

# Geschiktheidsproeven, Sint-Eduardus - Merksem

## **Praktische informatie**

De proeven bestaan uit het testen van een aantal fysieke eigenschappen, technische vaardigheden en een balvaardigheidscircuit.

### *Fysieke tests:*

- duurloop 12 minuten
- 100m zwemmen (50m schoolslag-50m crawl)
- optrekken aan rekstok (armkracht)
- sit-ups (buikspieren)
- sit and reach (lenigheid)

### *Vaardigheden:*

- koprol voorwaarts en achterwaarts
- handenstand + doorrollen
- radslag

### *Balvaardigheid circuit:*

- aan de hand van een circuitvorm worden handbal, volleybal, basketbal en voetbalvaardigheden geëvalueerd.

## **Volgorde proeven:**

100m zwemmen, koprol, handenstand, radslag, armkracht, buikspieren, lenigheid, balvaardigheid en 12min. loop

## **Evaluatie:**

Een team van minstens 5 leerkrachten zal een gezamenlijke beoordeling maken over de afgelegde proeven om zodoende een objectieve kijk te hebben op de sportieve mogelijkheden en slaagkansen van uw zoon of dochter. Voor de fysieke tests is er een norm waaraan de leerlingen moeten voldoen. Het resultaat wordt meegedeeld 30 min. nadat alle proeven zijn afgelegd.

## **Kledij:**

De leerlingen brengen zowel binnenschoenen, buitenschoenen, zwembroek (geen short) of badpak en douchegerief mee.

### **Proeven:**

- *12min.loop:*

op 12 minuten zoveel mogelijk afstand al lopend afleggen (buiten)

<u>norm meisjes</u>	4ASO-TSO : 2100m	5ASO-TSO : 2250m
<u>norm jongens</u>	4ASO-TSO : 2450m	5ASO-TSO : 2600m

- *Armkracht:*

zo veel mogelijk optrekken met de kin boven de rekstok – de armen dienen telkens volledig gestrekt te worden bij het zakken – vrije handkeuze omtrent greep

<u>norm meisjes</u>	4ASO-TSO : 3x	5ASO-TSO : 5x
<u>norm jongens</u>	4ASO-TSO : 5x	5ASO-TSO : 7x

- *Sit-ups:*

zonder te stoppen een aantal sit-ups uitvoeren – vertrekkend vanuit ruglig, benen gebogen, armen gekruist voor borst handen op schouders – zich 45° oprichten en terug neerliggen

<u>norm meisjes</u>	4ASO-TSO : 20x	5ASO-TSO : 30x
<u>norm jongens</u>	4ASO-TSO : 30x	5ASO-TSO : 40x

- *Sit and reach:*

zo ver mogelijk naar voor buigen met de romp vanuit zit – de benen zijn gestrekt voor zich – een houten regel voorwaarts duwen in één vloeiende beweging

<u>evaluatie meisjes</u>	-24cm: zwak 24-29cm: lage middelmaat 29-34cm: gemiddeld 34-39cm: goed +39cm: zeer goed
--------------------------	--

<u>evaluatie jongens</u>	-20cm: zwak 20-25cm: lage middelmaat 25-30cm: gemiddeld 30-35cm: goed +35cm: zeer goed
--------------------------	--

- *Koprol:* koprol voorwaart, ½ draai, koprol achterwaarts
- *Handenstand:* Handenstand 3" (4<sup>de</sup> jaar) - handenstand 3" + doorrollen (5<sup>de</sup> jaar)
- *Radslag:* vanuit stand (4<sup>de</sup> jaar) – met opsprong (5<sup>de</sup> jaar)

- *100m zwemmen:*

een afstand van 100m afleggen (zonder te stoppen) in een zo kort mogelijke tijd – vertrekkend vanaf de startblok of de zwembadrand - schoolslag 50m, daarna 50m borstcrawl

<u>norm meisjes</u>	4ASO-TSO : 2'05"	5ASO-TSO : 2'00"
<u>norm jongens</u>	4ASO-TSO : 1'59"	5ASO-TSO : 1'54"

- *Balvaardigheid:*

een circuit doorlopen waarbij de 4 hoofdbalsporten (basket, handbal, voetbal en volleybal) aan bod komen

voetbal: drijven met de bal voorwaarts, pas binnenkant voet tegen bank (L of R afhankelijk van voorkeurvoet), verder drijven tussen kegels, afwerken op doel met binnenkant voet

basketbal: set shot (= shot vanuit stand) naar ring, eigen rebound nemen en snelle dribbel tot aan kegels, dribbel tussen kegels, lay-up afwerken

handbal: pas naar speler A, inlopen, bal terugkrijgen van A en afwerken op doel met slagworp (= worp vanuit loop – niet springen), teruglopen naar beginpositie, opnieuw pas naar A, bal terugkrijgen en afwerken met sprongworp (in het doel hangen 2 hoepels)

volleybal: opslag over het net (keuze onderhands of bovenhands), lopen onder het net door naar de overkant, bal nemen en 10x de bal bovenhands spelen, daarna 10x onderhands