



Het Sint-Maartenscollege

MENS SANA IN CORPORE SANO (een gezonde geest in een gezond lichaam)

Sport & Lifestyle gaat over actief bewegen en een gezonde leefstijl. Het doel is om de leerling door middel van sport en bewegen, te prikkelen en te triggeren om een gezonde leefstijl aan te nemen. Plezier in bewegen is hierbij het belangrijkste: intrinsieke motivatie voor een leven lang bewegen?

Naast de fysieke aspecten is er ook aandacht voor vaardigheden zoals doorzettingsvermogen, creativiteit, flexibiliteit en discipline.

Tijdens de Sport & Lifestyle lessen ga je kennismaken met diverse sporttakken, anders dan in de lessen Lichamelijke Opvoeding. Denk aan bijvoorbeeld fitness, zwemmen, rugby, tennis, boulderen, spinning, outdoor

activiteiten en nog veel meer. Hierbij wordt onder andere gebruik gemaakt van de deskundigheid en faciliteiten van in de nabijheid gelegen clubs en accommodaties.

Naast heel veel doen, krijg je ook informatie over thema's die met lifestyle te maken hebben zoals:

- Goede sportschoenen
- Roken en sporten
- Sporten in de zon
- Gezond eten
- Etc.

Voor deelname aan dit keuzevak wordt een aanvullende bijdrage gevraagd.