

SINT

E
DU

ARDUS

GESCHIKTHEIDSPROEVEN SPORT



CYM 1/2

ONZE GESCHIKTHEIDSPROEVEN

VOOR WIE Alle nieuwe leerlingen voor 4 en 5 sportwetenschappen (ASO/doorstroom) en 4 sport en 5 LO & sport (TSO/dubbele finaliteit) raden we aan deze geschiktheidsproeven af te leggen.

WAAROM Onze toekomstige leerlingen adviseren over hun fysieke en motorische vaardigheden om zo een redelijke kans tot slagen te garanderen. Zo kunnen wij hen wijzen op zwakkere sportonderdelen die zij misschien zullen moeten bijwerken.

WANNEER De proeven vinden plaats op maandag 4 juli of maandag 29 augustus 2022, van 8.30 tot 12.30 u.

Opmerking

De sportproeven kunnen gedeeltelijk of niet plaatsvinden volgens de dan geldende coronamaatregelen.

WAAR De leerlingen verzamelen die dag om 8.20 u. aan de hoofdingang van de sporthal, Broeder Frederikstraat 3, Merksem.

Alle proeven vinden plaats in de sporthal van de school, uitgezonderd de 12-minutenloop (park Bouckenborgh) en het zwemmen (zwembad Park van Merksem).

WAT De proeven bestaan uit het testen van een aantal fysieke eigenschappen, technische vaardigheden en een balvaardigheidscircuit.

FYSIEKE TESTEN

- Duurloop 12 minuten
- 100 m zwemmen (50 m schoolslag - 50 m crawl)
- Optrekken aan rekstok (armkracht)
- Sit-ups (buikspieren)
- Sit and reach (lenigheid)

VAARDIGHEDEN

- Koprol voorwaarts en achterwaarts
- Handstand + doorrollen
- Radslag

CIRCUIT BALVAARDIGHEID

Aan de hand van een circuitvorm worden handbal, volleybal, basketbal en voetbalvaardigheden geëvalueerd.

VOLGORDE PROEVEN 100 m zwemmen, koprol, handstand, radslag, armkracht, buikspieren, lenigheid, balvaardigheid en 12 minuten lopen.

EVALUATIE Een team van sportleerkrachten zal een gezamenlijke beoordeling maken over de afgelegde proeven om zo een objectieve kijk te hebben op de sportieve mogelijkheden en slaagkansen van uw zoon of dochter. Voor de fysieke tests is er een norm waaraan de leerlingen moeten voldoen. Het resultaat wordt meegedeeld 30 minuten nadat alle proeven zijn afgelegd.

KLEDIJ De leerlingen brengen zowel binnenschoenen, buitenschoenen, zwembroek (geen short) of badpak en douchegerief mee.

PROEVEN

100 M ZWEMMEN Een afstand van 100 m afleggen (zonder te stoppen) in een zo kort mogelijke tijd – vertrekkend vanaf het startblok of de zwembadrand – schoolslag 50 m, daarna 50 m borstcrawl.

NORM MEISJES 4 Doorstroom (D)-Dubbele finaliteit (D/A): 2'05" - 5 ASO-TSO: 2'00"

NORM JONGENS 4 D-D/A: 1'59" - 5 ASO-TSO: 1'54"

KOPROL Koprol voorwaarts, ½ draai, koprol achterwaarts.

HANDSTAND Handstand 3" (4de jaar) – handstand 3" + doorrollen (5de jaar).

RADSLAG Vanuit stand (4de jaar) – met opsprong (5de jaar).

ARMKRACHT Zo veel mogelijk optrekken met de kin boven de rekstok – de armen dienen telkens volledig gestrekt te worden bij het zakken – vrije handkeuze omtrent greep.

NORM MEISJES 4 D-D/A: 3x - 5 ASO-TSO: 5x **NORM JONGENS** 4 D-D/A: 5x - 5 ASO-TSO: 7x

SIT-UPS Zonder te stoppen een aantal sit-ups uitvoeren – vertrekkend vanuit ruglig, benen gebogen, armen gekruist voor borst handen op schouders – zich 45° oprichten en terug neerliggen.

NORM MEISJES 4 D-D/A 20x - 5 ASO-TSO: 30x **NORM JONGENS** 4 D-D/A: 30x - 5 ASO-TSO: 40x

SIT AND REACH Zo ver mogelijk naar voren buigen met de romp vanuit zit – de benen zijn gestrekt voor zich – een houten regel voorwaarts duwen in één vloeiende beweging.

EVALUATIE MEISJES

24 cm: zwak / 24-29 cm: lage middelmaat / 29-34 cm: gemiddeld / 34-39 cm: goed / +39 cm: zeer goed

EVALUATIE JONGENS

20 cm: zwak / 20-25 cm: lage middelmaat / 25-30 cm: gemiddeld / 30-35 cm: goed / +35 cm: zeer goed

BALVAARDIGHEID Een circuit doorlopen waarbij de 4 hoofdbalsporten (basket, handbal, voetbal, volleybal) aan bod komen.

VOETBAL Drijven met de bal voorwaarts, pas binnenkant voet tegen bank (L of R afhankelijk van voorkeurvoet), verder drijven tussen kegels, afwerken op doel met binnenkant voet.

BASKETBAL Set shot (= shot vanuit stand) naar ring, eigen rebound nemen en snelle dribbel tot aan kegels, dribbel tussen kegels, lay-up afwerken.

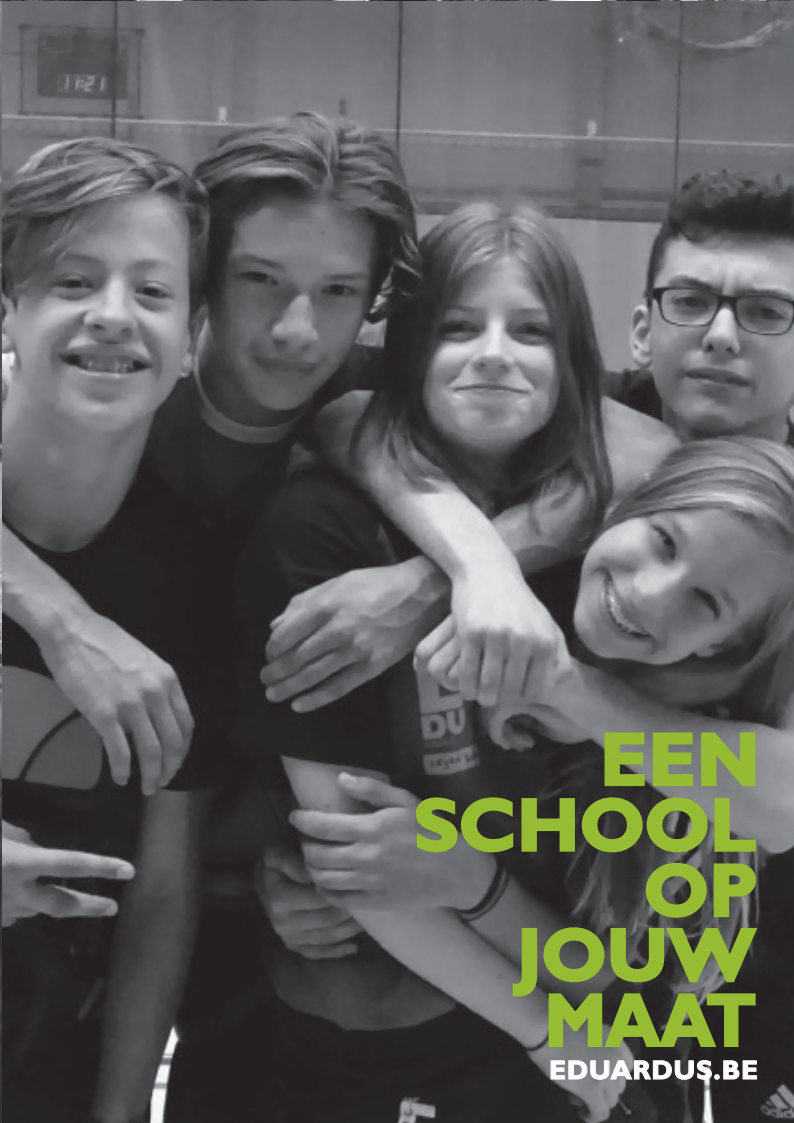
HANDBAL Pas naar speler A, inlopen, bal terugkrijgen van A en afwerken op doel met slagworp (= worp vanuit loop – niet springen), teruglopen naar beginpositie, opnieuw pas naar A, bal terugkrijgen en afwerken met sprongworp (in het doel hangen 2 hoepels).

VOLLEYBAL Opslag over het net (keuze onderhands of bovenhands), na een pas de bal bovenhands terugspelen (5x), na een pas de bal onderhands terugspelen (5x).

12 MINUTEN LOOP Op 12 minuten zoveel mogelijk afstand al lopend afleggen (buiten).

NORM MEISJES 4 D-D/A: 2100 m - 5 ASO-TSO: 2250 m **NORM JONGENS** 4 D-D/A: 2450 m - 5 ASO-TSO: 2600 m

SUCCES!
HET LO-TEAM



**EEN
SCHOOL
OP
JOUW
MAAT**
EDUARDUS.BE