

**Informatie voor leerlingen en ouders m.b.t. de lessen L.O.
(Lichamelijke Opvoeding)**

Met deze brief willen wij duidelijkheid scheppen, zodat een ieder weet waar hij/ zij aan toe is.

De lessen

De lessen Lichamelijke Opvoeding worden zowel binnen als buiten gegeven. Vanaf het begin van het schooljaar tot de herfstvakantie en vanaf het paasweekend tot het einde van het schooljaar zijn de lessen buiten. De binnen periode is tussen de herfstvakantie en het paasweekend en bij slecht weer tijdens de buiten periode (let goed op de info die je docent L.O. geeft over waar de les gaat plaatsvinden bij twijfel in deze buiten periode).

De binnen lessen worden gegeven in de sportzaal op school. In de sportzaal zeggen wij 'NEE' tegen:

- het betreden van de zaal zonder aanwezigheid van een docent
- eten en drinken
- buitenschoeisel

De buiten lessen vinden plaats op Sportpark de Hoge Bomen bij atletiekvereniging Olympus '70. Wij zijn hier als school te gast, dus wij moeten ons ook hier naar gedragen. Dat betekent geen rommel achterlaten in de kleedkamers en niet aan spullen van anderen zitten.

Ook moeten alle fietsen gestald worden in de daarvoor aanwezige fietsrekken.

Je mag pas richting het sportveld vertrekken ná de eerste schoolbel.

Het materiaal waar we tijdens de lessen mee werken is kostbaar materiaal. Wanneer er iets kapot gaat of kwijtraakt is er niet zomaar vervanging. Ga daarom altijd zorgvuldig met het materiaal om en laat nooit materiaal in het rond slingeren.

Kleding

Het dragen van het schoolshirt is verplicht tijdens de lessen. Op het schoolshirt mag je niet tekenen en/of kleuren aanbrengen en je mag er ook geen stukken uit knippen. De sportbroek is naar eigen keuze, bij voorkeur een korte broek. Regelmatig vinden we in de kleedkamers vergeten schoolshirts. Het is daarom erg handig om je naam in het shirt op het label aan te brengen, zodat een gevonden shirt terug bezorgd kan worden. Ben je je shirt kwijt, dan moet je een nieuwe kopen bij je docent(e) à €15,- per stuk.

Vergeten

Als je je schoolshirt en/ of broekje bent vergeten kun je op school (in de binnen les) een setje lenen. De docent noteert dit. Ben je drie keer je spullen vergeten, dan moet je in je eigen tijd een les inhalen bij een andere klas. **Ben je in de buiten les je spullen vergeten dan moet je direct een les inhalen** (in overleg met je docent wordt er gekeken wanneer dat het beste uitkomt).

Kleding op het veld

Het kan op het veld, vooral in de ochtend, nogal eens fris zijn. Zorg er daarom voor dat je warm gekleed bent. Naast je sportshirt is het verstandig om een trainingspak en eventueel een regenjack mee te nemen. Ook is het verstandig om een paar extra sokken mee te nemen, omdat het gras, vooral in de ochtend, nog nat kan zijn.

Schoenen

Voor de binnen lessen moet je zaalschoenen aanschaffen, die alleen binnen in de zaal gedragen mogen worden. Zolen die afgeven zijn verboden. Het is niet toegestaan op sokken deel te nemen aan de lessen Lichamelijke Opvoeding.

Voor de buitenlessen moet je over stevige sportschoenen beschikken. Dit zijn andere schoenen dan die je binnen gebruikt. De sportschoenen moet je kunnen gebruiken op verschillende ondergronden, zoals gras en asfalt. Voetbalschoenen (noppen) zijn dus niet geschikt.

Sierraden en waardevolle spullen

Voor het begin van de les moeten alle sieraden afgedaan worden. Waardevolle spullen kun je op eigen verantwoordelijkheid inleveren in een bakje bij de docent.

Te laat

Kom je te laat in de les, dan moet je een 'te laat' briefje halen en zal de docent dit noteren. Omdat de buitenlessen op het veld op afstand van de school gegeven worden, zul je van de docent(e) horen hoe laat de les precies begint en hoe laat de les eindigt.

Blessure of ziekte

Als je niet in staat bent om aan de les Lichamelijk Opvoeding deel te nemen, neem dan een briefje van je ouders mee, waarin staat waarom je niet met de les mee kan doen en hoelang je verwacht dat de blessure of ziekte kan duren.

Het kan voorkomen dat je een keer een lichte blessure hebt of dat je je niet zo lekker voelt. Dit is niet gelijk een reden tot het niet deelnemen aan de les. Vaak kunnen een aantal activiteiten in een les toch meegedaan worden. Neem daarom een briefje mee, waarin staat waarom je niet fit bent en overleg dat voor de les met je docent(e). Afhankelijk van de activiteiten die op het programma staan, wordt een beslissing genomen over het wel, gedeeltelijk of het niet meedoen van de les.

Zorg dus altijd dat je sportkleding bij je hebt, ook bij twijfels over deelname aan de les!

Bij een blessure of ziekte moet je altijd in de les aanwezig zijn. Er is altijd wat te leren. Bovendien kun je meehelpen als scheidsrechter, teller of klaarzetten van de materialen. Kortom, er is van alles te doen.

Als je voor een langere tijd bent uitgeschakeld, dan kun je overleggen met de docent(e) over het al dan niet aanwezig zijn bij de lessen. Je kunt deze tijd dan bijv. besteden aan ander schoolwerk.

Als je door andere omstandigheden, bijv. een bezoek aan de tandarts, de les niet kunt volgen of de les eerder moet verlaten, dan moet je ook een briefje meenemen dat door je ouders ondertekend is.

Douchen

Na de les is er gelegenheid om te douchen, zowel bij de binnen lessen als bij de buiten lessen.

Het is niet verplicht, maar bedenk wel dat het zowel voor je eigen hygiëne als voor personen in je omgeving erg prettig is, wanneer er niet de hele dag een vieze zweetlucht om je heen te ruiken is.

Wc-gebruik

In de kleedkamers op school zijn geen wc's aanwezig. We willen het geloop tijdens de les zoveel mogelijk beperken. Ga daarom altijd voor de les naar de wc. Moet je toch heel nodig? Vraag even aan je docent of je naar de wc mag/kan.

De regel is: **tijdens de les mag er maar 1 leerling tegelijk naar de wc.**

Rapportcijfers

Zoals bij ieder vak op school wordt ook voor Lichamelijke Opvoeding een rapportcijfer gegeven. Het rapportcijfer bij Lichamelijke Opvoeding bestaat uit 4 pijlers, namelijk je bewegingsvaardigheid, je omgangsvaardigheid, je regelvaardigheid en je inzet.

Verder krijg je aan het einde van het schooljaar naast je 'normale' rapport een prestatieoverzicht Lichamelijke Opvoeding. Op dit prestatieoverzicht staan al je prestaties vermeld die je tijdens de lessen Lichamelijke Opvoeding behaald hebt dat jaar.

Tot slot

Alle docenten Lichamelijke Opvoeding zijn bereid u, als ouder, toelichting te geven op het bovenstaande of u te informeren over aangelegenheden die niet of niet volledig vermeld zijn.

Misschien wilt u ons omgekeerd ook informeren over eventuele problemen betreffende u zoon of dochter die kunnen optreden bij de lessen Lichamelijke Opvoeding.

Voorkomen is beter dan genezen!

HEEL VEEL PLEZIER TOEGEWENST TIJDENS DE LESSEN

LICHAMELIJKE OPVOEDING!!!

NAMENS DE DOCENTEN LICHAMELIJKE OPVOEDING