

Bewegen & Sport

Lichamelijke Opvoeding



Versie september 2012

Protocol voor de leerling

Lichamelijke Opvoeding

In de onder- en bovenbouw van het vmbo leer je bij het vak Lichamelijke Opvoeding (LO) allerlei vaardigheden die te maken hebben met bewegen en sport. Je zult merken dat ook andere zaken een belangrijke rol gaan spelen tijdens je verblijf op onze school. Je krijgt twee keer per week les Bewegen en Sport en dat gedurende twee leerjaren.

Programma

Het programma van Bewegen & Sport (B&S) speelt zich zowel binnen als buiten de school af en kent de volgende thema's:

- Zaalgymnastiek;
- Bewegen & Muziek;
- Zelfverdediging;
- Zaalsporten;
- Klimmen;
- Zwemmen;
- Atletiek;
- Veldspelen;
- en nog veel meer.

De bedoeling is dat je in de onderbouw met veel van deze activiteiten kennis maakt.

Wat leer je zoal?

Je leert onder meer:

- Vakvaardigheden
Hoe doe ik een warming-up? / Hoe speel ik een spel?
- Hulpverlenen
Hoe help ik iemand met een handstand?
- Omgangsvaardigheden
Hoe leid ik een team naar de overwinning?
- Spelregelkennis
Hoe kan ik een wedstrijd of team leiden/begeleiden?
- Aanwijzingen geven
Hoe help ik teamgenoten beter te worden?

- Beoordelen
Was dat een goede oefening? / Wat kan er beter?
- Veiligheid
Ga ik correct om met klasgenoten? / Voel jij je prettig?
- Je positief inzetten
Doe ik altijd mee?
- Een 'time-out' nemen
Kan ik het spel en de regels bepalen?
- Communiceren
Hoe vertel ik mijn verwachtingen aan anderen?

Natuurlijk gebeurt er nog veel meer. Dit alles met de bedoeling om je eigenwaarde, je zelfvertrouwen en je vakkennis nog meer waarde te geven.

Bewegen & Sport telt net als ander vakken mee voor de overgang naar een ander leerjaar. Alle prestaties mag je vermelden op een prestatiekaart. Jouw docent geeft je hierover nog meer informatie.

Algemene afspraken

Om goed met elkaar te kunnen omgaan, maken we een aantal belangrijke afspraken die voor iedereen gelden.

Het belangrijkste is: Ga met de ander om, zoals jijzelf ook graag behandeld wilt worden.

Accommodaties

De lessen Bewegen en Sport worden gegeven op diverse locaties in Veghel:

- In de sportzalen van de Muntelaar;
- Op het PWA-sportpark;
- In het openluchtwembad.

Onderweg naar het sportpark

In het voorseizoen en naseizoen zijn de lessen buiten. Je zult dan met de fiets naar het sportpark moeten komen. Neem gezamenlijk de voorgeschreven route om te reizen en zorg dat je op tijd bij de les bent. Je docent maakt hierover afspraken met jou. Houd rekening met wisselende weersomstandigheden.

De lessen

- De lesgevende docent begeleidt de leerlingen verder naar hun kleedlokalen;
- De gang bij de sportruimtes mag je alleen gebruiken als je hier ook les hebt;
- De kleding hang je netjes aan de haken en tassen en schoenen schuif je onder de bank;
- Wanneer je net gesport hebt, is het begrijpelijk dat je iets wilt drinken of eten, maar het is ook begrijpelijk dat hierdoor rotzooi ontstaat. Daarom: etensresten en lege flesjes in de vuilcontainers. Snoepen en eten tijdens de les is niet toegestaan!
- Doucheruimtes zijn beschikbaar; ze worden warm aanbevolen;
- Houd de kleedruimtes, douches en gangen netjes;
- De kleedlokalen worden tijdens de les afgesloten;
- Zorg voor een prettige sfeer; het komt iedereen ten goede.

Sporttenue

In de onderbouw kennen we het volgende kledingvoorschrift:

- Blauw shirt met blauwe sportbroek voor zowel dames als heren;
- Binnenschoenen voor binnenlessen. Buitenschoenen voor de buitenlessen. In verband met het gebruik van kunstgras worden voetbalschoenen aanbevolen;
- Shirt en broek worden door de leerlingen zelf geregeld;
- Bij koud weer is, na overleg met de lesgevende docent, aangepaste sportkleding toegestaan.

Sieraden en andere waardevolle artikelen

- Leg waardevolle artikelen vóór de les in je eigen kluisje.
- Ringen, armbanden, oorknoppen en piercings zijn tijdens de lessen Bewegen & Sport niet toegestaan.
- Belangrijk: Het in bezit hebben van telefoons, i-pods, mp3-spelers e.d. is verboden in de kleedkamers en de sportzalen;
- **De school is niet aansprakelijk voor verlies en diefstal van kostbaarheden!**

Vóór de les (binnen)

- Kleed je om en ga zelfstandig naar binnen;
- Zorg dat je op tijd in de zaal bent en ga alvast zitten op de aanwezige banken;
- Je mag niet zonder toestemming van de docent in de bergruimte komen.

Lesverzuim door blessure of ziekte

- Deelnemen is belangrijk!
- Lukt het niet om deel te nemen vanwege een blessure of ziekte, dan is een schriftelijke verklaring van de ouders vereist. Ook moet er een redelijke termijn van herstel worden aangegeven.
- De docent is graag op de hoogte van enig lichamelijk ongemak bij een leerling die wel aan de les kan deelnemen, zodat de communicatie met de leerling tijdens het schooljaar goed verloopt. Ook hier is een schriftelijke verklaring van de ouders aan de docent gewenst.
- Bij een langdurige blessure is er overleg met de mentor noodzakelijk. Het gevolg hiervan is dat er een alternatieve taak/les wordt verstrekt; uiteraard in overleg met de lesgevende docent.

Prestatiekaart

- Een jaar lang mag je je prestaties van bepaalde onderdelen uit de les Bewegen & Sport noteren op je prestatiekaart. De prestatiekaart krijg je van je lesgevende docent.
- De leerling is zelf verantwoordelijk voor de verzorging van zijn kaart. De lesgevende docent voorziet de kaart van zijn paraaf als alle prestaties geleverd zijn. Aan het eind van het jaar kan de prestatiekaart toegevoegd worden aan het portfolio.

Rapportcijfers

- In de onderbouw krijgt de leerling per periode twee cijfers voor Bewegen & Sport.
- Het cijfer van de laatste periode telt mee voor de overgang naar een hoger leerjaar.
- In de bovenbouw geldt het Programma voor Toetsing en Afsluiting (PTA)

Ouders

Laat je ouders dit protocol lezen. Zij kennen dan meteen een groot stuk van onze schoolcultuur en zullen zeker begrijpen dat er een sportief, leerzaam, veilig en prettig klimaat op school wordt nagestreefd.

We wensen alle leerlingen een gezond en sportief schooljaar toe!

Veel succes!

Het leergebied Bewegen & Sport

Sectie Lichamelijke Opvoeding