

# Sport



eerste  
christelijk  
lyceum

# Sport is meer dan alleen bewegen



Het is niet alleen heel leuk om samen met klasgenoten elke week twee uur sportief plezier te hebben: samen sporten biedt meer. Tijdens de lessen leer je omgaan met elkaar, elkaar te respecteren.



eerste  
christelijk  
lyceum





Je leert je grenzen ontdekken en te verleggen. Je leert omgaan met teleurstellingen en viert successen van jezelf en klasgenoten. Je maakt deel uit van een team.





Sport in de onderbouw kent vijf domeinen: spel, atletiek, turnen, zelfverdediging en bewegen op muziek.



Sporten doe je met je lichaam  
(da's logisch), je hoofd en je hart.



Met je hoofd? Ja, sporten is ook nadenken. Over de beste spel-tactiek, over hoe je een training moet opbouwen, over het waarom van spelregels.



Met je hart? Ja, sport is een sociale activiteit. Sport is spanning en emotie. Sport is samen overwinningen vieren en samen balen als je verliest.







Of je nu sport puur voor de lol of omdat er misschien een toptalent in je schuilgaat: op het ECL tel je mee!

 eerste  
christelijk  
lyceum

# SOK: Sportoriëntatie en -keuze

Vanaf klas 4 en hoger volg je op het ECL de SOK-lessen. Het brede aanbod in de SOK-lessen is uitdagend en up-to-date dankzij de samenwerking met sport-scholen en sportcentra in de regio.

Dat je zelf mag kiezen maakt dat je met een gemotiveerde groep samen lekker kunt sporten. Voorbeelden? Wat dacht je van de klimmuur of leren schermen?



 eerste  
christelijk  
lyceum



De SOK-lessen laten je kennis-  
maken met veel verschillende  
sporten.

De SOK-lessen helpen om  
iedereen actief te houden, want  
bewegen is nodig.

Naast de gewone lessen op het  
veld of in de gymzaal zijn er ook  
toernooien, projecten, sportda-  
gen en andere activiteiten. Onze  
eigen leerlingensportcommissie  
helpt die mee organiseren.





Je leert verantwoord  
bewegen en ontwikkelt een  
gezonde leefstijl.




Je ontdekt welke sport  
jou goed past.



Elk jaar zijn er ECL-leerlingen die kiezen voor een vervolgstudie in de sportwereld. Ze worden



coach, trainer of docent. Sommigen zien we terug op het ECL als stagiair of collega.



Leerlingen die op landelijk topniveau sporten, kunnen begeleiding krijgen van onze talentcoach om schoolwerk en sport goed samen te laten gaan.