

# ROC Mondriaan Lifestyle, Sport en Bewegen

## Informatie sportintake voor schooljaar 2018/2019

Voor de sportintake heb je nodig/moet je meenemen:

- Geldig identiteitsbewijs
- Sportkleding voor binnen én buiten
- Zaalshoenen voor binnen én buiten
- Behaalde zwemdiploma's
- Lunch
- Voldoende drinken

Zorg ervoor dat je op tijd bent. Het programma start om 8:00 uur en verloopt volgens een vaste planning. Als je niet kunt deelnemen aan de sportintake, meld je dan voor de start af bij de administratie van Lifestyle, Sport en Bewegen.

De motorische vaardigheden worden getest op een manier die passend is bij de opleiding en het werkveld van Lifestyle, Sport en Bewegen. Je wordt beoordeeld door docenten van de opleiding. Er worden 7 onderdelen getest. Per onderdeel kun je 0,1,2 of 3 punten behalen. In totaal zijn er maximaal 21 punten te behalen. De kandidaten met 9 punten of meer, waar bij maximaal 1 onderdeel een score van 0 punten behaald mag worden, behouden hun toelatingsrecht.

Onderdeel van de toelatingsprocedure is een gesprek, waarin de best passende opleidingsmogelijkheden worden besproken.

## Onderdelen sportintake - motorische vaardigheden

### **1. Turnparcours**

Onderdelen: koprool voorover, zweefrol, radslag, handstand, handstand doorrol, vrije steunsprong over kastlengte en behendigheidsparcours.

Gelet wordt op snelheid van bewegen en technische uitvoering.

### **2. Balspelvaardigheden**

Onderdelen: middels onderlinge instructie worden de balsporten: voetbal, basketbal en volleybal beoefend.

Gelet wordt op balcontrole, verplaatsing met de bal, verwerken van de bal.

### **3. Kracht/snelheid**

Onderdelen: 10x5 meter sprint, hangen met gebogen armen, verspringen uit stand, sit-ups

Gelet wordt op technische goede uitvoeringen in tijd, afstand en/of aantal.

#### **4. Bewegcoördinatie**

Onderdeel: gezamenlijk fysiek bewegen naar een bewegingsdoel  
Gelet wordt op coördinatie en tempo bij gezamenlijke uitvoering.

#### **5. Aerobics**

Onderdelen: marcheren, step touch, two step, grape vine, leg curl, V-pass, boogie, jumping jack  
Gelet wordt op ritmegevoel, dynamiek en choreografie.

#### **6. Zwemmen**

Tijdens de testdag moet het hoogst behaalde zwemdiploma getoond worden. De volgende punten worden toegekend:

- Zwemdiploma A of B: 1 punt
- Zwemdiploma C: 2 punten
- Zwemdiploma C met aantoonbare extra zwemvaardigheid: 3 punten

Bij extra zwemvaardigheid kan gedacht worden aan zwemvaardigheidsdiploma's of bij wedstrijdzwem- of waterpolo-ervaringen en verworven diploma's).

Als geen zwemdiploma kan worden getoond wordt een score van 0 genoteerd.

#### **7. Shuttle run**

Tijdens dit onderdeel wordt het algemene uithoudingsvermogen over een afstand van 20 meter getest. Punten worden behaald bij de volgende trappen:

- |                   |                  |          |
|-------------------|------------------|----------|
| meisjes           | jongens          |          |
| - Trap 7          | Trap 9           | 1 punt   |
| - Trap 8          | Trap 10          | 2 punten |
| - Trap 9 of hoger | Trap 11 of hoger | 3 punten |