

Regels behorende bij het vak lichamelijke opvoeding

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

Locatie:

Mits het weer het toelaat hanteren we de volgende periodes:

- Augustus tot de herfstvakantie - buiten les
- Herfstvakantie tot de kerstvakantie - binnen les
- Kerstvakantie tot de meivakantie - binnen les
- Meivakantie tot einde schooljaar - buiten les

Buitenlocatie:

s.v. Brandevoort, Blaakbeemden 14

Kleding:

- Via school is er de mogelijkheid om een schooltenu te kopen. Een kwalitatief goede broek met een sportshirt waarop het Carolus-logo staat. Door collectief in te kopen kunnen we deze voor een prijs van € 25,- aanbieden.
- Tijdens de lessen verplicht het schooltenu of een wit shirt met blauwe of zwarte korte sportbroek. Geen spijkerbroek of hemdjes.
- Voor binnen: zuivere schoenen met lichte zolen, dus geen zwarte zolen.
- Voor buiten: zaalschoenen of kunstgrasschoenen. Geen voetbalschoenen.
- Kleding vergeten betekent verplicht lenen van school. Kosten voor het uitwassen zijn € 0,50, direct betalen. Drie keer spullen vergeten is een extra opdracht.

Algemeen:

- Jongens en meisjes hebben ieder een aparte kleedruimte. Het komt voor dat er leerlingen van meerdere klassen in één kleedlokaal omkleden.
- In welke gymzaal je les hebt is bepalend in welk kleedlokaal je je om moet kleden:
 - Zaal 1 en 2, linker kleedlokalen (aan havo/vwo zijde).
 - Zaal 3 en 4, rechter kleedlokalen (aan mavo-plus zijde).
- Zit er pauze tussen twee lessen lichamelijke oefening, dan gaan we gewoon door in de pauze. We stoppen dan wat eerder zodat de pauze opschuift.
- Deel het kleedlokaal met je medeleerlingen. Hang zoveel mogelijk kleding aan haakjes en houdt je spullen bij elkaar.
- We blijven van elkaars spullen af.
- Omkleden mag pas na de zoemer.
- In het kleedlokaal is het verboden te pauzeren.

- Je bent uiterlijk 5 minuten na de zoemer omgekleed in de zaal aanwezig.
- Waardevolle spullen laat je achter in je kluisje. Er is een mogelijkheid om deze mee naar de les te nemen en in een verzamelbak te doen. Je blijft zelf verantwoordelijk voor deze spullen!!
- Niet aan de toestellen/materialen komen bij binnenkomst tot dat de docent aanwezig is.
- Lang haar op een staart.
- Sieraden af!! Dit betekent horloges, kettinkjes, ringen en oorbellen.
- Kauwgom is verboden.
- Wanneer je de les wilt verlaten, vraag je dit altijd eerst aan de docent.
- Douchen na de les wordt aangeraden. Laat dit de docent weten zodat je iets eerder mag gaan.
- De docentenruimte is niet toegankelijk voor leerlingen.

Buitenles:

- Tijdens de buitenperiode kun je er van uit gaan dat we buiten les hebben. Mocht dit anders zijn dan wordt dit tijdig aangegeven.
- Stem je sportkleding af op de weersomstandigheden, een vest of lange broek is toegestaan indien nodig. Zorg er wel voor dat je altijd de juiste gymkleden bij je hebt, wit shirt/blauwe of zwarte broek.
- Neem een paar extra sokken mee.

Blessures:

- Bij een blessure neem je een briefje mee van thuis met de aard van de blessure. Vergeet niet de naam, datum en handtekening ouder/verzorger te vermelden.
- Je neemt altijd je gymkleding mee, ook al heb je een blessure. In overleg met de gymdocent wordt er gekeken welke onderdelen je wel of niet kunt doen of dat je ingezet wordt als scheidsrechter.
- Zijn er bepaalde onderdelen die je niet mag, kunt of durft vertel dit altijd tegen je docent. Er wordt dan gekeken naar een passende oplossing.