Uden, augustus 2011

Aan alle leerlingen van het Udens College en hun ouders/verzorgers, locatie Schepenhoek.

RICHTLIJNEN LICHAMELIJKE OPVOEDING

Voor alle activiteiten tijdens en na de les gelden de volgende richtlijnen en regels

- ***kleding/schoenen***
- voor alle activiteiten van l.o., is sportkleding verplicht; geen spijkerbroek geen topjes met spaghetti bandjes
- sportkleding is kleding, die je in andere lessen niet draagt en waarin je je makkelijk kunt bewegen.
- sportschoenen zijn verplicht; zaalschoenen en kunstgrasschoenen.
- zijn je spullen niet in orde, dan moet je dat melden bij de docent voor de les.
- ***omkleden***
- kleedkamer indeling: de meisjes en de jongens hebben allebei 2 kleedkamers
- omkleden pas na zoemer
- het gehele schooljaar kleed je je in dezelfde kleedkamer om
- in de kleedkamer is het verboden te pauzeren (te drinken of te eten)
- (waardevolle) spullen opbergen in je eigen kluisje
- de docent/school is niet aansprakelijk voor verlies of stuk gaan van spullen
- claim geen stuk van de kleedkamer; soms is het erg druk, iedereen moet dan een beetje inschikken; hang je kleding zoveel mogelijk aan de haakjes
- laat spullen van klasgenoten met rust
- douchen na de les wordt sterk aangeraden
- nadat je bent omgekleed ga je naar de zaal/veld waar je les hebt
- wanneer het w.c. papier op is, kun je bij de l.o. docent een nieuwe rol vragen
- ***de les/de zaal***
- de docenten l.o. ruimte, is niet toegankelijk voor leerlingen
- Op die plaats wacht je rustig op de docent; je mag nergens aankomen
- wanneer je om wat voor reden dan ook de les wilt verlaten, vraag je toestemming aan de docent; water drinken alleen in je eigen kleedkamer
- ***buitenles***
- bij droog en goed weer hebben we zoveel mogelijk buiten les
- stem je sportkleding af op de weersomstandigheden een jack of lange broek; bij nat gras, vaak de eerste 2 lesuren, neem je een extra paar droge sokken mee
- je docent zal van te voren, zo goed mogelijk, aangeven waar je les hebt

- ***veiligheid***
- bij binnenkomst in de zaal ga je op de bank zitten
- niet aan toestellen of materialen komen zonder toestemming van de docent
- hoef je niet mee te helpen met het klaarzetten of opruimen van materiaal, dan ga blijf je op de bank zitten
- geen sieraden en kauwgom in de les
- ***blessures/ziektes***
- je bent altijd in de l.o. lessen aanwezig met gymkleding, ook al heb je een blessure
- neem een brief van je ouders/verzorgers mee, wanneer je geblesseerd/ziek bent
- in overleg met de docent wordt beslist wat je wel of niet kunt doen
- zijn er dingen die je niet mag, kunt, of om een bepaalde reden niet durft/wilt, zeg het altijd tegen je docent
- ***nasporten***
- in de pauzes mag je niet zonder toestemming in de gymzaal.
- langer sporten kan alleen aan het einde van je eigen les, in de ruimte waar je les hebt gehad; Buiten les gehad, is dus buiten nasporten!!
- in de kleine pauze tot 10.30 uur en in de grote pauze tot 12.30 uur
- ***sporten buiten lesverband (reglement)***
- je kunt sporten op inschrijving, als er zalen of ruimte vrij zijn, met toezicht van een l.o. docent, na de lessen; alleen activiteiten, waar toestemming voor is van de l.o. docent zijn toegestaan, in sportkleding
- gewone lessen l.o. hebben altijd voorrang
- bestemd voor leerlingen van deze school
- geen toeschouwers in de zaal
- de l.o. docent is eindverantwoordelijk
- er is 1 leerling aanspreekpunt voor de l.o. docent
- als 1 of meerdere leerlingen zich niet aan de regels houdt en, kan de l.o. docent iedereen wegsturen
- de sectie leent geen ballen uit om buiten mee te sporten op eigen gelegenheid

Laten we er een plezierig, sportief en blessure vrij schooljaar van maken!

Met vriendelijke groet, docenten l.o.
Vera Bevers, , Marka Dekker, Mark van den Elzen, Math van Eijl, Peter Hurkens, Josje Langenhuijzen, Esther van der Linden, Peter Versantvoort

Uden, augustus 2011

Regels voor de gymlessen

Kleding/schoenen

- sportkleding is verplicht; geen spijkerbroek geen topjes met spaghetti bandjes
- sportschoenen zijn verplicht; zaalschoenen en kunstgrasschoenen.

Omkleden

- omkleden pas na de zoemer
- (waardevolle) spullen op bergen in je eigen kluisje
- in de kleedkamer is het verboden te pauzeren (te eten of te drinken)

De les/de zaal en veiligheid

- Op het white board bij de grote gymzaal staat waar je les hebt
- geen sieraden en kauwgom in de les
- bij binnenkomst in de zaal ga je op de bank zitten
- niet aan toestellen of materialen komen zonder toestemming van de docent

Blessures/ziektes

- je bent altijd in de l.o. lessen aanwezig met gymkleding!
- Plus: neem een brief van je ouder(s)/verzorger(s) mee, wanneer je geblesseerd/ziek bent
- in overleg met de docent wordt beslist wat je wel of niet kunt doen

Nasporten

- in de pauzes mag je niet zonder toestemming in de gymzaal.
- langer sporten kan alleen aan het einde van je eigen les, in de ruimte waar je les hebt gehad; (Buiten les gehad, is dus buiten nasporten!!)
- in de kleine pauze tot 10.30 uur en in de grote pauze tot 12.30 uur

Met vriendelijke groet, docenten l.o.
Vera Bevers, Marka Dekker, Mark van den Elzen, Math van Eijl, Peter Hurkens , Josje Langenhuijzen, Esther van der Linden, Peter Versantvoort