

Afspraken in verband met de les lichamelijke opvoeding

In dit vak staat de bewegende mens centraal. De term 'Lichamelijke Opvoeding' wordt daarom zeer ruim geïnterpreteerd als 'bewegingsopvoeding'. Natuurlijk wordt er gewerkt aan de ontwikkeling van je fysieke mogelijkheden, maar je goed voelen in je vel is ook heel belangrijk.

Door middel van allerlei bewegingsactiviteiten proberen je sportleraren je te helpen bij het ontwikkelen van:

- Je motoriek,
- Een gezonde en fitte levensstijl,
- Een positief zelfbeeld,
- Een gezond sociaal gevoel.

1. Ongeschiktheid om mee te doen

Als je niet kan meedoen aan een les L.O., moet je een doktersattest bij je hebben. In zeer uitzonderlijke gevallen wordt een briefje van je ouders aanvaard, dat geldt dan slechts voor één les. Ook als je niet actief aan de les kunt deelnemen, ben je daar toch aanwezig. Je krijgt dan een vervangtaak van je leerkracht L.O.

2 Algemene afspraken

- Alle sportkledij wordt genaamtekend.
- Sieraden en (oor)piercings doen we uit om veiligheidsredenen.
- De school/de leraar is niet verantwoordelijk voor vergeten of verloren kledij, uurwerken, juwelen, geld. Draag er zorg voor! Laat nooit waardevolle voorwerpen achter in de kleedruimte. Beter nog, laat ze gewoon thuis!
- Lange haren dienen samengebonden te worden in een staart.
- Je bent op school verzekerd tegen ongevallen. Als je een ongeval hebt, neem je contact op met het leerlingensecretariaat.

3. Verplichte sportkledij

Meisjes:

- Zwarte sportshort en T-shirt van K.S.O.M.,
- In de zwemles draag je een ééndelig badpak of een sportief tweedelig (geen shorts).

Jongens:

- Zwarte sportshort en T-shirt van K.S.O.M.,
- In de zwemles draag je een gewone aanpassende zwembroek, geen shortmodel.

Algemeen:

- Je draagt best degelijke sportschoenen waarvan de veters strak aangetrokken en gebonden zijn. De zolen mogen zeker geen strepen nalaten op de sportvloer. Van een goede sportschoen mag men het hielstuk niet kunnen samenknijpen. De zool mag niet plooiën in het midden, wel ter hoogte van de voorvoet. Meer informatie hierover kan je vragen aan je sportleraar.
- Tijdens de les L.O. dragen we zwarte of witte sportkousen, een kleurboord mag.

4. Gedrag tijdens de gym- en sportles

Tijdens het omkleden

- Je gaat pas tijdens het belsignaal de kleedkamer binnen.
- Het is rustig tijdens het omkleden.
- Als je klaar bent met omkleden ga je zo snel mogelijk de zaal binnen.

Tijdens de les

- We verwachten van de leerlingen dat ze zich zo goed mogelijk inzetten en meewerken tijdens de les.
- Tijdens verplaatsingen tussen de school en sportaccommodaties buiten de school
- Naar sporthal en zwembad Den Uyt gaan we steeds langs de Wandelweg, langs de oevers van de Nete.
- Als je gekwetst bent, overleg je met je leerkracht of je al dan niet mee kan gaan. Je kan dan best met de fiets rijden of je blijft op school in het OLC.
- Tijdens die verplaatsingen loop je alleen of per twee, je sluit goed aan en je respecteert de verkeersregels.
- Je loopt goed aan de kant van de weg met respect voor andere weggebruikers.
- Tijdens de verplaatsingen naar sportcentrum den Uyt draag je steeds een fluo hesje.



5 Extra

Agenda

- De leerkracht zal het onderwerp van de les altijd op voorhand invullen.

Respect

- Elke leerling heeft respect voor het sportmateriaal! Je gebruikt het materiaal waarvoor het dient en wees er zorgzaam mee.

Als we met ons allen rekening houden met deze afspraken komen we zeker tot een vlotte samenwerking en wordt het een prettig en sportief schooljaar!

De directie en de leerkrachten Lichamelijke Opvoeding.

Afspraken tijdens de praktijkvakken voor de in de sportrichtingen

- Beweging en Sport
 - Sport
 - Sportbegeleiding
 - Sportwetenschappen
-

In dit vak staat de bewegende mens centraal. De term 'Lichamelijke Opvoeding' wordt daarom zeer ruim geïnterpreteerd als 'bewegingsopvoeding'. Natuurlijk wordt er gewerkt aan de ontwikkeling van je fysieke mogelijkheden, maar je goed voelen in je vel is ook heel belangrijk.

Door middel van allerlei bewegingsactiviteiten proberen je sportleraren je te helpen bij het ontwikkelen van:

- Je motoriek,
- Een gezonde en fitte levensstijl,
- Een positief zelfbeeld,
- Een gezond sociaal gevoel.

1. Ongeschiktheid om mee te doen

Als je niet kan meedoen aan een lespraktijk, moet je een doktersattest bij je hebben. Je toont dit aan uw leerkracht voordat de les begint, en vult dit in op uw gekwetsten app. Indien je geen doktersattest hebt op het moment dat een test staat ingepland, krijg je een voorlopige nul. Dit kan je dan achteraf nog ophalen als je hersteld bent.

Als je niet actief kan deelnemen aan de les krijg je een vervangtaak van je leerkracht. Indien het gaat over een langdurige kwetsuur (langer dan 2 weken) dan ga je zo snel mogelijk langs bij de sportcoach.

2 Algemene afspraken

- Alle sportkledij wordt genaamtekend.
- Sieraden en (oor)piercings doen we uit om veiligheidsredenen.
- De school/de leraar is niet verantwoordelijk voor vergeten of verloren kledij, uurwerken, juwelen, geld. Draag er zorg voor! Laat nooit waardevolle voorwerpen achter in de kleedruimte. Beter nog, laat ze gewoon thuis!
- Lange haren dienen samengebonden te worden in een staart.
- Je bent op school verzekerd tegen ongevallen. Als je een ongeval hebt, neem je contact op met het leerlingensecretariaat voor verzekeringspapieren.

3. Verplichte sportkledij

Je bent steeds in orde met uw schoolkledij (met logo) voor al de praktijkvakken:

- Jongens: short, T-shirt, joggingbroek, hoodie
- Meisjes: short of korte legging, T-shirt, joggingbroek of lange legging, hoodie, topje

Zwemmen:

- Meisjes: een ééndelig zwart zwempak (zelf aan te kopen).
- Jongens: een zwarte, vast aansluitende zwembroek (zelf aan te kopen).
- Een zwembriljetje is noodzakelijk.

3.1 Sportschoenen

Je moet minstens over twee paar kwalitatieve sportschoenen beschikken, één paar voor de buitenvelden en één paar voor binnen. Van een goede sportschoen mag men het hielstuk niet kunnen samenknijpen. De zool mag niet plooiën in het midden, wel ter hoogte van de voorvoet. Meer informatie hierover kan je vragen aan je sportleraar. Tip: sportschoenen met een zwarte zool met wafelstructuur zijn typische loopschoenen en niet geschikt voor zaalsporten. De zolen van zaalsportschoenen hebben eerder fijne ribbels en/of vertonen kleine cirkelstructuren.

Voor het vak voetbal voorzie je voetbalschoenen die toegelaten zijn op kunstgras. Best multistuds, deze kan je ook nog gebruiken voor andere sporten.

Voorzie zwarte of witte sportkousen (mag met een gekleurde boord) die na het sporten om hygiënische redenen verwisseld worden.

4. Gedrag tijdens de praktijklessen

Tijdens het omkleden

- Je gaat pas tijdens het belsignaal de kleedkamer binnen.
- Het is rustig tijdens het omkleden.
- Als je klaar bent met omkleden ga je zo snel mogelijk de zaal binnen.

Tijdens de les

- We verwachten van de leerlingen dat ze zich zo goed mogelijk inzetten en meewerken tijdens de les.

Tijdens verplaatsingen tussen de school en sportaccommodaties buiten de school

- Naar sporthal en zwembad Den Uyt gaan we steeds langs de Wandelweg, langs de oevers van de Nete.
- Als je gekwetst bent, overleg je met je leerkracht of je al dan niet mee kan gaan. Je kan dan best met de fiets rijden of je blijft op school in het OLC.
- Tijdens die verplaatsingen loop je alleen of per twee, je sluit goed aan en je respecteert de verkeersregels.
- Je loopt goed aan de kant van de weg met respect voor andere weggebruikers.
- Een fluo hesje draag je bij elke verplaatsing buiten de school.

5. Extra

Agenda

- De leerkracht zal het onderwerp van de les altijd op voorhand invullen.

Respect

- Elke leerling heeft respect voor het sportmateriaal! Je gebruikt het materiaal waarvoor het dient en wees er zorgzaam mee.

Douchen

- Zorg voor douchegerief zodat je u na een intensieve les wat kan opfrissen.

Als we met ons allen rekening houden met deze afspraken komen we zeker tot een vlotte samenwerking en wordt het een aangenaam en sportief schooljaar!

De directie en de leerkrachten Lichamelijke Opvoeding.