

# SPECIFIEK GEDEELTE

## ATLETIEK

Basisvaardigheden van sprint, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, hoogspringen, verspringen en aflossing.

## CONDITIE

Basisvaardigheden ter voorbereiding op een duurloop van 10km en algemene lichaamsverstevinging.

## ZWEMMEN

Techniek voor schoolslag, crawl en reddend zwemmen. Specifieke conditietraining voor zwemmen.

## BUDO

Judo en karate.

## DANS

Partnerdans, step, swing, hiphop, ...

## GYMNASTIEK

Grond, rekstok, balk/herenbrug en sprongen.

## BAL- EN TERUGSLAGSPORTEN

Basketbal, handbal, voetbal, volleybal, badminton en tennis.

## THEORIE SPORT

EHBO, sport-en spelregels, ergonomie, anatomie, ...

### 2<sup>de</sup> graad LO en Sport

Survival/outdoorstage:

Tweedaagse waarbij we verblijven in tenten en tipi's en sporten doen zoals quadrijden, paintball, bmx, hoogteparcours, dropping, vlottenbouw, ...

Watersportstage:

Een week waarin we ons verdiepen in sporten zoals golfsurfen, windsurfen, wakeboarden, waterskiën, raften, beachgames, sup, ...

## TOELATINGSVOORWAARDEN

Tweede graad: 2e leerjaar van de eerste graad ASO of TSO met vrucht beëindigd.

Voorkennis voor sporten: een allround sporter met positieve sportmentaliteit.

## GETUIGSCHRIFTEN

Aan het einde van het tweede leerjaar van de tweede-graad: studiegetuigschrift junior helper EHBO.

## TOEKOMSTMOGELIJKHEDEN

- leerkracht Lichamelijke Opvoeding
- sportdienst
- fitness
- trainer/coach
- personal trainer
- politie, ...

# LESSENTABEL LICHAMELIJKE OPVOEDING en SPORT

Tweede graad   1 <sup>ste</sup> jaar 3LOS		Tweede graad   2 <sup>de</sup> jaar 4LOS	
Basisvorming	Uren	Basisvorming	Uren
Levensbeschouwing	2	Levensbeschouwing	2
Aardrijkskunde	1	Aardrijkskunde	1
Biologie	1	Biologie	1
Chemie	1	Chemie	1
Fysica	1	Fysica	1
Geschiedenis	1	Geschiedenis	1
Toegepaste natuurwetenschappen	2	Toegepaste natuurwetenschappen	2
Engels	2	Engels	2
Frans	2	Frans	2
Nederlands	4	Nederlands	4
Wiskunde	3	Wiskunde	3
<b>Specifiek gedeelte LO en Sport</b>		<b>Specifiek gedeelte LO en Sport</b>	
Theorie Sport	2	Theorie Sport	2
Praktijk Sport	10	Praktijk Sport	10
<b>Totaal</b>	<b>32</b>	<b>Totaal</b>	<b>32</b>

## AANBEVOLEN

Een thuiscomputer met internetaansluiting wordt ten zeerste aanbevolen voor oa. Smartschool (online-leerplatform), email en andere internettoepassingen om de leerstof toegankelijker te maken.