

# 2DE GRAAD

Je bent een jongere met een stevige aanleg voor sport die vanuit de nodige wetenschappelijke en sociale inzichten graag met andere mensen aan de slag gaat?

Daarenboven wil je groeien op sociaal, sportief en wetenschappelijk vlak? De richting Sport is jou dan mogelijk op het lijf geschreven!

## 1 SOCIAAL EN STUDIEPROFIEL

Leerlingen in de richting Sport kiezen bewust voor een sportieve, sociale richting waarbij ze leren functioneren in en als een groep. Een positieve houding ten opzichte van het klas-, school- en sportgebeuren is daarbij onontbeerlijk.

Dit hangt nauw samen met het feit dat de leerlingen voor Sport - meer nog dan andere leerlingen - niet enkel moeten functioneren als klasgroep, maar ook met heel veel andere doelgroepen (kinderen, professionals, ouderen...) aan de slag moeten gaan. Ze kunnen zich schikken in een volgende rol, maar ze treden waar nodig ook op als leider. Ze durven met andere woorden hun verantwoordelijkheid als individu opnemen om de groep te sturen, maar vergeten nooit het belang van discipline voor deze groep. Respect voor elkaar en voor de reglementen staan altijd centraal.

Dit vereist natuurlijk een zekere assertiviteit: leerlingen kunnen op een redelijke manier opkomen voor zichzelf en voor de groep, waarbij ze vooral goed moeten kunnen communiceren. Als echte sportmannen en -vrouwen stellen ze zich open en constructief op als er kritiek wordt gegeven: ze leren uit hun fouten en proberen beter te doen, zowel individueel als in groep. Leerlingen Sport krijgen dan ook een scherp oog voor groepsdynamiek: ze kunnen anderen motiveren en kunnen gerichte, opbouwende kritiek geven. Negativiteit of asociaal gedrag staan haaks op het profiel van leerlingen Sport.

Om met groepen aan de slag te kunnen gaan, vlot te communiceren, de nodige sociale en groepsdynamische inzichten te verwerven en een wetenschappelijke achtergrond te ontwikkelen, hebben leerlingen Sport ook een stevig pakket theorievakken. Deze vakken vragen heel wat studiewerk. Eerlijke studie-inzet is dus een absolute vereiste.

Tot slot zijn leerlingen Sport ook echt geïnteresseerd in het leren van en over verschillende sportdisciplines. De sportlessen zijn dus geen alternatief voor louter zitonderwijs, maar zijn momenten dat ze zich ten volle geven. Het betekent nog meer dat ze het initiatief nemen en gemotiveerd zijn om deze activiteiten zelf uit te denken, te begeleiden en tot een goed einde te brengen.

Tot slot mag ook vermeld worden dat leerlingen Sport trots zijn op wat zijzelf en hun richting te bieden hebben. Dit uiten zij onder andere door zich te engageren voor de begeleiding van sportieve schoolse activiteiten. Daarnaast besteden de leerlingen extra aandacht aan het uitdragen van een gezonde levensstijl door hun lichaam en hun voorkomen te verzorgen.

## 2 FYSIEKE PARAATHEID

In de richting Sport 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 8 uur intense sportbeoefening per week mag volgen.

BimSem organiseert jaarlijks twee keer adviserende sportproeven (in mei en juni). Via verschillende vaardigheids- en conditieproeven kunnen de sportleerkrachten 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.

In het overzicht onderaan dit document kan je al kijken wat je de vorige schooljaren reeds leerde of kan je zelf thuis aan de slag met de te oefenen vaardigheden.

## 3 LESSENROOSTER

Het lespakket omvat 34 uren, waarvan 8 uur sport. Dit pakket bestaat uit:

**atletiek** 1 uur

**doel-en terugslagspelen** 2 uur

**gymnastiek** 2 uur

**omnisport** 2 uur (o.m. dans, contact- en verdediging, schaatsen)

**zwemmen** 1 uur

## 4 ACTIVITEITEN EIGEN AAN DE SPORTICHTINGEN

In september gaan de derdejaars Sport op driedaagse in eigen land. In het 4e jaar wordt een watersportstage georganiseerd in september. De prijs van de watersportstage in Frankrijk ligt rond € 450. Tijdens deze activiteiten wordt er sterk gewerkt aan sociale en sportieve doelstellingen. Deelname hieraan is dan ook verplicht.

## 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 volledig zwarte fleece, windstopper of softshell.

Ze hebben ook goede loopschoenen (voor atletiek), voetbalschoenen, regenkledij en indoorschoenen 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, 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 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 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.

## 7 WAT NA?

De richting Sport is een richting uit de dubbele finaliteit. De studiekeuze naar de derde graad is vaak maar zeker niet altijd de richting Sportbegeleiding. Ook Defensie en veiligheid behoort tot de mogelijkheden. Na het afronden van een richting in de dubbele finaliteit kunnen de leerlingen kiezen om door te stromen naar een professionele bachelor aan de hogeschool. Ze beschikken ook over voldoende praktische bagage om voor de arbeidsmarkt te kiezen.

## 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

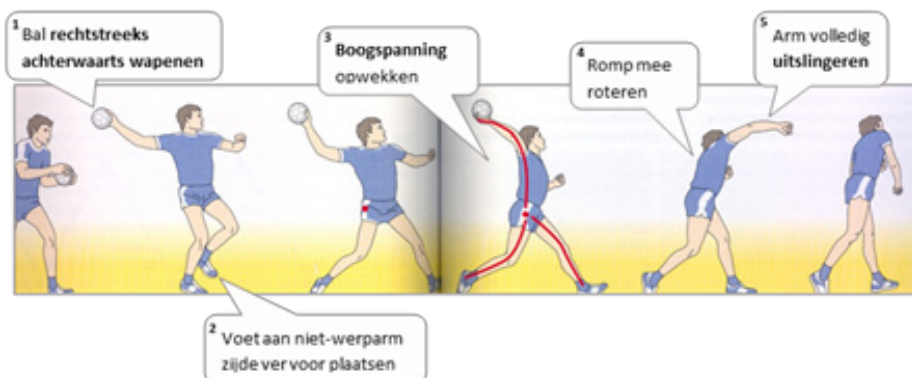
Snelheden die behaald zouden moeten worden op een 50m.

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

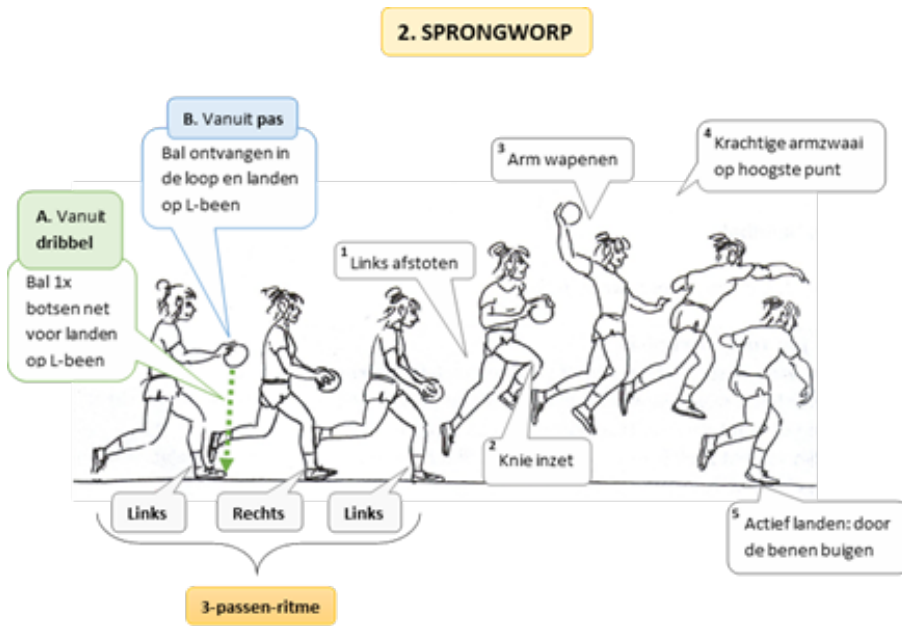
## DOELSPLEN

### HANDBAL

Ik kan een slagworp uitvoeren:

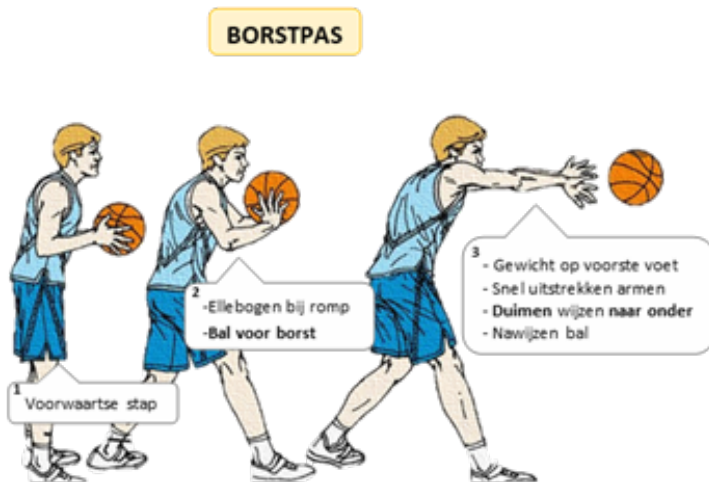


Ik kan een sprongworp uitvoeren:

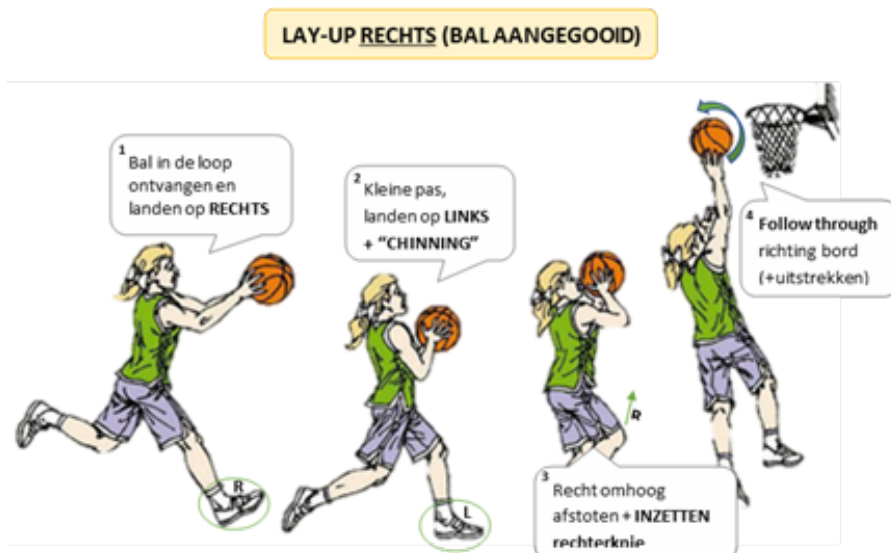


## BASKETBAL

Ik kan een gerichte borstpaspas geven:



Ik kan scoren met een lay-up:



# VOETBAL

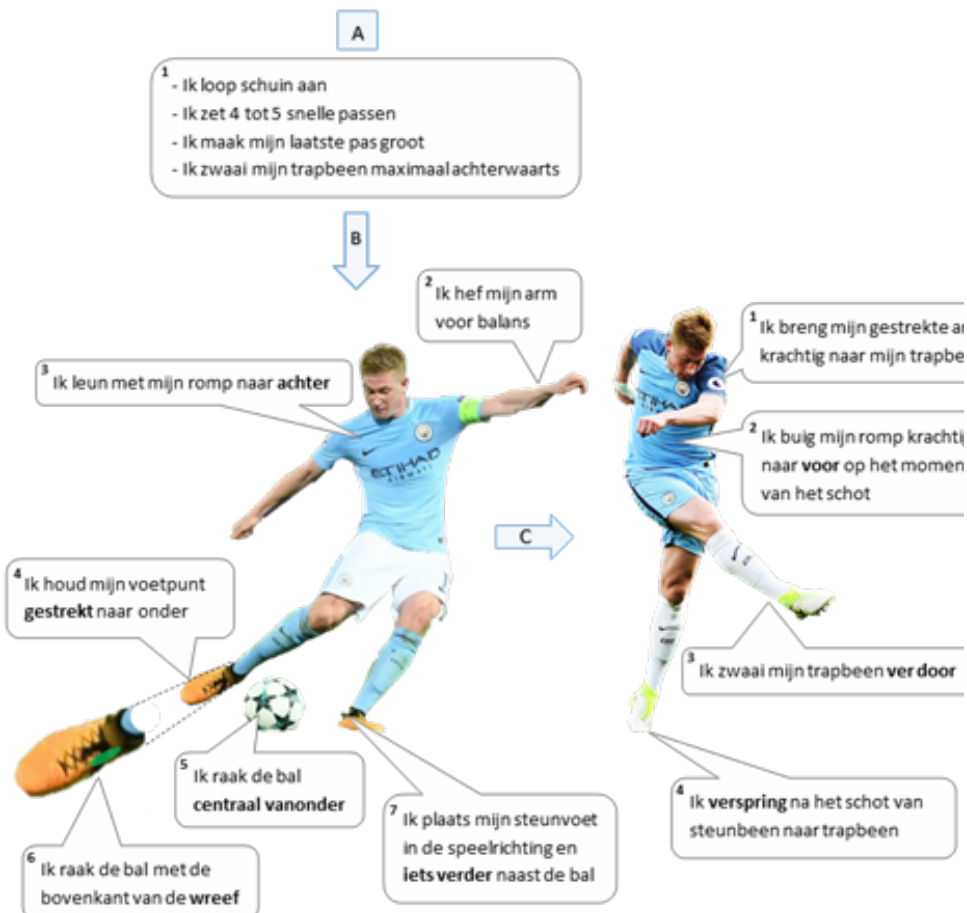
Ik kan een pas geven met de binnenkant van mijn voet

## 1. LAGE BAL BINNENKANT VOET



Ik kan op doel trappen met de wreef van mijn voet

## 1. WREEFTRAP



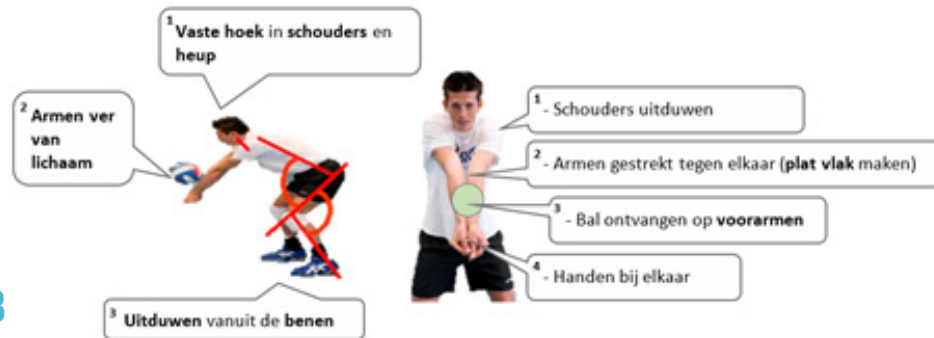
# TERUGSLAGPELEN

## VOLLEYBAL

Ik kan bovenhands toetsen:



Ik kan bovenhands toetsen:



B

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

