

AFSPRAKEN LICHAMELIJKE OPVOEDING schooljaar 2025-2026

Geachte ouders
Beste leerling

De les lichamelijke opvoeding (LO) staat voor plezierig bewegen en sporten binnen een veilige omgeving met aandacht voor de nodige hygiëne. Dit kan enkel maar met propere sportkledij en degelijke sportschoenen.

Daarom wordt er een continu engagement zowel van de leerling als de ouders gevraagd om de sportuitrusting in orde te houden. Hieronder wordt een overzicht gegeven van de afspraken voor de les LO.

Met sportieve groeten

De leraren lichamelijke opvoeding en de directie

1. Wat verstaan wij onder sportuitrusting voor de lessen LO?

- **SPORTTAS (geen plastic zakje en niet los in de boekentas):**
 - volledig afsluitbaar;
 - bestendig tegen vuil en water;
 - voorzien van voor- en achternaam.
- **SPORTUNIFORM:**
 - lichtgrijze T-shirt met logo van de school;
 - donkergrijze short;
 - keuze: sporttrui met logo van de school.
- **SPORTSCHOENEN: 2 paar sportschoenen (voor BINNEN en BUITEN):**
 - Je draagt steeds sportschoenen! (niet op sokken of blote voeten)
 - Investeer in goede degelijke sportschoenen:
 - **WEL:** stevige, steunende zool / schoenen sluiten goed aan rond de voet;
 - **NIET:** geen design-pseudo-sportschoen of sneakers (geen bescherming tegen voet- en knie Blessures).
 - **INDOOR SPORTSCHOEN:**
 - **WEL:** kleurvaste zool;
 - **NIET:** best geen turnpantoffeltjes (geen bescherming tegen voet- en knie Blessures);
 - **NIET:** de schoenen waar je mee naar school komt.
 - **OUTDOOR SPORTSCHOEN:**
 - Stevige outdoor (**loop**)schoenen;
 - **NIET:** de schoenen waar je mee naar school komt.
- **EXTRA's:**
 - reservesokken + reserve ondergoed;
 - handdoek (+ douchegerief);
 - flesje water.
- **Winter-regenachtige dagen:**

De leerkracht LO geeft steeds aan wanneer buiten gesport wordt. Het is aan de leerling (samen met de ouders) om zich aan te passen aan de weersomstandigheden. Zich aanpassen betekent extra vest, joggingsbroek, loopbroek, regenvest, muts, handschoenen, handdoek, reservekledij meebrengen.
- **LABEL met naam en voornaam:**

Alle materiaal (sportkledij, sportschoenen, tassen) wordt verplicht en duidelijk zichtbaar 'getekend', m.a.w. voorzien van **volledige voor- én achternaam** van de leerling, in onuitwisbare stift of met opgenaaid/opgestreken label.

 - T-shirt: vooraan, onder SJB-label (zie voorbeeld);
 - Short: vooraan, aan de buitenkant (onderaan op de broekspijp).

2. Afspraken i.v.m. orde en hygiëne

- De sportkledij wordt **niet uitgeleend of uitgewisseld tussen leerlingen!**
- De sporttas moet tijdens de week aan de **kapstok** van de **klas** hangen:

VOORBEELD



Voornaam Naam

- Niet laten rondslingeren op de speelplaats, in de gangen, het lokaal of de klaskast;
- Niet in de locker;
- Niet in de lokalen voor de verloren voorwerpen (deze dienen enkel om verloren voorwerpen te stockeren!);
- **Ten laatste op vrijdag** verplicht de sporttas meenemen naar **huis** voor een wasbeurt.
- **Lange haren** samen binden in een staart.
- **Juwelen en horloges** gaan **uit** tijdens de les i.f.v. veiligheid en hygiëne (deze kunnen steeds bewaard worden in de kluis die op slot gaat)
- Na een les **buiten schoenen uit** doen alvorens de kleedkamer te betreden.

3. Afspraken i.v.m. deelname aan de lessen

- Indien je **gekwetst** bent, zorg je voor een briefje van de **ouders** (maximaal 1 week; 2 lessen).
- Indien je langer dan 1 week gekwetst bent, zorg je voor een **doktersattest**.
- Bij een chronische blessure zorg je voor een doktersattest of een attest van de kinesitherapeut waarop duidelijk vermeld staat welke activiteiten wel/niet zijn toegelaten.
- De leerkracht zal je een vervangtaak geven (helpen bij de lessen of een schriftelijke/digitale vervangtaak).

Graag opvolging door de ouders.