VAKFICHE praktijk LO en sport: atletiek 3 tso

Examencommissie secundair onderwijs

//////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////////

Geldig van 01 januari 2019 tot en met 31 december 2019

Studierichting

3e graad tso

Lichamelijke Opvoeding en Sport (\*stopt in 2025)

Referentiekader

Leerplannen : Deze vakfiche sluit nauw aan bij de leerplannen van het GO! , het OVSG en het VSKO. Zij vormen de basis voor onze examens. Zo toetsen we of je de vereiste vaardigheden en competenties voldoende beheerst.

Inhoud

Waarom leer je dit vak?

Wat moet je leren?

Welke opdracht moet je uitvoeren?

Welke bijlagen heb je nodig?

Hoe verloopt het examen?

Hoe beoordelen we het examen?

Met welk materiaal bereid je je voor?

Waarom leer je dit vak?

Lichamelijke Opvoeding en Sport is een doe-gerichte studierichting. Je besteedt aandacht aan:

*Sport op een gezonde en sportieve manier beleven en beoefenen:*

* Je bent bereid om te oefenen en te volharden tot een bewegingstaak gekend is;
* Je beleeft plezier aan sport en beweging, zowel recreatief als in competitie;
* Je kent spel- en gedragsregels en bent bereid deze toe te passen ten overstaan van medespelers, tegenspelers, scheidsrechters, publiek, ... .

*Ontwikkeling van een gezonde en veilige levensstijl:*

* Je traint op een verantwoorde manier met aandacht voor de relatie tussen inspanning, ontspanning en recuperatie;
* Je toont respect voor de natuur, de sportinfrastructuur en het materiaal;
* Je hebt aandacht voor gezonde voeding en gebruikt geen verslavende of stimulerende middelen;
* Je voelt je verantwoordelijk voor de eigen veiligheid en die van anderen.

*Sociaal functioneren:*

* Je beschikt over een gezonde sportieve instelling;
* Je draagt verzorgde sportkledij;
* Je hebt een kritische mening over sport in de maatschappij;
* Je bent bereid je medekandidaten te helpen;
* Je bent bereid tijdens het examen andere taken uit te voeren.

Bij alle proeven wordt een voortdurende aandacht voor de veiligheid, zowel van jezelf als van de medekandidaten, verwacht. Je zal tijdens het examen ook gevraagd worden een andere rol dan die van uitvoerder in te vullen. Zo kan je ingeschakeld worden als tijdopnemer, gever van het startsein, ... Een elementaire kennis van de reglementering van de verschillende disciplines is dus zeker ook noodzakelijk.

Atletiek is niet alleen een veelzijdige, maar ook een veeleisende sport. Werpnummers, loopnummers, meerkamp, springnummers, ... noem maar op. Elke atleet vindt er zijn gading. Bij atletiek ligt het accent niet alleen op jouw prestaties maar ook op een juiste technische uitvoering . Elke discipline in de atletiek heeft een eigen specifieke techniek. Kogelstoten, discus- en speerwerpen zijn bijvoorbeeld zeer technische disciplines. Hoe beter jouw techniek, hoe beter de geleverde prestatie. We verwachten dan ook dat je niet alleen over een goede fysieke conditie beschikt, maar voor de technische onderdelen ook over de nodige kennis en inzicht in de vereiste techniek.

Wat moet je leren?

uit welke componenten bestaat het vak?

|  |
| --- |
| Werpnummers |
| Springnummers |
| Loopnummers |

wat is de inhoud van het vak?

**Werpnummers**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| kogelstoten | * techniek: de O’Brian kogelstoottechniek * prestatie: zie normentabel |
| speerwerpen | * techniek: 3 – passenritme, 5 – passenritme met volledige aanloop * prestatie: zie normentabel |
| discuswerpen | * techniek: discuswerpen met de werparm achter de romp tijdens de rotatie * prestatie: zie normentabel |

**Springnummers**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| verspringen | * techniek: vrije keuze: hurktechniek of hangtechniek * prestatie: zie normentabel |
| hoogspringen | * techniek: Fosbury flop * prestatie: zie normentabel |

**Loopnummers**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| spurtnummers | * techniek: startblokken plaatsen en afstellen * techniek: elementaire startprocedure uitvoeren * prestatie: 100 meter spurten: zie normentabel |
| hordelopen | techniek bij hordelopen: driepassenritme |
| aflossing | techniek: stokwissel uitvoeren |
| 800 meter (meisjes) | * elementaire startprocedure * bochten lopen * prestatie: 800 meter lopen: zie normentabel |
| 1500 meter (jongens) | 1500 meter lopen: zie normentabel |
| 5 kilometer | 5 kilometer lopen: zie normentabel |
| uithouding | Cooper test (12 minuten) lopen: zie normentabel |

De leerinhouden in deze vakfiche zijn dezelfde voor jongens en meisjes, bij de evaluaties van de prestaties worden  
wel verschillende normen gebruikt.

De jongens gebruiken bij het kogelstoten een kogel van 5 kg en de meisjes een kogel van 3 kg.

Bij het speerwerpen gebruiken de jongens een speer van 800 g en de meisjes een speer van 600 g.

Bij het discuswerpen gebruiken de jongens een discus van 1,5 kg en de meisjes een discus van respectievelijk 1 kg.

Bij hordelopen lopen de jongens 110 m, de meisjes 100 m, …

Meer toelichting vind je in de normentabellen in bijlage.

Welke opdracht moet je uitvoeren?

Welke bijlagen heb je nodig?

Normentabel praktijk LO en sport atletiek 3 tso.docx

Hoe verloopt het examen?

**Hoe lang duurt het examen?**  
120 minuten voor examens vanaf 01-01-2019 tot 31-12-2019

**Hoe verloopt het examen?**De Examencommissie doet het mogelijke om deze proeven af te nemen op een aangepast sportterrein. We voorzien voor het examen een tijdsbesteding van 2 uren.

De examinatoren maken op het examen een evenwichtige keuze uit de weergegeven leerinhouden.

**Wat breng je mee?**Gepaste sportkledij, spikes (maximaal 9 millimeter zijn toegestaan).

**Welk materiaal krijg je van ons?**

**Welke soort van vragen mag je verwachten?**

Hoe beoordelen we het examen?

**Op welke criteria beoordelen we je examen?**  
Bij de evaluatie van de proeven wordt rekening gehouden met de specifieke technische uitvoering en de geleverde prestaties. Een overzicht van de normtabellen vind je terug in bijlage. Ook met het handelen volgens de reglementen wordt rekening gehouden tijdens het quoteren. Zo zal bijvoorbeeld een ongeldige sprong of worp een nul opleveren voor die bepaalde poging.

**Onderdelen**

|  |  |
| --- | --- |
| werpnummers techniek | 20% |
| werpnummers prestatie | 10% |
| springnummers techniek | 20% |
| springnummers prestatie | 10% |
| loopnummers | 40% |

Met welk materiaal bereid je je voor?