



ROESELARE

 **vabi**

voor een levendige toekomst

**SPORT**

# BASISOPTIE SPORT IN 2A

Je kiest op welk niveau je de algemene vorming volgt: algemeen (de basisdoelen), accent (de basisdoelen + enkele verdiepende doelen) of extra (de basisdoelen en alle verdiepende doelen).

Aanvullend volg je 5 lestijden per week de basisoptie 'Sport'. Daarin leer je vaardigheden, technieken en tactieken aan in verschillende bewegingsdomeinen en krijg je de kans om je sportieve capaciteiten en fitheid te verbeteren. Dit gaat hand in hand met de aandacht voor een gezonde levensstijl.

Ook de link tussen wetenschap en sport wordt belicht. Je leert bijv. wat het antwoord is op de volgende vragen: Wat zijn de anatomische verschillen tussen een duursporter en een sprinter? Onder welke hoek is een kracht, bijv. bij het kogelstoten, het meest efficiënt? Waarom verzuren de spieren tijdens een sportieve inspanning?



# BASISOPTIE SPORT IN 2B

Naast de algemene vorming en de basisoptie STEM-technieken volg je 5 lestijden per week de basisoptie 'Sport'. Daarin leer je vaardigheden, technieken en tactieken aan in verschillende bewegingsdomeinen. Je wordt uitgedaagd om je eigen grenzen te verleggen en krijgt de nodige theoretische kennis om de regels van verschillende sporten te begrijpen.

Bij sport en beweging hoort een gezonde levensstijl. Je leert bijv. wat gezonde voeding is en hoe je een gezonde manier van leven bij jezelf en bij anderen kan bevorderen.



# LESSENTABEL

2 A (algemeen - accent - extra)	
Godsdienst	2
Engels	2
Frans	3
Geschiedenis	2
Lichamelijke Opvoeding	2
Nederlands	4
Wiskunde	4
Muziek	1
Beeld	1
Techniek	2
Natuurwetenschappen	1
Aardrijkskunde	1
<b>Totaal</b>	<b>25</b>

2 B	
Godsdienst	2
Engels	1
Frans	2
Maatschappelijke Vorming	2
Lichamelijke Opvoeding	2
Nederlands	3
Wiskunde	3
Muziek	1
Beeld	1
Techniek	2
Natuur en Ruimte	1
<b>Totaal</b>	<b>20</b>

## Keuzegedeelte

2A Sport	
Sport en sportwetenschappen	5
Keuze	2*
<b>TOTAAL</b>	<b>7</b>

2B Sport	
Sport en bewegingscultuur	5
STEM-technieken PDM	5
Keuze	2
<b>TOTAAL</b>	<b>12</b>

Keuze: STEM-PDM/STEM-Technologie/Beeldatelier/Sport/Labotechnieken

Keuze: PDM/STEM-Technologie/Beeldatelier/Sport/Labotechnieken

\*Leerlingen die kiezen voor accent of extra krijgen een extra uurtje wiskunde (verdieping) en 1 keuze-uur. De leerlingen die kiezen voor algemeen krijgen 2 keuze-uren.

### Remediëring - 1u

ICT, Frans, Nederlands, Wiskunde, Leren Leren

**TOTAAL**

**32 + 1**

Lessentabel onder voorbehoud

# D&A SPORT

Ben je gebeten door sport? Dan is deze richting misschien wel iets voor jou. Je krijgt de kans om je sportieve prestaties te verbeteren op een gevorderd niveau. Je leert hoe je bij jezelf en bij anderen kan nagaan of er sportieve vorderingen gemaakt worden.

Heb je daarnaast ook een interesse in natuurwetenschappen? Dan is deze richting zeker iets voor jou! In het vak 'Fysica en sport' leer je bijv. over hoe het zwaartepunt van een lichaam sportprestaties beïnvloedt. Of je leert hoe wrijvings- en weerstandskrachten een invloed hebben op sportprestaties. In het vak 'Anatomie' leer je over de onderdelen van het skelet en hun functies, de werking van de spieren, de coördinatie van lichaamsfuncties,...

Tenslotte komen ook je sociale vaardigheden van pas in deze studierichting. Je onderzoekt hoe sport- of bewegingsactiviteiten opgebouwd zijn en je leert hoe je diverse doelgroepen kan begeleiden bij een sport-of bewegingsactiviteit.



# LESSENTABEL

3D&A-S	
Godsdienst	2
Aardrijkskunde	1
Engels	2
Frans	2
Geschiedenis	1
ICT	1
Lichamelijke Opvoeding	2
Nederlands	4
Artistieke Vorming	1
Maatschappelijke en economische vorming	-
Wiskunde	3
<b>Totaal algemene vakken</b>	<b>19</b>
Sport	6
Sportwetenschappen	3
Sportpedagogie	2
Optie Sport	2
Natuurwetenschappen	3
<b>Totaal technische vakken</b>	<b>16</b>
<b>Totaal</b>	<b>35</b>

4D&A-S (vanaf 2025-2026)	
Godsdienst	2
Aardrijkskunde	1
Engels	2
Frans	2
Geschiedenis	1
ICT	1
Lichamelijke Opvoeding	2
Nederlands	4
Artistieke Vorming	-
Maatschappelijke en economische vorming	1
Wiskunde	3
<b>Totaal algemene vakken</b>	<b>19</b>
Sport	6
Sportwetenschappen	2
Sportpedagogie	2
Optie Sport	2
Natuurwetenschappen	4
<b>Totaal technische vakken</b>	<b>16</b>
<b>Totaal</b>	<b>35</b>

*Lessentabel onder voorbehoud*

# SPORTEN OP EEN GROENE CAMPUS

De lessen sport gaan grotendeels door op onze eigen campus. We beschikken over een ruime zaal waar sporten als gymnastiek, basketbal, hockey en meer kunnen plaatsvinden. Onder de sporthal is er een eigen fitnesszaal.

Ook buiten is er meer dan voldoende ruimte om de energie kwijt te kunnen. We hebben een eigen voetbalveld omringd met loopspiste.

Toch verlaten we soms ook het domein. De zwemlessen gaan door in het plaatselijk zwembad en ook voor sporten als padel, klimmen, ... gaan we even buiten de schoolmuren.





VABI

Zuidstraat 27  
8800 Roeselare  
Tel 051 26 47 14  
[vabi@sint-michiel.be](mailto:vabi@sint-michiel.be)  
[www.vabi.be](http://www.vabi.be)



SCHOLENGROEP  
SINT-MICHIEL vzw

Kattenstraat 33  
8800 Roeselare  
Tel 051 62 12 00  
[info@sint-michiel.be](mailto:info@sint-michiel.be)  
[www.sint-michiel.be](http://www.sint-michiel.be)  
[www.sint-michielinternaten.be](http://www.sint-michielinternaten.be)