

ADVIESPROEVEN

BEWEGING EN SPORT (A FINALITEIT)

VIJFDE JAAR

1 Praktische afspraken

 DATUM: maandag 3 juli 2023 van 8u30 tot 13u30

 AANWEZIGHEID: bevestigen via tim.soleme@mariagaard.be

 MEEBRENGEN:




- ✓ Sportschoenen
- ✓ Sportkledij: korte broek + T-shirt
- ✓ Zwemgerief: **aansluitende** zwemkledij, handdoek, duikbril
- ✓ Geld (inkom zwembad)
- ✓ Water + tussendoortje

2 Inhoud

Bewegingsdomein	Discipline	Meisjes	jongens
Gymnastiek	Brug	/	- Zwaaien, uitwenden en uitkeren - Achteropzet
	Rek	- Borstomtrek - Strecksteun + been overzwaaien - Voorwaartse molendraai	
	Sprong	- Spreidsprong over de breedte van de plint - tussensteun over de breedte van de plint	
	Grond	- Rol voorwaarts - Rol rugwaarts - Kopstand - Handenstand (+ doorrollen) - Rad - Rondat	

Bewegingsdomein	Discipline	Meisjes	Jongens
Atletiek	Hoogspringen	1m15	1m30
	Verspringen	3m70	4m30
	100 m sprint	≤ 15"80	≤ 13"90
	800 m	≤ 3'25	≤ 2'50
	Coopertest = 12' lopen	≥ 2200 m	≥ 2700 m
	Kogelstoten	≥ 6,7 m met een kogel van 3 kg	≥ 8 m met een kogel van 4 kg
Zwemmen	Schoolslag	- Techniek - 400m binnen 10'	- Techniek - 425m binnen 10'
	Borstcrawl	- Techniek - 400m binnen 10'	- Techniek - 425m binnen 10'
Doelspelen → Basketbal	Lay-up	5 x scoren binnen 1'	6 x scoren binnen 1'
	Setshot	Techniek	
Terugslagspelen → Volleybal	Onderhands en bovenhands spelen	Techniek	
	Onderhandse en bovenhandse opslag	Techniek	

3 Beoordeling

-  Je wordt gedurende de volledige sessie geobserveerd.
-  Niet alleen het motorische aspect wordt bekeken, ook houding, inzet en leergierigheid en verwerking van feedback worden mee opgenomen in de beoordeling.
-  Een schriftelijk advies wordt meegegeven op het einde van de sessie.