VAKFICHE praktijk LO en sport: turnen 3 tso

Examencommissie secundair onderwijs

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

Geldig van 01 januari 2023 tot en met 31 december 2023

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?

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 actieve helper. Een elementaire kennis van de reglementering van de verschillende disciplines is dus zeker ook noodzakelijk.

Turnen is een sport waar je aandacht moet schenken aan lichaamscontrole en vormspanning, technisch juiste uitvoering, bewegingsinzicht, grote bewegingsamplitude, afwerking, uitstrekken, ... Een hele uitdaging.

Wat moet je leren?

uit welke componenten bestaat het vak?

|  |
| --- |
| Sprongen (meisjes en jongens) |
| Rekstok (meisjes en jongens) |
| Lange mat (meisjes en jongens) |
| Balk (meisjes) |
| Herenbrug (jongens) |

wat is de inhoud van het vak?

**Sprongen (meisjes en jongens)**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| salto | * salto voorwaarts uitvoeren
* salto achterwaarts uitvoeren
 |
| tussensteunsprong | * tussensteunsprong met springplank over 6 – delige plint: jongens in de lengte uitvoeren
* tussensteunsprong met springplank over 6 – delige plint: meisjes in de breedte uitvoeren
 |
| overslag | * handstand overslag uit trampoline over 6-delige plint in de breedte uitvoeren
 |

**Rekstok (meisjes en jongens)**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| rugwaarts | * borstomtrek met beenzwaai uitvoeren
* buikdraai rugwaarts uitvoeren
 |
| voorwaarts | * molendraai voorwaarts met één been tussen de steun brengen uitvoeren
 |
| afsprong | * onderzwaai uit met landing op twee voeten uitvoeren
 |

**Lange mat (meisjes en jongens)**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| rollen | * rol voorwaarts uitvoeren
* rol achterwaarts uitvoeren
* zweefrol uitvoeren
* handstand doorrollen
* achterwaarts rollen naar handstand (jongens)
 |
| radslag | * radslag uitvoeren
 |
| rondat | * rondat uitvoeren
 |
| overslag | * loopoverslag of volt uitvoeren
 |
| flikflak | * flikflak uitvoeren (mag eventueel met trampoline)
 |
| acrogym | * basiselementen acrogym uitvoeren
 |
| pirouettes | * halve pirouette uitvoeren of
* hele pirouette uitvoeren
 |

**Balk (meisjes)**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| opsprong | * opsprong naar keuze
 |
| combinatiesprong | * combinatie van 3 sprongen met keuze uit: chassé, hurk-, katten-, wissel-, loop-, schaar-, spreid- of streksprong
 |
| vorderen | * vorderen: voorwaarts en achterwaarts
 |
| pirouettes | * pirouettes (op 1 voet) en draai op 2 voeten (gehurkt of staand)
 |
| radslag | * radslag uitvoeren (je mag deze ook uitvoeren op de Zweedse bank)
 |
| rollen | * rollen voorwaarts of achterwaarts
 |
| afsprong | * afsprong met radslag, rondat, overslag of losse afsprong uitvoeren
 |

**Herenbrug (jongens)**

|  |  |
| --- | --- |
| Wat moet je kunnen? | Wat moet je doen? |
| opsprong | * opsprong met springplank + zwaaien in streksteun uitvoeren
 |
| bovenarmkip | * bovenarmkip (achterinleg) uitvoeren
 |
| schouderstand | * schouderstand + doorzwaaien tot bovenarmsteun
 |
| afsprong | * afsprong voorwaarts of achterwaarts uitvoeren
 |

Welke opdracht moet je uitvoeren?

Welke bijlagen heb je nodig?

Hoe verloopt het examen?

**Hoe lang duurt het examen?**
120 minuten voor examens vanaf 01-01-2023 tot 31-12-2023

**Hoe verloopt het examen?**De Examencommissie voorziet een volledig uitgeruste turnzaal met alle nodige materialen en toestellen. De examinatoren kunnen, per toestel, vragen om de opgegeven onderdelen afzonderlijk te demonstreren of in een verbindingsoefening. In dat geval moet de kandidaat niet enkel een perfecte afwerking nastreven maar tevens zijn/haar creativiteit aanspreken.

We voorzien voor het examen een tijdsbesteding van 2 uren.

Alle weergegeven leerinhouden in deze vakfiche komen niet noodzakelijk aan bod op het examen. De examinatoren maken een evenwichtige keuze uit deze lijst.

De exacte examenlocatie wordt telkens weergegeven op het platform bij de geplande examens.

Opgelet!! Voor de examenlocatie KU Leuven, campus Arenberg Heverlee, Tervuursevest 101 te 3001 Leuven (Heverlee) moet je je telkens aanmelden aan de ingang van het zwembad 15 minuten vóór de start van elk praktijkexamen sport.

**Wat breng je mee?**gepaste sportkledij

OPGELET! Op de examenlocatie is het dragen van een mondmasker verplicht!

Tijdens het praktijkexamen volg je de richtlijnen van de examinatoren in verband met het dragen van het mondmasker.

**Welk materiaal krijg je van ons?**De Examencommissie voorziet een volledig uitgeruste turnzaal met alle nodige materialen en toestellen.

**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 gekeken naar de specifieke technische uitvoering van elke beweging. Daarnaast letten we ook hard op de lichaamscontrole en de vormspanning.

**Onderdelen**

|  |  |
| --- | --- |
| sprongen | 25% |
| rekstok | 25% |
| lange mat | 25% |
| balk: uitsluitend voor meisjes | 25% |
| herenbrug: uitsluitend voor jongens | 25% |

Met welk materiaal bereid je je voor?