

 Gerrit van der Veen College	Regels van de lessen LO
	Gerrit van der Veen College

Gym is een doe vak.

Wij vinden het belangrijk dat je actief en sportief mee doet in de lo lessen. Alleen dan kan je veel leren. De vooruitgang die je boekt vinden we belangrijker dan de prestatie op zich.

Als je om een bepaalde reden denkt dat je niet mee kunt doen, dan zorg je dat je toch aanwezig bent in gymkleding. Je krijgt dan een rol als observator, spelleider of scheidsrechter. Neem een briefje mee van je ouders of verzorgers en bespreek dit voor de les met je gymdocent.

Aparte gymkleden zijn verplicht: T-shirt, trainingsbroek of korte sportbroek.

Heb je lange haren? Zorg dan dat je een elastiekje meeneemt.

Als je in een trainingspak op school komt, dan kun je daar niet in gymmen, want dat is niet hygiënisch. Het kan gebeuren dat je een keer je gymkleden vergeet.

Je kan dan kleding lenen van je gymdocent. Als onderpand lever je dan je sleutels in. Na de les geef je deze spullen weer terug aan je gymdocent.

Vergeet je gymkleding voor de tweede keer in dezelfde periode dan vragen we je schoolregels over te schrijven.

Zonder gymspullen kun je niet meedoen. Mogelijk moet je de les inhalen in je vrije tijd.

De lestijden:	start	omkleden
Tijd: Blok 1-2	8.30	9.40
Blok 2-3	9.20	10.30
Blok 4-5	11.40	12.50
Blok 6-7	13.40	14.50
Blok 7-8	14.50	16.00



Op de starttijd word je omgekleed op het veld of in zaal/hal verwacht.

Je begint dan met zelfstandig sporten waarbij je rekening houdt met anderen.

Op de omkleedtijd sluit de docent de les af.

Te vroeg:

Leerlingen mogen niet naar binnen zonder toestemming van de docent.

Als de docent nog niet aanwezig is, wacht dan rustig in de kantine.

Te laat:

Hier gelden dezelfde regels als op school.

In de bovenbouw kan te laat komen resulteren in het verdienen van slechts een half studiepoint in plaats van een heel studiepoint.

Bij gym kunnen altijd ongelukjes gebeuren. Dit willen we natuurlijk zoveel mogelijk voorkomen, want we zijn zuinig op jullie.

Kauwgom is gevaarlijk tijdens bewegen, dus niet toegestaan.

Voor de les mag je niet aan de toestellen en materialen komen die klaarstaan (trampoline, ringen, kasten, enz.) Sport om de toestellen heen of vraag eerst toestemming aan je docent.

Voor je naar de gymles gaat stop je je waardevolle spullen in je eigen kluis op school, of laat ze thuis. Draag je toch nog sieraden, dan stop je deze voor de les in je eigen tas. Bij de buitenlessen neem je je tas mee naar het veld. In de sporthal blijft je tas in de kleedkamer.

**In de les zien we dus geen sieraden, bandjes of horloges.
De lo docent is niet verantwoordelijk voor deze spullen !**

Gebruik van de kluisjes is **niet toegestaan** voor leerlingen.

Als je naar de wc moet, dan vraag je dat eerst aan je docent.
Zorg bij de binnenlessen voor goed ondersteunende sportschoenen die niet afgeven.
Schoenen die je buiten draagt zijn dus verboden.
Sporten op blote voeten is ongewenst want je krijgt sneller blessures.
Meedoen op sokken is ten strengste verboden, want dat is gevaarlijk.

We zijn ook zuinig op ons materiaal.

Je mag alleen voetballen met een voetbal, dus geen volley- of basketbal.
Keihard en hoog schieten met een bal is verboden.
Aan de basketbalringen hangen wordt streng bestraft, deze gaan kapot.
Mocht er iets stuk gaan, meld dat dan aan je gymdocent.
We zijn te gast op het sportcentrum. Gedraag je beleefd naar de beheerders en bezoekers alsjeblieft.

Tot slot:

Douchen of wassen na de gymles is gezond, dus neem een handdoek mee.

Veel succes en plezier !!

