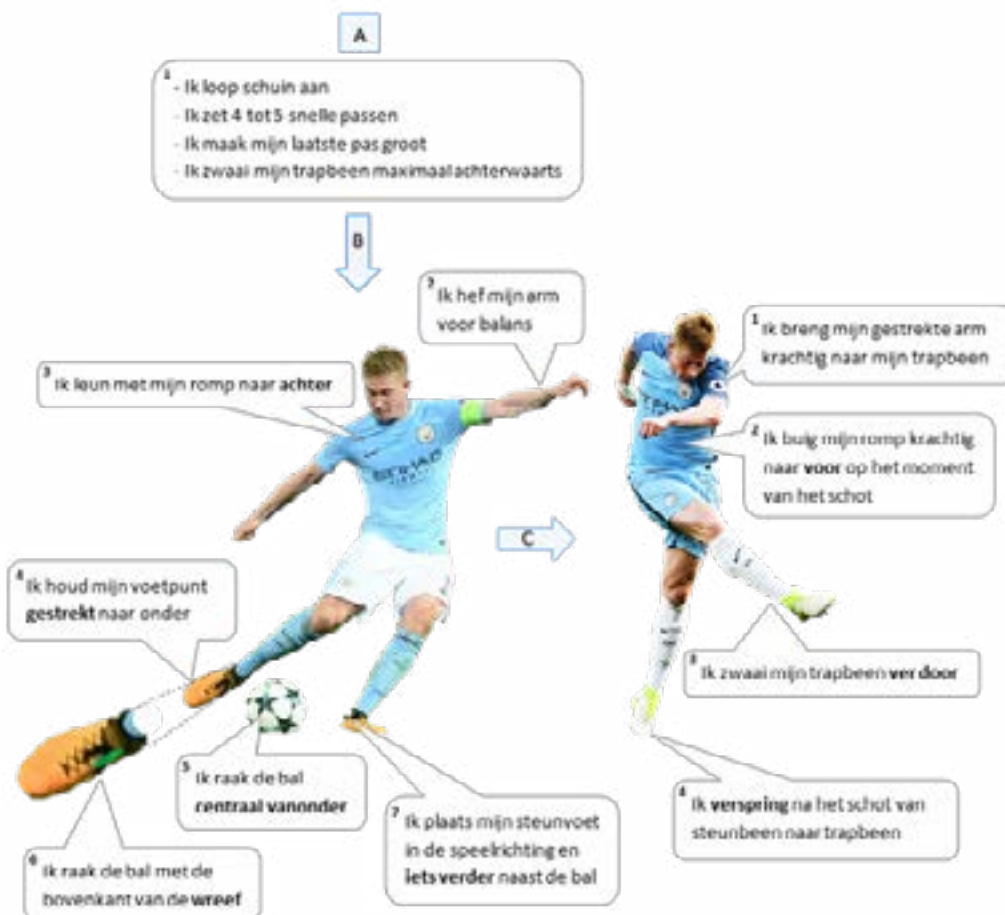
Ik kan een pas geven met de binnenkant van mijn voet

1. LAGE BAL BINNENKANT VOET



Ik kan op doel trappen met de wreef van mijn voet

1. WREEFTRAP



TERUGSLAGSPELEN

VOLLEYBAL

Ik kan bovenhands toetsen:



Ik kan bovenhands toetsen:



BADMINTON

Ik kan opslaan volgens de spelregels en een rally spelen in het badminton

TAFELTENNIS

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



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 volledig zwarte fleece, windstopper of softshell.

Ze hebben ook goede loopschoenen (voor atletiek), voetbalschoenen, regenkledij enindoorschoenen waarvan de zool geen strepen achterlaat.

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 shorttype), de meisjes dragen een ééndelig badpak of een tweedelig sportbadpak.

Het huren van een locker op school wordt eveneens sterk aangeraden.

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.