



## INFORMATIE LESSEN LICHAAMELIJKE OPVOEDING ZUYDERZEE LYCEUM

### **INLEIDING**

Met dit informatieformulier willen we een aantal regels, gewoontes en andere zaken van de lessen Lichamelijke Opvoeding (L.O.) op het Zuyderzee Lyceum uitleggen.

Nieuwe leerlingen krijgen op deze manier meteen de informatie over de lessen L.O. en ook ouders/verzorgers kunnen de informatie doorlezen.

De vakgroep L.O. (dit zijn de docenten L.O. van alle locaties) hopen dat je veel zult leren en veel plezier zult beleven aan de lessen L.O. op het Zuyderzee Lyceum!

### **KLEDING**

Op onze school is de leerling verplicht om tijdens de lessen L.O. sportkleding te dragen: een zwarte broek en een oranje T-shirt. Deze kleding wordt met het schoolembleem verstrekt.

Alle sportkleding kan iedereen zelf aanschaffen en bestellen via:

<https://vario.clubwereld.nl/het%20zuyderzee%20lyceum>

De belangrijkste reden voor het dragen van het schooltenu is dat dit voor ons de enige manier is om te controleren of je tijdens de L.O.-lessen niet dezelfde kleding draagt als ervoor of daarna. We vinden dat niet hygiënisch en ook je klasgenoten zullen dat waarschijnlijk niet waarderen.



Omdat de schoolkleding die je hebt aangeschaft nogal duur is, nog even het volgende: voorzie de kleding meteen van je naam! In het label van het broekje en het T-shirt kun je de naam noteren.

Mocht je iets zijn kwijtgeraakt dan heb je de volgende mogelijkheden om te zoeken:

- Zowel op onze buitenlocatie als bij de gymzalen staat een mand met gevonden voorwerpen. Vraag of je daar even in mag kijken;
- Loop aan het eind van de dag nog een keer door de school. Soms hebben leerlingen dezelfde tassen en heeft iemand per ongeluk jouw spullen meegenomen en de tas toch ergens anders neergehangen;
- Vraag de conciërges van de schoolgebouwen of zij het misschien gevonden hebben.

Tenslotte nog even iets over de sportschoenen. Uiteraard gaan wij ervan uit dat je de (sport)schoenen die je buiten draagt niet in de gymzaal gebruikt! In de gymzaal zijn gekleurde zolen wel toegestaan, mits ze maar 'non-marking' zijn. Ze mogen dus niet afgeven op de sportvloer. Twijfel je hierover, dan kun je het bij jouw docent navragen.

Op onze sportvelden (buitenlocatie) zijn voetbalschoenen niet toegestaan. Dit in verband met de veiligheid voor jouw klasgenoten en ook de staat van het veld. Het liefst wel schoenen met veel kleine nopjes, bijvoorbeeld hockeyschoenen. We sporten buiten vooral veel op kunstgras, maar we gebruiken ook de grasvelden. Hierom is het raadzaam om altijd een paar extra sokken in je tas mee te nemen naar L.O. Bij nat gras heb je vervolgens altijd nog een paar droge sokken bij je voor de rest van de dag.



**KLEDING VERGETEN**

Het kan een enkele keer gebeuren dat je de gymkleding vergeten bent. Je meldt je dan bij de docent L.O. om een setje van ons te lenen. In ruil hiervoor vragen we 'borg': je levert iets van waarde (bijv. sleutels) bij ons in wat je weer terugkrijgt als je de geleende kleding persoonlijk en netjes weer inlevert.

Bij een volgende keer kun je de kleding huren: 20 eurocent per kledingstuk. Wanneer jij voor de derde keer in een periode (ongeveer 7/8 weken) de kleding bent vergeten, dan dien jij je te gaan melden op school en maakt de docent L.O. achteraf afspraken met jou.

Ben je sportschoenen vergeten, dan kun je die ook van ons lenen. En wanneer die niet geschikt zijn, dan kun je altijd nog op blote voeten meedoen.

**KLEDING IN DE WAS**

Uiteraard kan het voorkomen dat de sportkleding in de wasmachine zit. Je mag dan voor die les een ander sportshirt en -broekje meenemen. We gaan er dan wel vanuit dat het schooltenue bij de volgende les weer gedragen wordt.

**DOUCHEN**

Na afloop van de les Lichamelijke Opvoeding is er voor iedereen de tijd en gelegenheid om te gaan douchen. Dit moet een goede hygiënische gewoonte zijn en het is ook aangenaam voor de docent en de klasgenoten van de volgende les. Neem dus altijd een handdoek mee. Het gebruik van deodorant dient spaarzaam te gebeuren, zodat andere leerlingen er geen last van hebben.

**ZIEKTE OF BLESSURES**

Als jij je niet in staat voelt om aan de L.O.-les mee te doen, maar je kunt wel de overige lessen van die dag volgen dan ben je vanzelfsprekend ook bij L.O. aanwezig. Van zien en horen leer je óók! Bovendien kun je meehelpen met klaarzetten en/of opruimen, scheidsrechter zijn, starter zijn bij atletiek, hulpverlener bij het turnen, teller zijn, etc. Wil je een briefje meenemen van thuis waarop staat dat je niet mee kunt doen? Ben je dat vergeten, dan kun je het direct de volgende les meenemen.

Als je, onverhoopt, voor langere tijd bent uitgeschakeld (bijv. breuk of ziekte) dan kun je in overleg met de docent L.O. gaan over het al dan niet volgen van de lessen.

De docent kan altijd een vervangende (theoretische) opdracht uitreiken, zodat je toch een cijfer voor een onderdeel kunt halen.



## **BUITENLESSELIJKE ACTIVITEITEN**

De vakgroep L.O. organiseert door het schooljaar heen tal van activiteiten en toernooien waar je naar keuze aan kunt meedoen. De docenten informeren je hierover.

Wanneer jij je (alleen of met een team) opgeeft voor een bepaalde activiteit of toernooi, dan gaan wij ervan uit dat jij meedoet. Mocht er een oorzaak zijn waardoor jij niet meer mee kunt doen, dan probeer je zelf in eerste instantie voor een vervanger te zorgen. Ook meld jij dit bij de docent L.O. Op die manier hopen we geen aanpassingen meer te hoeven doen in het schema. Wanneer jij zonder opgave van reden wegblijft bij een dergelijke activiteit, dan kun je ook niet meer meedoen bij andere vrijwillige activiteiten die de vakgroep L.O. dat jaar organiseert.



## **MATERIALEN**

Er worden tijdens de L.O.-lessen veel materialen gebruikt. De docent zal jou af en toe vragen om spullen te pakken en/of op te ruimen. Laat niet altijd een ander sjouwen en doe zelf ook regelmatig wat! Op die manier is het voor iedereen een kleine moeite. Alles heeft zijn eigen plaats. Zet het daar ook weer terug en als je het niet weet vraag het dan even.



Naast de (soms dure) materialen hebben we ook een prachtige buitenaccommodatie en mooie gymzalen. Wees hier zuinig op!

Laat kledkamers ook netjes achter. Mocht je het in verkeerde staat hebben aangetroffen, dan kun je dit voorafgaand aan de les melden bij de docent L.O.

## **BINNEN- EN/OF BUITENGYM**

Vanaf de eerste lesweek tot aan de herfstvakantie gaan we naar buiten. Na de herfstvakantie sporten we in de gymzaal en/of sporthal tot aan ongeveer Pasen (half april). Daarna gaan we weer de sportvelden op, tot aan de zomervakantie.

Wanneer het buiten nog wat fris is mag je altijd een trainingsjas of -pak aantrekken. Daaronder draag je dan gewoon het schooltenue. Ook bij regenachtig weer gaan we naar buiten en dan kan je eventueel een regen-/windjack aandoen.

## **CIJFERS / BEOORDELINGEN**

Veel onderdelen van L.O. worden afgesloten met een cijfer. In de onderbouw tellen de meeste onderdelen even zwaar mee voor het eindcijfer. Eigenlijk worden alle onderdelen in de praktijk becijferd. In de bovenbouw krijg je een beoordeling (**Onvoldoende/Voldoende/Goed**) per onderdeel. Er zijn ook enkele theorie-opdrachten bij en een paar handelingsdelen. Hierbij dien je aanwezig te zijn geweest en op een voldoende manier te hebben meegedaan.

**WAARDEVOLLE SPULLEN**

Neem in eerste instantie zo min mogelijk waardevolle spullen mee naar school. Toch ontkom je er niet aan om de noodzakelijke spullen mee te nemen. Leg de iPad in ieder geval in je kluisje op school, voordat je naar LO gaat!

Andere waardevolle spullen, zoals sleutels, horloge, mobiele telefoon en sieraden kun je het best ook in je kluisje laten. Neem je ze toch mee naar het veld of de zaal dan zorgt de docent voor een bakje waar je deze spullen in kunt leggen (niet gooien!). Aan het eind van de les haal je hier jouw eigen spullen weer uit. Laat niets van waarde in de kleedkamers achter! Alles blijft op eigen risico; de docent kan nooit aansprakelijk gesteld worden voor zoekgeraakte, vermiste, beschadigde of gestolen bezittingen.

**KAUWGOM**

Zorg ervoor dat je geen kauwgom in je mond hebt tijdens de L.O.-les!

**5 MINUTEN REGEL**

De docent probeert de les op tijd te stoppen, zodat je de tijd hebt om je om te kleden en weer naar school terug te gaan. Na een L.O.-les dien je vervolgens binnen 5 minuten na de bel in het lokaal te zijn.



Het kan zijn dat je vóór de L.O.-les vrij hebt of pauze. Kom dan ook niet eerder dan 5 minuten voor de les naar de kleedkamer. Zo kunnen andere klassen zich eerst nog omkleden.

**VOOR DE OUDERS/VERZORGERS**

Uiteraard is eenieder van ons bereid om toelichting te geven of u te informeren over zaken die hier niet of niet duidelijk beschreven staan. Wilt u omgekeerd ons ook informeren over eventuele problemen betreffende uw zoon of dochter, die het deelnemen aan de lessen L.O. kunnen belemmeren. Voorkomen is beter dan genezen!

**Vakgroep Lichamelijke Opvoeding  
Zuyderzee Lyceum**

