



Afspraken Lichamelijke Opvoeding (L.O.)

De lessen lichamelijke opvoeding moeten veilig en plezierig zijn, daarom gelden er bij het Wolfert Dalton naast de [leefregels](#) ook de volgende afspraken:

A. Kleding/persoonlijke verzorging

A1. LO algemeen

- Het dragen van het schooltenue is verplicht in alle leerjaren tijdens de lessen L.O.
- Het schooltenue bestaat uit een t-shirt met korte mouwen, een korte broek en windjack.
- Dit tenue kun je via de homepage van het Wolfert Dalton vinden (Bob van der Heijden).
- Draag een gymbroek boven de heup, dit is veiliger en voorkomt dat ondergoed zichtbaar wordt.
- Op het moment dat je de kleedkamer verlaat, heb je je schooltenue aan.
- Als je tweemaal je gymkleding in een periode bent vergeten, haal je een volledige les in bij een andere klas.
- Bind lange haren met een elastiek in een staart naar achteren, geen speldjes. Bij haar dat voor de ogen valt is het dragen van een zweetband vereist.
- Het dragen van een hoofddoek wordt tijdens de lessen L.O. afgeraden (zie B).
- In verband met de hygiëne, stellen we de leerlingen in de gelegenheid om na de les te kunnen douchen.
- Eten en drinken is in de zalencomplexen, in de kleedkamers en op de velden niet toegestaan.
- Roken is zowel binnen als buiten niet toegestaan.

A2. LO binnen

- Draag in de sportzaal schone sportschoenen, die niet buiten worden gedragen en geen strepen achterlaten (geen zwarte of gekleurde zolen). Wij raden schoenen aan met een natuurrubberen zool (lichtbruine doorzichtige kleur) of met de benaming 'non-marking' of 'ne marques pas'.
- Sporten op blote voeten mag, maar wordt afgeraden. Sporten op sokken is niet toegestaan.
- Wie om religieuze of medische redenen niet in een korte broek kan deelnemen aan de lessen lichamelijke opvoeding mag, in overleg met de docent L.O., in plaats van een korte broek in een zwarte lycra (hardloop-)broek deelnemen. In overleg met de docent wordt naar een oplossing gekeken.

A3. LO buiten

- De school sportkleding is altijd zichtbaar.
- Sport het liefst een paar buitensportschoenen (te denken aan: hockeyschoenen of hardloopschoenen i.v.m. grip op de hockeyvelden). Elk ander schoeisel is op eigen risico. Het dragen van voetbalschoenen of atletiekschoenen (spikes) met hard plastic of stalen noppen, is niet toegestaan.
- Bitje is voor elke les buiten verplicht. Het niet bij je hebben van je bitje, kan uitsluiting van de les tot gevolg hebben (afhankelijk van de les). Deze zal dan ingehaald moeten worden.
- We raden bij koud weer een trainingspak/broek/windjack aan. Deze extra kleding is bij voorkeur zoals in de kledinglijn van het Wolfert Dalton. Als het een ander trainingspak is, dan is het Wolfert Dalton shirt zichtbaar, dus eroverheen. De kleur van een ander trainingspak/broek is altijd zwart.
- Wie om religieuze of medische redenen niet in een korte broek kan deelnemen aan de lessen lichamelijke opvoeding mag, in overleg met de docent L.O., in plaats van een korte broek in een zwarte trainingsbroek deelnemen. In overleg met de docent wordt naar een oplossing gekeken.



B. Veiligheid

- In verband met de veiligheid draag je geen zaken als sieraden, sleutels en mobiele telefoon.
- Waardevolle spullen laat je thuis of op school in je kluisje. Wolfert Dalton is niet verantwoordelijk voor gestolen of kwijtgeraakte persoonlijke eigendommen. Zie ook de leefregels van school.
- Het dragen van een hoofddoek wordt om veiligheidsredenen tijdens de lessen L.O. afgeraden. Indien niet zonder hoofddoek gesport kan worden, is het dragen daarvan vooralsnog alleen toegestaan als het een officiële sporthoofddoek is. Zie voor het juiste type hoofddoek: www.capsters.com.
- Bij het dragen van speldjes en haar attributen die niet in onze lessen L.O. mogen, wordt in Magister melding gemaakt (spullen niet in orde) en kan uitsluiting van de les tot gevolg hebben (afhankelijk van de les). Dit in verband met de te borgen veiligheid van de leerling zelf en de andere leerlingen. Deze les zal dan ingehaald moeten worden.

C. Aanwezigheid

C1. Absentie

- Mis je meer dan één les per periode, dan wordt deze les ingehaald. Je maakt hiervoor zelf een afspraak met de docent LO. Als de les niet wordt ingehaald, heeft dit een nadelige invloed hebben op je cijfer.

C2. Aanwezigheid/absentie i.v.m. blessure

- Kan je een keer niet meedoen aan de LO les (bijvoorbeeld door een blessure) dan geef je aan het begin van de les een schriftelijke verklaring van je ouder/verzorger aan de docent LO, ook neem je altijd je sportkleding mee. De docent bekijkt de mogelijkheid van deelname aan(een deel van) de les LO, afhankelijk van de aard van de blessure. Als blijkt dat je nergens aan mee kan doen, vervangende opdracht (regelend of schriftelijk)
- Bij een terugkerende blessure geef je een verklaring van de behandelend fysiotherapeut aan de docent LO. In de verklaring staat wat je bewegingsmogelijkheden en/of onmogelijkheden zijn, zodat de docent LO kan bepalen waar wel of niet aan meegedaan kan worden. De docent bekijkt de mogelijkheid van deelname aan (een deel van) de gymles, afhankelijk van de aard van de blessure. Mocht de docent geen vervangende opdracht voor je kunnen vinden in de les zelf, kan er in overleg met de docent LO dan een vervangende opdracht/taak aan je worden gegeven.
- Heb je een zeer ernstige blessure of aandoening, dan maakt de docent in samenspraak met de teamleider, de leerling en ouder/verzorger afspraken over het volgen van de lessen LO.



C3. Tijden

Periodes en Lesuren	Blokkur 1·2·3·lesuren Of start 1·2·lesuur	De andere gevallen	Les stopt
Periode BUITEN: Start schooljaar - herfstvakantie en meivakantie-ein- de schooljaar	Kleedkamers open om 08.00 uur. 08.15 uur omgekleed op het veld bij HCR	20 minuten de tijd om: 1. Spullen te halen 2. Fietsen 3. Omkleden 4. Op het veld te zijn	30 minuten voor het volgend lesuur
Periode BINNEN: herfstvakantie meivakantie	Deur open om 08.00 uur en omgekleed om 08.15 uur in de zaal.	10 minuten de tijd om: 1. Spullen te halen 2. Omkleden 3. In de zaal te zijn	20 minuten voor het volgende lesuur

D. Normering/cijfers

- In de onderbouw krijg je de volgende cijfers per periode: inzetcijfer, cijfer conditionele vorming, dalton cijfer en praktijkcijfers per aangeboden activiteit.
- Ben je bij afsluiten van een vaardigheid afwezig, dan vraag je zelf bij de docent L.O. om een inhaalmoment. Zolang het cijfer niet is ingehaald, staat in Magister bij het onderdeel een INH als cijfer. Binnen veertien dagen moet de leerling een afspraak tot inhalen maken met de docent. Wanneer het onderdeel na vier weken nog niet is afgesloten, kan er in overleg met de teamleider een cijfer 1,0 toegekend worden. Zie [leerlingenstatuut](#).
- In de bovenbouw is LO volgens het PTA van het betreffende leerjaar een vak met alleen handelingsdelen. De handelingsdelen moeten minimaal met een voldoende worden afgesloten (zie het PTA van dat leerjaar). Wanneer examenleerlingen PTA-onderdelen niet afsluiten is hun examenprogramma incompleet en dat kan gevolgen hebben voor de toelating tot het eindexamen. Gemiste lestijd zal ingehaald moeten worden bij de vakdocent L.O.



Wolfert Dalton

Openbare daltonschool voor vwo, havo en mavo | Hillegersberg

Routebeschrijving naar de buitenlocatie

