



---

## Afspraken in verband met de les lichamelijke opvoeding voor de studierichtingen

- T.S.O. Lichamelijke opvoeding en sport
- A.S.O. 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 kunt meedoen aan een les L.O. moet je een doktersattest bij je hebben. Vóór elke sportles toon je dat aan de leraar. Als je dus gekwetst bent, ga je zo vlug mogelijk op consultatie bij een arts (en niet bv. bij een kinesist van je sportclub). In zeer uitzonderlijke gevallen wordt een briefje van je ouders aanvaard; dat geldt dan slechts voor één dag. Ook als je niet actief aan de les kunt deelnemen, ben je daar toch aanwezig. Je krijgt dan een vervangtaak. Breng dus steeds papier+ schrijfgerief (en eventueel een clipboard) mee voor het geval dit een schriftelijke opdracht is.

### 2 Algemene afspraken

- ▷ Alle sportkledij wordt genaamtekend. Dit kan gecontroleerd worden.
- ▷ De sportshort wordt op normale hoogte gedragen; er mag geen onderkleding zichtbaar zijn.
- ▷ 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!
- ▷ Als je lange haren hebt dan mogen deze zeker niet voor en/of vlak naast de ogen hangen; ze samenbinden met een elastiekje en/of een haarband(je) dragen is dan de oplossing en tijdens de zwemles zet je in dit geval een badmuts op.
- ▷ Ook tijdens de outdoor-lessen van de zomerperiode draag je het T-shirt zoals het hoort (= niet oprollen).
- ▷ Je bent op school verzekerd tegen ongevallen. Als je een ongeval hebt, neem je contact op met het leerlingensecretariaat. Denk eraan: brillen e.d. worden niet door de schoolverzekering vergoed.

### 3 Verplichte sportkledij

#### 3.1 Sportuniform

Wat draag je tijdens de sportlessen?

Opmerking voor nieuwe leerlingen: zolang je nog niet beschikt over de sportuniformen draag je een blauwe of zwarte short en een grijze of witte T-shirt.

#### Gymnastiek:

- ▷ Verplicht voor meisjes: het gympak van de school (gympjes of blote voeten)  
verplicht voor jongens: de schoolshort, het T-shirt met het logo van de school (gympjes of blote voeten).
- ▷ In samenspraak met de sportleraar dragen de meisjes eventueel nog een lange gymbroek en grijze T-shirt met logo van de school en de jongens de schooljogging.

**Ritmische vorming:** schoolshort, grijze T-shirt met het logo van de school (gympjes of blote voeten). De meisjes dragen eventueel in samenspraak met de leraar een lange gymbroek.

**Atletiek, balsporten, recreatiesport, bewegingsopvoeding:** schoolshort, grijze T-shirt met het logo van de school en sportschoenen + eventueel de schooljogging.

#### **Zwemmen:**

- ▷ voor meisjes: een ééndelig zwart zwempak zonder gekleurd biesje
  - ▷ voor jongens: een zwarte, vast aansluitende zwembroek zonder gekleurd biesje.
- Een zwembrilletje is aan te raden.

#### **Opmerkingen:**

- ▷ Als je SPORTkousen draagt, moeten ze wit of zwart zijn (een kleurboord mag).
- ▷ De meisjes dragen best een sportbeha. De jongens dragen geen losse boxershort tijdens de les.
- ▷ Onderhemden zijn niet toegestaan.
- ▷ Zorg ervoor dat natte kledingsstukken of vuile sportschoenen niet los in je sporttas zitten. Steek ze in een aparte zak.
- ▷ Na de les kan je misschien douchen. Met je leraar wordt afgesproken hoeveel tijd je daarvoor krijgt. Breng dus altijd douchegerief mee.

### **3.2 Sportschoenen**

De veters van de sportschoenen zijn steeds strak aangetrokken en goed gebonden.

Je moet minstens over twee paar degelijke sportschoenen beschikken, één paar voor de buitenvelden en één paar voor binnen dat dan zeker geen strepen nalaat op de sportvloer. Van een goede sportschoen mag men het hielstuk niet kunnen samenknippen. 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.

## **4 Gedrag tijdens de praktijklessen**

#### **Tijdens het omkleden**

- ▷ Het is rustig tijdens het omkleden.
- ▷ Je blijft in je eigen kleedruimte.

#### **Tijdens de les**

- ▷ Je vergeet niet dat de sportactiviteit een les is die aanzet tot fysieke inspanningen.

#### **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 leraar. Je kan dan met de fiets rijden of je blijft op school in het OLC waar je een opdracht i.v.m. L.O. uitvoert.
- ▷ Tijdens de verplaatsingen loop je alleen of per twee; je sluit goed aan en je respecteert de verkeersregels.
- ▷ Je loopt langs de kant van de weg met respect voor andere weggebruikers.
- ▷ Je loopt steeds op het verharde gedeelte van de straat, niet door gras of over zand, zodat je schoenen niet te vuil zijn om de sportaccommodatie binnen te gaan.
- ▷ Voor activiteiten in de gemeentelijke sporthal doe je bij het binnenkomen je binnenschoenen aan.

- ▷ Tijdens de verplaatsingen eet, drink of snoep je niet; je haalt ook niets uit automaten!
- ▷ Oudere leerlingen gaan soms per fiets naar Den Uyt; met toestemming van de leraar volgen ze soms de route langs de winkelstraten (vb. als er te veel voetgangers zijn op de Wandelweg). Zorg voor een veilig rijgedrag en respecteer de verkeersregels, neem niemand achterop en ga geen winkels binnen.

## 5 Extra

### Agenda

Bij het begin van het schooljaar wordt in elke klas of klasgroep een verantwoordelijke aangeduid die steeds haar of zijn agenda meeneemt naar de sportles. De leraar noteert daarin het lesonderwerp. Nadien noteren de andere leerlingen van de klas dit onderwerp in hun agenda.

### Vakrapport

Naast het gewone rapport kunnen de leerlingen van de sportafdelingen hun vorderingen volgen op een vakrapport. De vakrapporten zijn opgenomen in de schoolagenda dat je alle dagen bij je hebt. Op het vakrapport komen de resultaten van elke sporttest. Na elke aanvulling laat je je vakrapport ondertekenen door je ouders.

### Sportcoach

Elke langdurige (meer dan een week) afwezigheid in de praktijklessen wordt opgevolgd door de sportcoach. Doktersbriefjes worden er nagekeken en/of bijgehouden.

### Respect

Elke leerling heeft respect voor het sportmateriaal! Je trapt bijvoorbeeld niet tegen een bal als het geen voetbal is, je gaat nooit op een bal zitten.

### En...

- ▷ Een sportieve leerling rookt niet !!!
- ▷ Een sportieve leerling neemt elke morgen een degelijk ontbijt en drinkt minstens 1,5 tot 2 liter water per dag!

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

***De directie en de leerkrachten Lichamelijke Opvoeding.***