

# ROC Mondriaan Lifestyle, Sport en Bewegen

## Informatie sportintake voor schooljaar 2022/2023

De intakeprocedure van ROC Mondriaan Lifestyle, Sport en Bewegen bestaat uit de volgende stappen:

- Thuisopdrachten: vragenlijst Eigen (top)sport en vragenlijst Passend Onderwijs
- Sportintake: je wordt ingedeeld op de eerstvolgende beschikbare datum

Let op, voor toelating zijn, op termijn, vereist:

kopie diploma en cijferlijst van een geldige vooropleiding, doorstroomformulier

Voor de sportintake heb je nodig/moet je meenemen:

- Geldig identiteitsbewijs (ID of paspoort / Nederlands vreemdelingendocument)
- Sportkleding voor binnen
- Zaalshoenen
- (Bewijslast voor) Behaalde zwemdiploma's
- Voldoende eten en drinken

Zorg ervoor dat je op tijd bent. Het programma verloopt volgens een vaste planning, zie voor de starttijd de email met de uitnodiging. Als je niet kunt deelnemen aan de sportintake, meld je dan met opgave van reden vóór de start af bij de administratie van Lifestyle, Sport en Bewegen (088-6663678 of [sport@rocmondriaan.nl](mailto:sport@rocmondriaan.nl)). Je kunt per schooljaar éénmaal deelnemen aan de sportintake. Herkansen is niet mogelijk. De data van de sportintake zijn te vinden op [www.rocmondriaan.nl](http://www.rocmondriaan.nl).

De motorische vaardigheden worden getest op een manier die passend is bij de opleiding en het werkveld van Lifestyle, Sport en Bewegen. Je wordt op 7 onderdelen beoordeeld door docenten van de opleiding. Per onderdeel kun je 0,1,2 of 3 punten behalen. In totaal zijn er maximaal 21 punten te behalen. Naar aanleiding van de sportintake ontvang je een advies over jouw geschiktheid voor de opleiding.

## 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 bewegen naar een specifiek doel.

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 sportintake 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 |