

Erasmus  
College

# SPORTS ACADEMY



SPORTLIEFHEDBER, SPORTCOACH  
OF TOPSPORTER IN DE DOP?

JE KUNT HET OP 'T ERASMUS

Ontdek het Daltononderwijs op het Erasmus College

erasmus  
college 

DE BEWUSTE KEUZE VOOR MAVO/HAVO/ATHENEUM/GYMNASIUM IN ZOETERMEER



**HEB JIJ VEEL ENERGIE EN  
IS SPORT ECHT JOUW DING?**

## SPORT IN DE BRUGKLAS: VOOR IEDEREEN

- Vaak lichamelijke opvoeding (LO): vier uur per week!
- Vier sportdagen per jaar, als sportieve afsluiting van je toetsweken
- Sporttoernooien
- City-Pier-City-loop in Den Haag: samen met 200 Erasmianen (leerlingen en docenten!)
- Olympic Moves, de grootste schoolsportcompetitie van Nederland!

Het Erasmus biedt het meest gevarieerde beweegprogramma van de regio aan. En daarbij hebben we óók nog de Erasmus Sports Academy.

Voor de echte sportliefhebber gaan we vanaf de brugklas zelfs nog verder. Vind jij sport te gek, hou je niet van lang stilzitten, dan is de Sports Academy iets voor jou. Door stilzitten regelmatig af te wisselen met bewegen ben je beter geconcentreerd en werk je gemotiveerder. Wist je dat er tijdens het sporten duizenden verbindingen gemaakt worden in de hersenen? Van sporten word je dus slimmer!

### Inhoud

- Je hebt drie uur extra sport per week. Dus zeven uur sporten in totaal
- Iedere week zijn die extra lessen op een andere dag en een ander moment in je rooster, zodat je andere schoolwerk er niet onder lijdt
- Je volgt sportclinics op school, maar gaat ook vaak naar andere sportlocaties

## JE VERDIEPT JE IN DE DOMEINEN:

### Bewegen

Meer sporten en kennis opdoen. Denk aan: sportklimmen, mountainbiken, skaten, fitness, golf, golfsurfen, suppen, survival, skiën en snowboarden, racketspelen, boogschieten, schaatsen, beachvolleybal, freerunnen, kickboksen, crossfitt en freerunning.

### Bewegen & Regelen

Je gaat leren hoe je een bewegingsactiviteit organiseert, op gang brengt en houdt. Ook leer je tactiek en spelregels van allerlei sporten. Zo word je ook een goede coach en scheidsrechter.

### Bewegen & gezondheid

Je gaat dieper in op het menselijk bewegingsapparaat, de anatomie en fysiologie en je leert bewegingen analyseren. Je leert wat een gezonde levensstijl is en welke voeding daarbij hoort. Ook zal je de nodige EHBO-kennis opdoen.

### Bewegen & Samenleving

Op welke wijze is sport ingebed in onze maatschappij? Je gaat wedstrijden bezoeken en analyseren en maakt excursies naar bijvoorbeeld het ADO-stadion.



## NA DE ERASMUS SPORTS ACADEMY

In de bovenbouw kan je kiezen om examen te doen in het vak LO. Doe je mavo, dan kies je voor LO2. Als je havo of vwo doet, dan heet het vak Bewegen, Sport en Maatschappij (BSM). Doordat je in de Sports Academy werkt met dezelfde domeinen als bij deze twee bovenbouwvakken, sluit dit naadloos op elkaar aan en heb je al een voorsprong op je klasgenoten.

### Kosten

Voor deelname aan de Sports Academy vragen we een extra eigen bijdrage van € 100,-. En daarvoor krijg je dus het hele sportprogramma van zestig uur sportles extra!





**LET'S GO!**

**Heb je nog vragen of wil je graag meer informatie?**

Je kunt contact opnemen met of mailen naar [dalton@erasmuscollege.nl](mailto:dalton@erasmuscollege.nl).

**Vergeet niet ook te kijken op onze website!**

Erasmus College  
Van Doornenplantsoen 31  
2722 ZA Zoetermeer

T. (079) 331 92 04  
E. [dalton@erasmuscollege.nl](mailto:dalton@erasmuscollege.nl)  
W. [erasmuscollege.nl](http://erasmuscollege.nl)

**erasmus**  
**college**

