

Regels en afspraken Lichamelijke Opvoeding

Beste leerlingen van het Dalton College,

Om de gymlessen goed te laten verlopen, zijn er bepaalde regels. Jullie kennen deze waarschijnlijk allemaal wel, maar voor de zekerheid hebben we deze regels voor jullie op een rijtje gezet. We verwachten hiermee veel onduidelijkheid te voorkomen en rekenen op jullie medewerking.

Algemeen

- Op het tijdstip dat jouw les volgens het rooster start, ben je omgekleed in de zaal of op het veld aanwezig. Alleen als je direct vóór de gymles een andere les hebt, heb je tijdens de buitenperiode 15 minuten extra tijd.
- Tijdens de binnenperiode zijn de kleedkamers in de pauze gesloten. Na de eerste bel mag je je gaan omkleden.
- Draag geen sieraden of horloges. Armbandjes die niet af kunnen bedek je met een zweetbandje. Lange haren zijn altijd vast en kauwgum is uit den boze!
- Neem een met water gevulde bidon mee.
- Ga voor of na de les naar de WC.
- Waardevolle spullen kunnen in de waardevolle-spullen-bak (op eigen risico!). Beter nog: laat het thuis of in je kluis!
- Te laat? Meld je direct bij de gymdocent en haal na de les een briefje bij de receptie.

Kleding

Buitengym

- Tijdens de gymles draag je geschikte sportkleding (kort of lang) en sportschoenen, bij voorkeur kunstgrasschoenen.
- Kort houdt in: een korte sportbroek en een T-shirt (geen hemdje)
- Lang houdt in: een trainingsbroek of legging en een shirt met lange mouwen of een trainingsjack. Houd rekening met het weer.
- Wil je een hoofddoek dragen? Draag een sporthoofddoek.
- Kleding vergeten? Meld dat voor de les bij de docent. Na 3x kleding vergeten haal je een les in.

Binnengym

- Tijdens de gymles draag je geschikte sportkleding (kort of lang) en schone sportschoenen die niet afgeven.
- Kort houdt in: een korte sportbroek en een T-shirt (geen hemdje)
- Lang houdt in: een trainingsbroek of legging en een shirt met lange mouwen.
- Wil je een hoofddoek dragen? Draag een sporthoofddoek.
- Kleding vergeten? Meld dat voor de les bij je docent. Na 3x kleding vergeten haal je een les in.

Daltonuur LO

- Leerlingen zijn van harte welkom om in de daltonuren te komen gymmen.
- Zorg wel dat je je gymkleden en zaalschoenen bij je hebt.... Geen gymkleden? Geen Daltonuur LO.
- Kijk goed welke onderdelen er in het daltonuur worden aangeboden. Is er een thema tijdens het daltonuur? Zo ja, dan doe je aan dat onderdeel mee.

Blessures

- Ook met een blessure ben je verplicht aanwezig in de les. Voor de les geef je een door jouw ouders geschreven en getekend briefje met datum, hersteltijd en een omschrijving van de blessure.
- Neem je gymspullen mee als je een lichte blessure hebt. Misschien is er een activiteit waar je wel aan mee kunt doen.
- Heb je een langdurige blessure? Kom naar de les en bespreek met de docent de aard en de duur van de blessure. Aan de hand hiervan maken jullie samen een planning voor de aankomende lessen.