

ADVIESPROEVEN

BEWEGING EN SPORT (A-FINALITEIT) - TWEEDE GRAAD

Maandag 3 juli 2023 van 8u30 tot 13u30

Aanwezigheid bevestigen op tim.soleme@mariagaard.be

Meebrengen:

- Sportschoenen + sportkledij
- Zwembroek (aansluitend) of zwempak (meisjes) + handdoek + geld inkom zwembad
- Water

Het advies van de leerkrachten zal schriftelijk worden meegedeeld op het einde van de testafname.

Binnen de richting A-finaliteit Sport in de tweede graad is het belangrijk om te starten met een goede motorische basis. Wij vertrekken vanuit de **5 motorische basisvaardigheden** die de prestatie van een sporter kunnen bepalen: kracht, lenigheid, uithouding, snelheid, coördinatie en evenwicht (KLUSCE).

Deze vaardigheden worden doorheen het schooljaar 4x getest om zo gericht te kunnen bijsturen indien er bepaalde noden of tekorten zijn. De sporter zelf is **verantwoordelijk** voor zijn of haar groeiproces en gaat onder begeleiding van de vakleerkracht zelfstandig aan de slag om **progressie** te kunnen maken.

Onderstaande testen zullen worden afgenomen om te bepalen of de basis voldoet aan de normen die wij op onze school voorstellen.

Kracht:

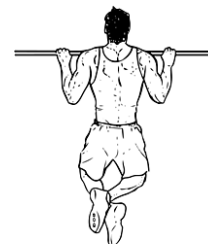
- **Planking** (krachtuithouding van de core-spijeren)

- Meisjes 3^e jaar: 2'00" – 2'30"
- Jongens 3^e jaar: 2'30" – 3'00"
- Meisjes 4^e jaar: 2'30 – 3'00"
- Jongens 4^e jaar: 3'00 – 3'30"



- **Hangen** met gebogen armen (krachtuithouding van rug- en armspijeren)

- Meisjes 3^e jaar: 6" – 10"
- Jongens 3^e jaar: 25" – 32"
- Meisjes 4^e jaar: 10" – 15"
- Jongens 4^e jaar: 32" – 42"



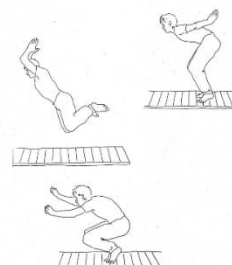
- **Sit-ups** binnen de 30 seconden (snelkracht van de buikspieren)

- Meisjes 3^e jaar: 18 – 23
- Jongens 3^e jaar: 27 – 32
- Meisjes 4^e jaar: 21 – 26
- Jongens 4^e jaar: 30 – 35



- **Vertesprong** (explosiviteit van de onderste ledematen)

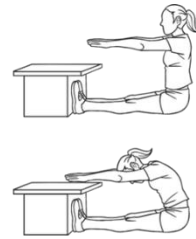
- Meisjes 3^e jaar: 155 – 165 cm
- Jongens 3^e jaar: 185 – 200 cm
- Meisjes 4^e jaar: 160 – 170 cm
- Jongens 4^e jaar: 195 – 210 cm



Lenigheid:

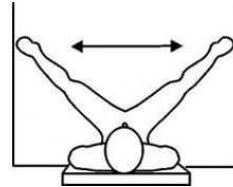
- **Sit and reach** (lenigheid van de achterste spierketen)

- Meisjes 3^e jaar: 28 – 33
- Jongens 3^e jaar: 19 – 24
- Meisjes 4^e jaar: 29 – 34
- Jongens 4^e jaar: 20 – 25



- **Geodriehoek spreiden van de benen** (lenigheid van de adductoren)

- Meisjes 3^e jaar: 51 – 54°
- Jongens 3^e jaar: 42 – 45°
- Meisjes 4^e jaar: 52 – 55°
- Jongens 4^e jaar: 43 – 46°



Uithouding:

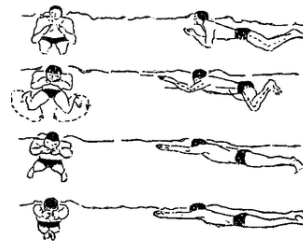
- **Coopertest** (12 minuten lopen)

- Meisjes 3^e jaar: 2100 meter
- Jongens 3^e jaar: 2600 meter
- Meisjes 4^e jaar: 2200 meter
- Jongens 4^e jaar: 2700 meter



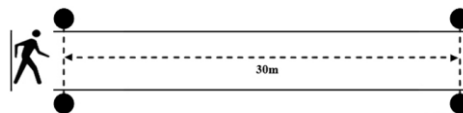
- **Zwemproef** (10 minuten schoolslag zwemmen)

- Meisjes 3^e jaar: 375 meter
- Jongens 3^e jaar: 400 meter
- Meisjes 4^e jaar: 400 meter
- Jongens 4^e jaar: 425 meter



Snelheid: 30 meter sprint

- Meisjes 3^e jaar: 5,80" – 6,00"
- Jongens 3^e jaar: 4,80" – 5,00"
- Meisjes 4^e jaar: 5,60" – 5,80"
- Jongens 4^e jaar: 4,60" – 4,80"



Coördinatie: Snel tikken

- Meisjes 3^e jaar: 10,50" – 11,00"
- Jongens 3^e jaar: 10,30" – 10,80"
- Meisjes 4^e jaar: 10,40" – 10,90"
- Jongens 4^e jaar: 10,20" – 10,70"



Evenwicht: **Flamingotest** (aantal pogingen op één been staan)

- Meisjes 3^e jaar: 3 – 6
- Jongens 3^e jaar: 5 – 8
- Meisjes 4^e jaar: 2 – 5
- Jongens 4^e jaar: 4 – 7

