

## Infobrochure

# Lichamelijke opvoeding en sport

Derde graad tso

**2022-2023**

Samen met jou willen wij op een fijne manier op weg gaan, in wederzijds respect, zodat je kan opgroeien tot een open medemens en je het beste van jezelf kan geven op school.

*Groeien doe je elke dag,*

*klein wordt groot en tof wordt toffer.*


*Grijp met beide handen je kansen en zoek steun waar nodig.*




Mocht je nog vragen hebben, dan kan je terecht op het nummer 016 25 22 51.

Tijdens het schooljaar is het leerlingensecretariaat er om je wegwijs te maken!



## Algemene gegevens

 Heilig Hartinstituut Kessel-Lo (HHK)  
Jozef Pierrestraat 56  
3010 Kessel-Lo

 016 25 22 51  
 [www.hhscholen.be](http://www.hhscholen.be)  
 [infohkh@hhscholen.be](mailto:infohkh@hhscholen.be)

## Lestijden

1ste belsignaal	08.20 uur
1ste lesuur	08.25 uur
2de lesuur	09.15 uur
<b>PAUZE</b>	10.05 uur
3de lesuur	10.20 uur
4de lesuur	11.10 uur
<b>MIDDAGPAUZE</b>	12.00 uur
5de lesuur	12.50 uur
6de lesuur	13.40 uur
<b>PAUZE</b>	14.30 uur
7de lesuur	14.45 uur
8ste lesuur	15.35 uur
Einde lesdag	16.25 uur

## Bereikbaarheid

- Vlot bereikbaar met de fiets, er is een bewaakte fietsstalling in de school (langs Jozef-Pierrestraat);
- Op enkele minuten wandelen (10 min.) van het station Leuven;
- Verschillende bushaltes in de buurt: Diestsesteenweg (tegenover de school), Gemeentestraat, de Becker Remyplein.

### Wanneer kies je voor deze richtingen?

- Je loopt warm voor alles wat met sport te maken heeft.
- Je hebt interesse in de anatomie van het menselijk lichaam.
- Je bent overtuigd van de positieve impact van beweging op de gezondheid.
- Je beschikt over een behoorlijke en diepgaande wetenschappelijke basiskennis en je bent nieuwsgierig naar de wetenschap achter beweging.
- Je bent sociaal ingesteld en je bent geïnteresseerd in het opzetten en begeleiden van sportactiviteiten.

### Troeven

Indien je slaagt voor deze opleiding, ontvang je een vrijstelling voor de module 'Start 2 Coach' binnen VTS-opleidingen (Vlaamse Trainersschool). Dit is een handig duwtje in de rug om een verdere carrière als trainer in de sportwereld uit te bouwen.

De sportlessen gaan door in de moderne en zeer goed uitgeruste sportinfrastructuur van Kessel-Lo.

## Vijfde jaar TSO Lichamelijke opvoeding en sport

### Lessentabel

	5
Aardrijkskunde	1
Bewegingsagogiek	2
Engels	2
Frans	2
Geschiedenis	1
Godsdienst	2
LOS en maatschappij	1
Nederlands	3
Psychologie	1
Sport	
- Atletiek	2
- Gymnastiek	2
- Omnisport	1
- Ritmische vorming	1
- Sportspelen	2
- Zwemmen	1
Toegepaste biologie	4
Toegepaste chemie	1
Toegepaste fysica	1
Wiskunde	2
<b>AANTAL UREN PER WEEK</b>	<b>32</b>

## Toelatingsvoorwaarden

Je bent geslaagd voor het tweede leerjaar van de tweede graad aso of tso.

## Inhoud van de studierichting

In de eerste plaats wordt er gefocust op een brede motorische ontwikkeling: uithouding, kracht, lenigheid, coördinatie en snelheid. Daarnaast verdiep je je per sportdiscipline in de technieken, tactieken en skill-analyses, en leer je hoe je fouten opspoorst en vermijdt.

Het leren begeleiden van anderen loopt als een rode draad door de studie. Tijdens de sportlessen werk je samen met medeleerlingen, coach je elkaar en leer je een activiteit opstarten en kwaliteitsvol begeleiden. Je leert omgaan met verschillende doelgroepen en de bijhorende specifieke noden.

## Specifieke vakken

Je krijgt naast een ruime algemene vorming ook richtingsgebonden wetenschappen, agogische vakken en een pakket van 9 uur sport aangeboden per week.

## En nadien?

Aan het einde van deze studie heb je praktische en theoretische bagage om verschillende richtingen uit te gaan. Je beschikt over een brede wetenschappelijke basis en sociale capaciteiten. Ook heb je geleerd groepen aan te sturen en om sportactiviteiten op te zetten en kwaliteitsvol te begeleiden.

Professionele bacheloropleidingen in de sportsector (sport en bewegen, sport- en cultuurmanagement, onderwijs) zijn een logisch vervolg op deze opleiding. Ook voor opleidingen in de gezondheidszorg (verpleegkunde, ergotherapie, kinesitherapie, orthopedie,...) ben je goed voorbereid. Daarnaast ben je na deze opleiding ook klaargestoomd voor het werkveld. De veiligheidssector (politie, leger, brandweer,...) en de sportsector (animator, fitness, coach,...) zijn maar enkele voorbeelden.

## Studieprofiel

Je bent bereid om je te bekwaamen in de theoretische en algemene wetenschappelijke vorming in combinatie met een stevig aantal uren sport per week. Je bent sportief aangelegd en hebt de nodige studievaardigheden om je bepaalde praktische wetenschappelijke inzichten eigen te maken. Je bent geïnteresseerd in de anatomie en de werking van het menselijk lichaam. Je wilt graag groepen leren aansturen en bewegingsactiviteiten opstarten en begeleiden.

