

Informatie voor leerlingen en ouders m.b.t. de lessen Examengym leerjaar 4

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

De lessen

De lessen Examengym worden zowel binnen als buiten de school gegeven. Elke periode ontvang je een lesplanning Examengym, zodat je weet waar de gymles plaatsvindt. De lessen gaan altijd door, ook bij slecht weer. Pas je kleding daarop aan.

De lessen buiten de school vinden plaats op diverse locaties in het Westland. 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.

Zorg dat je altijd op tijd aanwezig bent, houd rekening met eventuele extra fietstijd!

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 €13,- per stuk.

Vergeeten

Als je je schoolshirt en/ of broekje bent vergeten, kun je op school (in de binnenles) 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 een les buiten de school 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 binnenlessen moet je zalschoenen 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 lessen in de fitnesscentra moet je ook zalschoenen meenemen.

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. Voor de lessen buiten de school kun je in de lesplanning Examengym precies zien hoe laat je aanwezig moet zijn.

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 heb, ook bij twijfels over deelname aan de les!

Bij een blessure 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.**

Beoordeling

Het vak Lichamelijke Opvoeding moet met een voldoende worden afgesloten. Alle vier de periodes moeten naar behoren afgerond worden. Je docent(e) beoordeelt of je de periode naar behoren hebt afgerond. Wanneer een periode niet naar behoren is afgerond, dient een vervangende opdracht gemaakt te worden.

Tot slot aan de ouders

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