

BASISOPTIE SPORT

Sport en Wetenschappen: een perfecte combinatie!

Ben jij een sportieve leerling met een interesse voor wetenschap? In deze basisoptie krijg je de kans om beide passies te combineren en verder te ontwikkelen. Met een gevarieerd programma dagen we je uit om het beste uit jezelf te halen.



In het vak **Sport** krijg je vijf uren per week de tijd om je volledig uit te leven. Naast de twee uren gewone lichamelijke opvoeding kun je rekenen op drie extra uren waarin je je verdiept in verschillende sporten.

- We bouwen verder op de sporten die je in het eerste jaar hebt geleerd en tillen je naar een hoger niveau.
- Je leert niet alleen beter presteren, maar ook hoe je wetenschappelijke principes kunt toepassen om jezelf te verbeteren.
- Bovendien ontdek je tijdens microteaching (= les geven aan elkaar) wat het betekent om in een groep feedback te geven en hoe je een coachende rol kunt opnemen. Dit helpt je alvast bij het nadenken over een gerichte studiekeuze voor de tweede graad.

Ook binnen **Wetenschappen** krijg je een boeiende mix van theorie en praktijk. Tijdens de lessen verken je de volgende thema's:

- **Algemene wetenschappen** wetenschappelijke basisvaardigheden inoefenen zoals meettoestellen hanteren, nauwkeurig metingen uitvoeren, meetresultaten correct noteren, omzetten, verwerken in tabellen en grafieken, verbanden onderzoeken tussen gemeten grootheden,...
- **Het menselijk lichaam** verdieping van de botten, gewrichten en spieren, evenwicht en hefbomen, gezondheid en voeding, ademhalings- en transportstelsel
- **Bewegingsanalyse**

Waar mogelijk wordt binnen wetenschappen een directe link met sport en lifestyle gelegd, bijvoorbeeld door videoanalyses of aangepaste voedings- en bewegingspatronen. Je zult ervaren hoe wetenschap een belangrijke rol speelt in het verbeteren van sportprestaties en een gezonde levensstijl.

Om beter aan te sluiten bij jouw interesses en talenten, maken we binnen wetenschappen een onderscheid tussen theoretische-doeners en theoretische-denkers.

Als **theoretische-doener** focus je op praktische wetenschappelijke (sport)toepassingen en word je voorbereid op een (sport)opleiding binnen de dubbele finaliteit. Als **theoretische-denker** krijg je extra uitdaging en een sterke theoretische basis, ideaal als voorbereiding op een doorstroom(sport)richting.

Bij ons op school krijg je de kans om te ontdekken waar jouw talenten liggen en hoe je die verder kunt ontwikkelen. Of je nu kiest voor sport, wetenschap of allebei, je maakt een grote stap richting jouw toekomst!