

SPECIFIEK GEDEELTE

ATLETIEK

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

CONDITIE

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

ZWEMMEN

Techniek van rugslag, schoolslag, vlinder, 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.

STAGE

1 week stage in de profitsector: fitness, kinesist,...

1 week stage in de non-profitsector: SVS activiteiten begeleiden met kleuters en lagereschoolkinderen.

3^{de} graad LO en Sport

Ski- en snowboardstage:
hierbij gaan we een week skiën of
snowboarden waarbij je les krijgt van
gediplomeerde lesgevers

TOELATINGSVOORWAARDEN

Derde graad: 2^e leerjaar van de tweedegraad 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 derde graad: diploma.

TOEKOMSTMOGELIJKHEDEN

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

LESSENTABEL LICHAMELIJKE OPVOEDING en SPORT

Tweede graad I 1 ^{ste} jaar 5LOS		Tweede graad I 2 ^{de} jaar 6LOS	
Basisvorming	Uren	Basisvorming	Uren
Levensbeschouwing	2	Levensbeschouwing	2
Aardrijkskunde	1	Aardrijkskunde	1
Engels	2	Engels	2
Frans	2	Frans	2
Nederlands	3	Nederlands	3
Wiskunde	2	Wiskunde	2
Lichamelijke Opvoeding	2	Lichamelijke Opvoeding	2
Specifiek gedeelte LO en Sport		Specifiek gedeelte LO en Sport	
Sport/ Hedendaagse Dans	12	Sport/ Hedendaagse Dans	2
Theorie Sport	4	Theorie Sport	4
Stage Sport	-	Stage Sport	-
Toegepaste Economie	3	Toegepaste Economie	3
Totaal	32	Totaal	32

AANBEVOLEN

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