

## **Betreft: intake Sportwetenschappen**

Geachte ouders

Uw dochter/zoon heeft geopteerd of overweegt om volgend schooljaar te starten in de richting SPORTWETENSCHAPPEN D-finaliteit in de Collegium school.

Deze studierichting richt zich tot leerlingen met interesse en aanleg voor sport. Ze komen immers terecht in een lesprogramma waarbij een ruim pakket sport op het menu staat. Leerlingen die opteren voor Sportwetenschappen dienen te beschikken over een goede fysieke conditie en over voldoende motorische vaardigheden. Ze moeten bovendien een positieve bewegingsingesteldheid, doorzettingsvermogen en zin voor samenwerking hebben.

Aangezien het hier om een belangrijke beslissing gaat, is het wenselijk dat eventuele mislukkingen ten gevolge van een verkeerde keuze zoveel mogelijk vermeden worden. Onze school richt daarom oriënteringsproeven in de verschillende sportdisciplines in zodat de leerlingen kunnen kennismaken met deze sportrichting.

Afhankelijk van wanneer u inschrijft zijn hiervoor verschillende regelingen:

### Voor interesse in de studierichting vóór maandag 27 juni 2022

Deze proeven gaan door op woensdag **29 juni 2022 en starten om 8.15 u in het Stedelijk zwembad Eeklo. De testen gymnastiek, balsporten en atletiek** worden afgenomen vanaf 10.00 u in de sporthal Dullaert van de school.

De leerlingen komen aan in sportkledij. Zwemmen moet met een aansluitende zwembroek of badpak (geen short of bikini). Er is geen mogelijkheid om te douchen op school. Het einde is voorzien omstreeks 12.00 u.

Dezelfde dag worden de resultaten doorgestuurd via mail. Eventuele verdere vragen hierover kunnen ook via mail gesteld worden.

### Voor interesse in de studierichting na 27 juni en vóór 1 september 2022

**Enkel voor hen bij wie het niet mogelijk was om in juni mee te doen aan deze proeven**, is er een tweede moment op **donderdag 25 augustus 2022 met start om 8.15 u in de sporthal Dullaert van onze school. Daarna volgen de andere testen om 10.30 u in het stedelijk zwembad van Eeklo.**

De leerlingen komen aan in sportkledij. Zwemmen moet met een aansluitende zwembroek of badpak (geen short of bikini). Er is geen mogelijkheid om te douchen op school. Het einde is voorzien omstreeks 12.00 u.

Dezelfde dag worden de resultaten doorgestuurd via mail. Eventuele verdere vragen hierover kunnen ook via mail gesteld worden.

### Voor leerlingen die instromen na de herfst- of kerstvakantie

Deze proeven gaan door **tijdens, tussen en na de lessen sport zelf, na afspraak tussen leerling en leerkrachten.**

De resultaten van de oriënteringsproeven zullen individueel met de leerling besproken worden.

**Om deel te nemen aan de oriënteringsproeven dient u zich in te schrijven via de website van onze school:**

[www.collegetendoorn.be/nl/ontdek-ons-studieaanbod](http://www.collegetendoorn.be/nl/ontdek-ons-studieaanbod)

Wij wensen uw dochter/zoon alvast veel succes toe.

Met vriendelijke groeten

De directie en de sportleerkrachten

**ORIËNTERINGSPROEVEN 5+6 LICHAMELIJKE OPVOEDING & SPORT + SPORTWETENSCHAPPEN**

**1. TURNEN**

**1.1. GROND**

1. handenstand (2 sec.) doorrollen zonder helper
2. koprol voorwaarts opsprong rad
3. rol rugwaarts met gestrekte benen

**1.2. SPRONG**

1. hurksprong over bok
2. handenstand op verhoogd plateau ( $\pm 1$  m 20) vanuit de minitrampoline (gestrekt laten doorvallen)

**1.3. REKSTOK**

1. borstomtrek
2. borstomtrek tot steun, voorwaarts draaien, knieën inhaken (zonder aan de grond te komen), handenstand af

**1.4. BARREN**

1. voorwaarts en rugwaarts zwaaien in steun
2. 5x pompen
3. vanuit streksteun benen gestrekt heffen naar hoeksteun

**1.5. KRACHTOEFENINGEN**

1. sit ups 50x/min.
2. optrekken aan hoog rek en 20" (meisjes) – 30" (jongens) houden (kin boven rekstok)

## 1.6. LENIGHEID

1. uit stand met gestrekte benen en vooroverbuigen en
  - vingers raken de grond (jongens)
  - handen plat op de grond (meisjes)
2. brug opduwen:
  - vanop de grond (meisjes)
  - voeten op één plintdeel (jongens)

## 2. ZWEMMEN

1. 200 meter uithouding in slag naar keuze (richttijd: 5'00")
2. 75 m techniek wisselslag (schoolslag, borstcrawl, rugcrawl)
3. 25 m wrikken op de rug met pull buoy (vormspanning en watergevoel)

## 3. BALSPORTEN

### 3.1. BASKETBAL

1. lay-up na dribbel (10x)
2. lay-up na pas (10x)

### 3.2. HANDBAL

1. slagworp (10x)
2. sprongworp naar doel (10x)

### 3.3. VOLLEYBAL

1. opslag:
  - 5x onderhandse opslag
  - 5x bovenhandse opslag

2. receptie: 10x onderhands spelen op toegeworpen bal
3. bovenhands spelen:
  - 20x bovenhands spelen
  - spel 1 tegen 1

#### 4. ATLETIEK

##### 4.1. LOPEN

12 minuten:	jongens	2900 m
	meisjes	2300 m

##### 4.2. SPRINT

100 m:	jongens	14 sec
	Meisjes	15 sec

##### 4.3. NOCKENBALWERPEN

jongens:	25 m
meisjes:	15 m

##### 4.4. VERSPRINGEN

jongens:	4 m 40
meisjes:	3 m 70