

# info brochure



## **EVEN KENNISMAKEN...**

Een waardevolle humaniorarichting

Kies voor **sportwetenschappen** in het Sint-Jozef-Klein-Seminarie



Collegestraat 31 - 9100 Sint-Niklaas  
www.sjks.be - Tel. 03 780 71 50

# Inhoud

Unieke studierichting	2
Wat je moet weten!	2
Keuzemotieven voor de studierichting sportwetenschappen	3
Lessentabel 2de graad aso	4
Structuur van het Sint-Jozef-Klein-Seminarie	5
Lessentabel 3de graad aso	6
De theoretische vakken	8
De studieinzet	8
De sport en lichamelijke opvoeding	9
Invloed op de persoonlijkheidsontwikkeling	12
Sociale facetten	12



## WAT JE MOET WETEN

De studierichting sportwetenschappen 2de graad aso kan in geen geval vergeleken worden met de studierichting lichamelijke opvoeding en sportwetenschappen in het technisch secundair onderwijs. In deze laatste studierichting ligt de nadruk meer op de sport en de lichamelijke opvoeding en de theoretische vorming is minder sterk. Dit maakt dat de mogelijkheden om verder te studeren na het secundair onderwijs beperkter zijn.

In de studierichting sportwetenschappen aso ligt de nadruk vooral op de intellectuele bagage. De sport biedt daarbij een bijkomende waardevolle ondersteuning. Dit maakt van de sportwetenschappen een volwaardige studierichting, die qua intellectuele vorming de vergelijking met de andere humaniorastudierichtingen gemakkelijk kan doorstaan.

Welke troeven heeft de richting sportwetenschappen in handen om je keuze voor deze richting boven de andere studierichtingen op humanioraniveau te verrechtvaardigen?

Het belang van de intellectuele vorming in de richting sportwetenschappen is duidelijk. Op het intellectuele vlak krijg je in deze richting een zeer degelijke vorming.

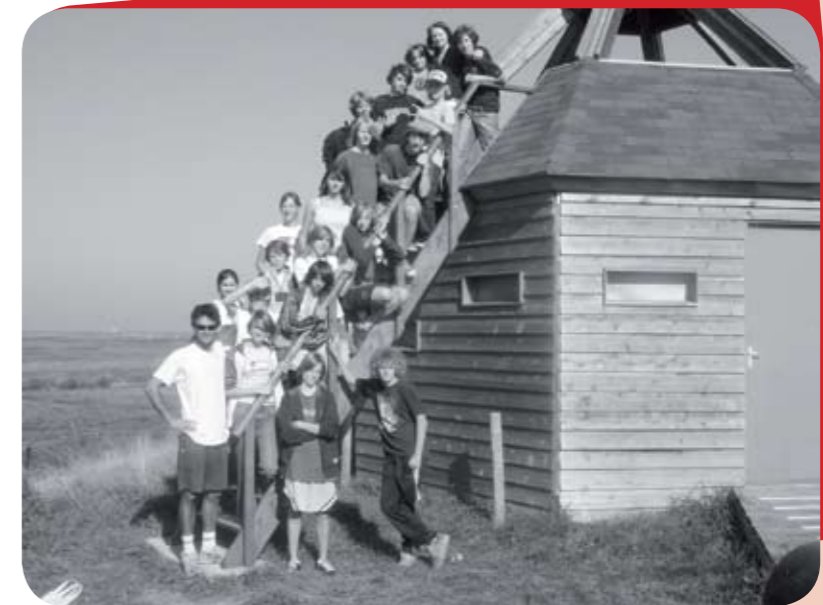
De sport wint om verscheidene redenen aan belang in onze huidige maatschappij.

Met de bewering dat de algemene fysieke conditie van onze jeugd erop achteruit gaat, trappen wij een open deur in. Vele jongemensen gaan steeds minder bewegen.

De studierichting sportwetenschappen biedt een schitterende gelegenheid voor de ontwikkeling van een sportieve en gezonde levensstijl. Het degelijk functioneren van hart, longen en bloedsomloop zijn immers de beste waarborgen voor de gezondheid en voor een betere kwaliteit van het leven. Inzet en volharding beïnvloeden de persoonlijkheidsvorming positief. Een goede gezondheid zal eveneens de intellectuele prestaties ondersteunen en

het concentratievermogen verhogen. Een gedoseerde en natuurlijke lichamelijke vermoeidheid vormt een belangrijk tegengewicht voor de stress situaties van onze jachtige hedendaagse maatschappij.

Een gezond lichaam zorgt voor een gezonde geest. Al in de oudheid was men ervan overtuigd dat een gezonde geest in een gezond lichaam thuis hoort: "mens sana in corpore sano!" klinkt zeker niet vreemd. Lichaamsbeweging is bovendien een gezond en aangenaam middel om zich te ontspannen, af te reageren en om agressie om te buigen in een deugddoende vrijetijdsbesteding.



"MENS SANA IN CORPORE SANO!"

## SPORTWETENSCHAPPEN: UNIEKE STUDIERICHTING

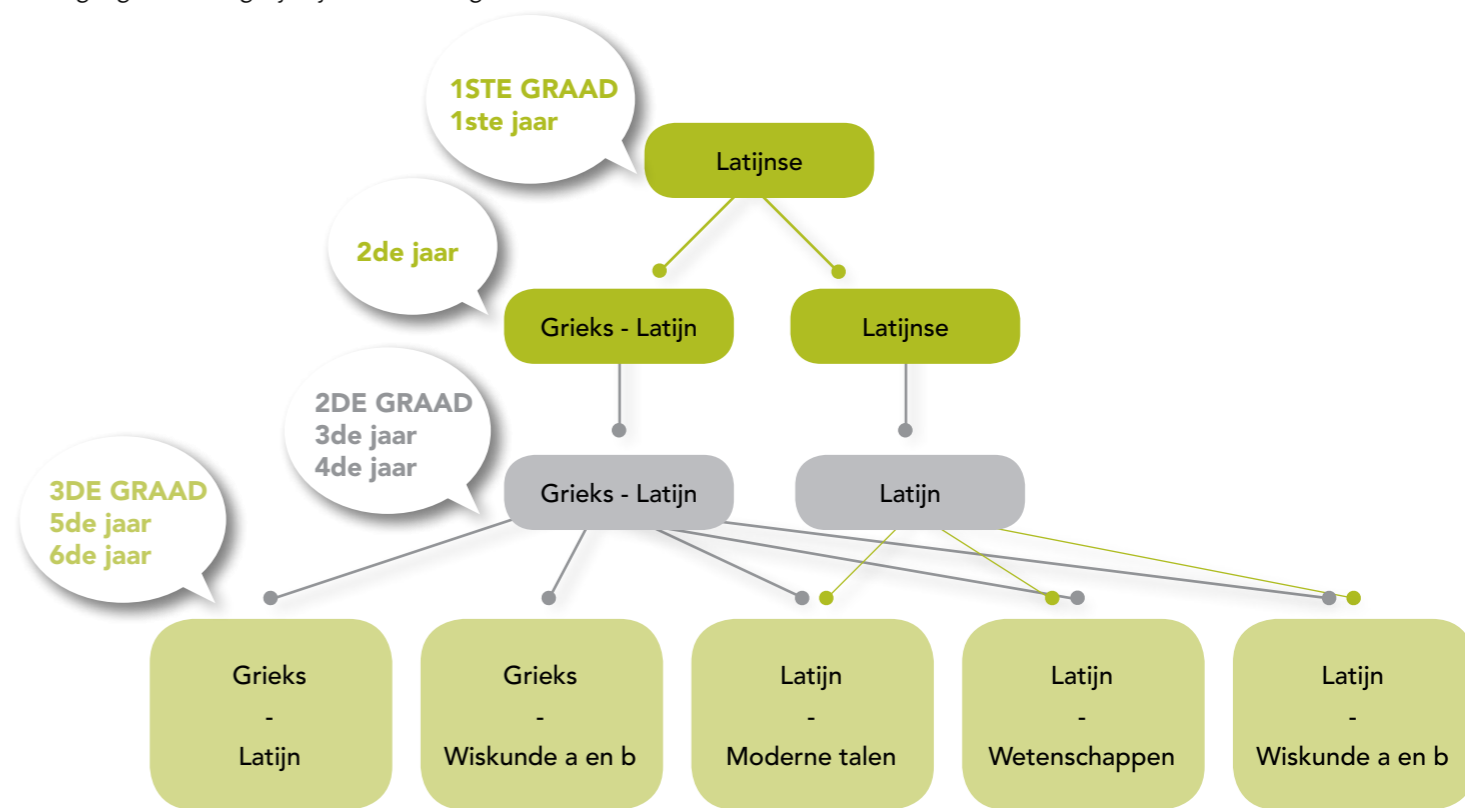
In verscheidene opzichten is de richting sportwetenschappen in het Sint-Jozef-Klein-Seminarie uniek. Vooreerst omdat deze richting in Oost-Vlaanderen slechts in enkele scholen met een gevestigde humanioratraditie mocht worden ingericht, onder meer in ons S.J.K.S. Deze exclusiviteit moet ons tot fierheid stemmen en is een garantie voor de degelijkheid waarmee deze studierichting wordt aangepakt. Tevens is deze richting uniek, juist omdat zij de enige is op humanioraniveau waar dagelijks een uur lichaamsbeweging in het lessenpakket is ingebouwd.

# Lessentabel 2de graad aso

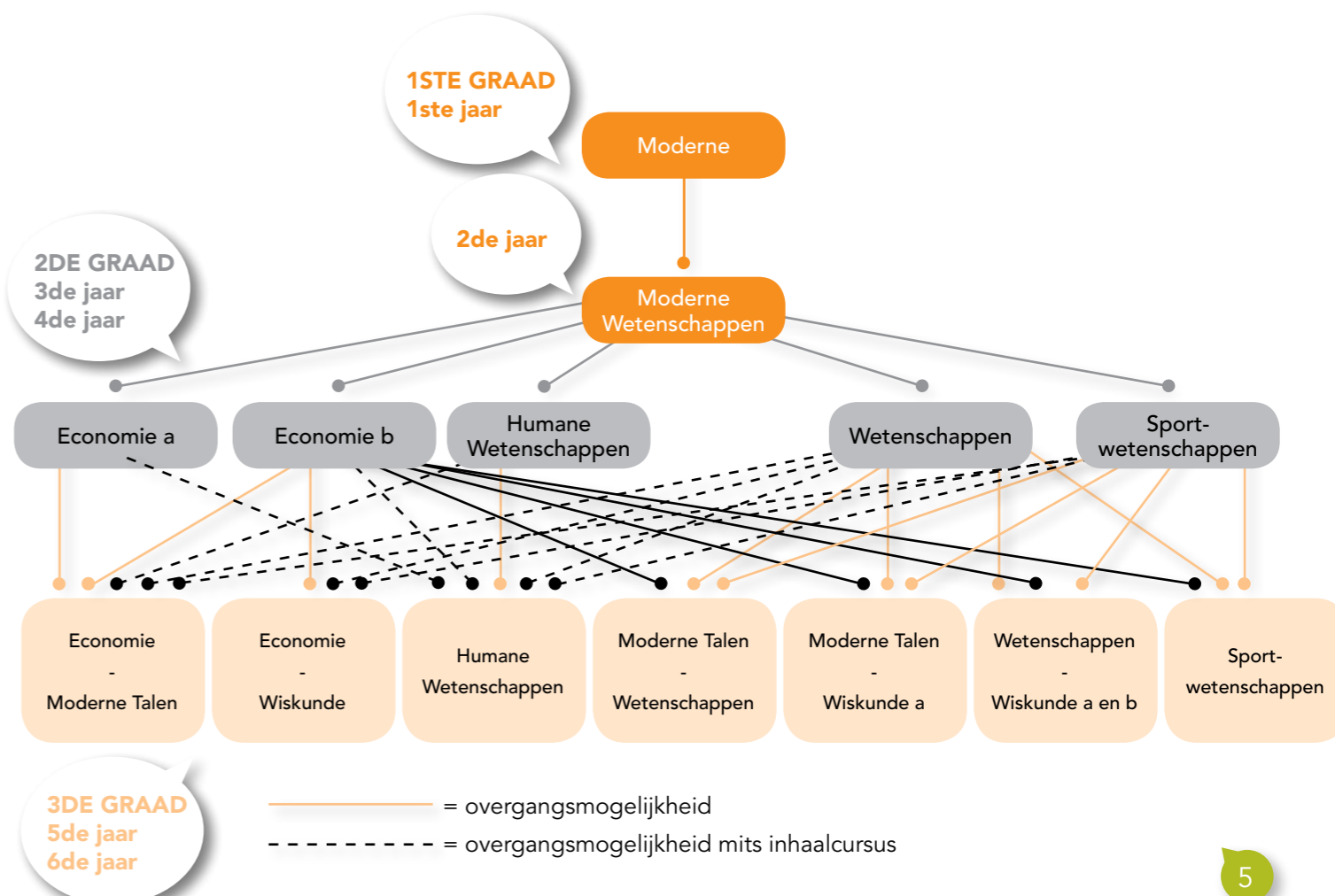
	Economie A		Economie B		Grieks		Grieks-Latijn		Latijn		Humane Wet.		Wetensch.		Sportwet.	
	3e	4e	3e	4e	3e	4e	3e	4e	3e	4e	3e	4e	3e	4e	3e	4e
Godsdienst	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Aardrijkskunde	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Geschiedenis	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Informatica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Lichamelijke opvoeding	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Muzikale opvoeding	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Plastische opvoeding	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Duits	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Engels	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Frans	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Nederlands	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
Wiskunde	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Biologie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Biologie: toepassingen	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Chemie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Chemie: toepassingen	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Fysica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Fysica: toepassingen	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Cultuurwetenschappen																
Gedragwetenschappen																
Economie	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Grieks					5	5	4	4								
Latijn							4	4	5	5						
Sport																
<b>TOTAAL</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>

## STRUCTUUR van het Sint-Jozef-Klein-Seminarie

Op het overzicht tonen wij alle studierichtingen die je op onze school kan volgen. Het gaat enkel om aso-richtingen (algemeen secundair onderwijs). Met een volle lijn wordt aangeduid welke overgangen mogelijk zijn; met een stippellijn tonen wij de overgangen die mogelijk zijn mits het volgen van een inhaal cursus.



Alle leerlingen uit een studierichting met klassieke talen kunnen uiteraard ook terecht in een studierichting zonder klassieke talen, eventueel met inhaal cursus.



# Lessentabel 3de graad aso

Jaar	Economie Moderne Talen		Economie Wiskunde		Grieks Latijn		Grieks Wiskunde a		Grieks Wiskunde b		Latijn Moderne Talen		Latijn Wetenschappen		Latijn Wiskunde a		Latijn Wiskunde b		Humane Wetenschappen		Moderne Talen Wetenschappen		Moderne Talen Wiskunde a		Sportwetenschappen		Wetenschappen Wiskunde a		Wetenschappen Wiskunde b		
	5e	6e	5e	6e	5e	6e	5e	6e	5e	6e	5e	6e	5e	6e	5e	6e	5e	6e	5e	6e	5e	6e	5e	6e	5e	6e	5e	6e	5e	6e	
Godsdienst	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Esthetica	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Aardrijkskunde	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	
Geschiedenis	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Biologie			1	1			1	1	1	1			1	2	1	1	1	1			1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	
Chemie			1	1			1	2	1	1			2	2	1	2	1	1			2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	
Fysica			1	1			2	1	1	1			2	2	2	1	1	1			2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	
Natuurwetenschappen	2	2			2	2					2	2							2	2											
Wiskunde	3	3	6	6	3	3	6	6	8	8	3	3	4	4	6	6	8	8	3	3	4	4	6	6	4	4	6	6	8	8	
Nederlands	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Frans	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	
Engels	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	
Duits	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	
Lichamelijke opvoeding	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Economie	4	4	4	4																											
Grieks					4	4	4	4	4	4																					
Latijn					4	4					4	4	4	4	4	4	4	4													
Cultuurwetenschappen																				3	3										
Gedragswetenschappen																				3	3										
Seminaries	1	1	1	1	1	1					1	1							1	1											
Electronica & pneumatica																										1	1				
Sport																									4	4					
<b>TOTAAL</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	

# DE THEORETISCHE VAKKEN

We belichten allereerst de theoretische kant.

In de 2e graad sportwetenschappen wordt het zwaarste pakket **wiskunde - 5 uur** - aangeboden. Het programma **moderne talen** dat in de sport wetenschappen van toepassing is (**11 uur**), is hetzelfde als in alle andere humaniora-richtingen.

Sportwetenschappen geeft een **intellectuele vorming om "U" tegen te zeggen**. Net daarom is de sportwetenschappen een **volwaardige humaniora-richting**, waar je na de tweede graad alle kanten mee uitkan. Het is in alle opzichten een zeer gedegen voorbereiding op de meeste studierichtingen in de derde graad.

Iemand die kiest voor de studierichting sportwetenschappen moet weten dat hij/zij kiest voor een gedegen theoretische opleiding waarin de **positieve wetenschappen** een doorslaggevend pakket vormen. Van de leerling(e) wordt een stevige intellectuele inzet verwacht die leidt tot het verwerven van een humanioradiploma.



## De studieinzet

En toch mag deze studierichting je niet afschrikken als je voldoende begaafd bent. Mits behoorlijke intellectuele mogelijkheden moet het een mooie uitdaging zijn. Voor iemand die wil werken aan zijn/haar toekomst, voor wie studieinzet en studiemotivatie hoog in zijn/haar blazen staan, voor wie zich wil inzetten om vaardigheden te verwerven en creativiteit wil stimuleren, is de richting sportwetenschappen een ideale voorbereiding op latere studies en op het leven.



# DE LICHAAMELIJKE OPVOEDING

Het komt je misschien eigenaardig voor dat we pas in laatste instantie iets meer zeggen over sport en L.O. als belangrijk vak, hoewel het het meest specifieke is in de richting sportwetenschappen. De reden hiervoor is duidelijk uit wat voorafging.

Wij willen de misvatting uit de wereld helpen dat je om sportwetenschappen te volgen over een uitzonderlijke fysieke conditie zou moeten beschikken. Dat zou de richting sportwetenschappen heel wat beperkingen opleggen en voor veel leerlingen de weg afsluiten. In de optie die ons S.J.K.S. voorstelt, is het **dagelijks uur beweging** een middel om op een gezonde en sportieve manier een volwaardig humanioradiploma te verwerven. Wij hebben dus zeker niet de bedoeling om aan "lichaamsverafgoding" te doen of absolute records na te streven. Daaruit vloeit voort dat je **geen specifieke fysieke kwaliteiten nodig** hebt om met succes voor het

vak L.O. te voldoen, tenminste wanneer je sport beoefenen leuk vindt en bereid bent je er ten volle voor in te zetten. **Inzet, positieve ingesteldheid** ten opzichte van de sport en het **doorzettingsvermogen** zullen doorslaggevend zijn. We willen er wel uitdrukkelijk de nadruk op leggen dat het dagelijks uur L.O. **niet alleen** maar een **compensatie is voor een teveel aan zit-onderwijs**. Van de leerlingen wordt verwacht dat zij in de dagelijkse les sport of lichamelijke opvoeding op een ernstige, positieve en geconcentreerde manier meewerken. Met andere woorden, **ervan uitgaan dat de sportactiviteiten onbelangrijk zouden zijn, is een misvatting**.

WIJ HEBBEN DUS ZEKER NIET DE BEDOELING OM AAN "LICHAAMSVERAFGODING" TE DOEN



Lichamelijke opvoeding en sport zijn de ideale middelen om een aantal waarden aan te bieden. **Inzet, uithouding, doorzettingsvermogen, zelfkennis en zelfontplooiing, zelfvertrouwen, zelfdiscipline, positieve ingesteldheid en teamgeest** zijn geen vage woorden. Dergelijke karaktereigenschappen en houdingen zijn niet enkel van belang bij sportbeoefening, maar zijn tevens overdraagbaar naar het niveau van de studies en toepasbaar in het latere beroepsleven. **Inzet en doorzettingsvermogen** zijn noodzakelijk om bij het voortstuderen te slagen. Een juiste inschatting van zijn eigen mogelijkheden én beperkingen leidt tot **zelfkennis en zelfvertrouwen**, die onmisbaar zijn bij de evenwichtige ontplooiing van ieders persoonlijkheid. Via sport en L.O. kunnen enerzijds **faalangst** en anderzijds **zelfoverschatting** efficiënt aangepakt en overwonnen worden. Sport en L.O. helpen tevens in belangrijke mate mee aan de evenwichtige uitbouw van de **persoonlijkheidsstructuur** van jonge mensen. De belangrijkste tegenstrever die in de les L.O. overwonnen moet worden, is op de eerste plaats jezelf.



## INVLOED OP PERSOONLIJKHEIDS- ONTWIKKELING



## Sociale facetten

In groepssporten worden sociale facetten naar voren gebracht die van belang zijn, zowel voor de groep als voor het individu. De klas is een mini-maatschappij waar individu en groep rechten en plichten hebben en waar iedereen zich met zijn capaciteiten en zijn tekortkomingen goed voelt. Zo'n **groepsgeest** kan elk individu stimuleren om **boven zijn eigen kunnen uit te stijgen**.

**Teamwerk, gezonde competitie en inzet** voor de anderen zijn aspecten die vanuit de sport vertaald kunnen worden naar het maatschappelijk leven. Ze dragen bij tot het realiseren van een betere wereld voor iedereen.

Sportwetenschappen is een zeer **veelzijdige studierichting**, die alle componenten van de opvoeding ten volle aan bod laat komen: de esthetische en de cognitieve, de verbale en de abstraherende, de geestelijke én de lichamelijke, de individuele persoonlijkheidsvorming én de sociale dimensie.

## SPORTWETENSCHAPPEN

... ECHT DE MOEITE WAARD!!!

Voor verdere informatie kun je een afspraak maken met:

D. Van Royen  
adjunct-directeur  
tel. 03 780 71 54  
danny.van.royen@sjks.be

M. Buytaert  
adjunct-directeur  
tel. 03 780 71 52  
marc.buytaert@sjks.be

W. Roggeman  
directeur  
tel. 03 780 71 51  
walter.roggeman@sjks.be

Bezoek onze website:  
[www.sjks.be](http://www.sjks.be)

