

Erecode Sport

Lichamelijke Opvoeding en Sport en Sport-Wetenschappen

Schooljaar: 2020 – 2021

Naam:

Erecode leerling - schooljaar 2020-2021

Lichamelijke Opvoeding en Sport Sportwetenschappen

Met dit document maken we jullie, als leerlingen van de studierichtingen LOSP en SPW, attent op een aantal plichten. Het invullen en ondertekenen van deze erecode is een engagement dat je aangaat. Dit heeft zowel betrekking op je sportopleiding, jou als leerling en je houding ten opzichte van de leraren.

1. Je kunt enkel goed functioneren in een sportafdeling indien je zowel goede sportieve resultaten boekt als een positieve studiehouding hebt. Dit betekent dat studie-inzet, luisterbereidheid en respect voor de leefregels en het schoolreglement noodzakelijk is. Indien je resultaten voor theorievakken onvoldoende zijn, kan de school je verplichten om tijdens sportlessen je leerstof bij te werken in de studiezaal.

2. Je past je levensstijl aan de doelstellingen van de afdeling aan: je streeft ernaar een goede sporter te worden met een degelijke basisvorming. Hiervoor is talent noodzakelijk, maar ook zelfdiscipline, fairplay en het opvolgen van de professionele adviezen van de begeleiding. Je besteedt voldoende tijd aan je trainingen en aan je studies. Je bent een voorbeeld voor je omgeving in woord en daad. Je verzorgt je lichaam en leeft gezond. Dit betekent onder andere ook dat je drugs, alcohol en doping links laat liggen. Je leeft de regels van het medisch verantwoord sporten na.

3. Als vertegenwoordiger van de richting, de school en het GO! in het algemeen gedraag je je voorbeeldig in alle omstandigheden. Je toont respect voor zowel leerkrachten als medeleerlingen. Je neemt vanzelfsprekend deel aan naschoolse activiteiten.

4. Je wordt geëvalueerd tijdens een specifieke observatieperiode tijdens de sportlessen waarin alle basiscomponenten (uithouding, kracht, lenigheid, balvaardigheid, spelinzicht...) gescreend worden. Ook je houding en levensstijl worden tijdens de eerste weken geobserveerd en nadien geëvalueerd. Je wordt pas geschikt bevonden voor de sportrichting wanneer zowel je houding als je sportresultaten voldoen aan de vooropgestelde criteria. De evaluatie wordt meegedeeld in het competentierapport sport

5. Inzet en het verantwoord opnemen van verschillende rollen (helper, coach, scheidsrechter, ...) zijn essentieel tijdens de lessen sport. Indien je inzet onvoldoende is, of je onverantwoord gedrag vertoont kunnen je ouders hierover worden ingelicht.

6. Binnen elke context (ook wel sportdiscipline genoemd) toon je aan de er aan verbonden competenties te bereiken. Dit kan alleen indien je een actieve deelname van 80% binnen elke context haalt, behoudens verbod via medisch attest van je huisarts.

7. Je bent verplicht aanwezig in alle lessen sport, ook indien je geblesseerd bent. Je komt je aanmelden bij de sportleerkracht die je dan zal vertellen wat je moet doen. Indien je blessure het toelaat, zal de leerkracht je inschakelen tijdens de les, bijvoorbeeld als helper, scheidsrechter, puntenteller, ... Indien de leerkracht je echt niet kan inschakelen, kan hij je naar de studiezaal sturen om te studeren.

8. Bij een (langdurige) blessure zorg je voor een **specifiek medisch attest (zie bijlage 1)** Enkel dat attest wordt aanvaard. De behandelende arts geeft in dit document een duidelijk overzicht van de bewegingen en/of sporten die je niet mag uitoefenen/uitvoeren. Heb je bijvoorbeeld een gebroken vinger, dan kan je niet deelnemen aan de lessen balsport maar wel aan de lessen ritmiek, atletiek, zwemmen... . Op basis van je medisch attest bepaald de leerkracht in welke mate je aan hun les kan en zal deelnemen. Het is aan de leerling om voor het omkleden dit na te vragen bij de betreffende leerkracht.

Dit medisch attest kan je elke dag tijdens de eerste pauze (11u -11u15) aan de opvoeder afgeven. In de plaats daarvan krijg je een stempel in je agenda die je aan elke sportleerkracht kan tonen om te bewijzen dat je een bepaalde periode geblesseerd bent.

Als je nog niet naar de dokter bent kunnen gaan of het is een kleine blessure die niet langer dan 3 dagen aanhoudt, wordt er een nota in de agenda geschreven door de ouders. Wij aanvaarden geen losse papiertjes geschreven door ouders! Maak hier geen misbruik van, anders aanvaarden we deze nota's van je ouders niet langer.

Om te kunnen slagen voor sport is het noodzakelijk dat je alle sporttesten aflegt. Indien dit onmogelijk is omwille van een blessure op het einde van het schooljaar, komt de gekwetstencommissie samen om te beoordelen of je al dan niet kan slagen voor het studiegebied sport. Indien je doktersattest langer dan 1 maand geldig blijft, kan je opgeroepen worden door de controlearts van het CLB.

9. Hieronder vind je de organisatorische richtlijnen en leefregels i.v.m. de sportlessen.

- Na het eerste belsignaal wacht je op de speelplaats op de afgesproken plaats op de betrokken leraar die je komt ophalen. Bij het tweede belsignaal ga je SAMEN met je leerkracht naar binnen.
- Bij het binnenkomen in de sporthal veeg je heel goed je voeten op de daarvoor voorziene matten.
- Bij aankomst in de sporthal ga je onmiddellijk naar de kleedkamer. Je kleedt je zo snel mogelijk om en wacht zittend in de kleedkamer tot de leraar de klas komt halen.
- De kleedkamers worden netjes achtergelaten.
- De deuren van de kleedkamers werken met een magnetisch slot. Bij sluiting van de deur, is de kleedkamer op slot. Forceren van dit slot kan ernstige gevolgen hebben.
- Er wordt niet gegeten, noch gedronken in de kleedkamers en sporthal (behalve als je een eigen drinkbus hebt).
- IEDEREEN draagt elke sportles de sportkledij van de school. Ben je 3x hiermee niet in orde, krijg je een avondstudie van de betrokken leerkracht.
- Je draagt ander schoeisel in de sporthal dan je buiten aanhebt.
- Je gaat VOOR de les naar het toilet.
- Uurwerken, ringen en kettinkjes doe je uit. Je doet ook je piercing uit. Indien de piercing niet kan verwijderd worden, plak je deze af. Lange haren worden samengebonden in een staart en eventueel opgestoken.
- Je draagt zorg voor je eigen sportuitrusting en -materiaal. Het spreekt vanzelf dat dit ook geldt voor het sportmateriaal dat toebehoort aan de school.
- Je brengt je naam in je sportkleding aan.
- Je helpt de leraar bij het klaarleggen en het controleren van het materiaal bij aanvang van de les. Je legt na de les het materiaal terug op de juiste plaats.
- Indien je schade aanbrengt aan de sportaccommodatie en/of het sportmateriaal zal je via je ouders aansprakelijk gesteld worden voor deze schade.
- Je stelt je bij het begin van de les gedisciplineerd op zoals gevraagd door de leraar. Je gebruikt nooit het materiaal zonder toestemming van de leerkracht.
- Je staat tussen en tijdens de lessen niet aan de omheining van de bovenzaal. Je staat ook niet in de deuropening. Als de leraar het woord neemt, zwijgen alle leerlingen.

- Je volgt aandachtig de les en je zet je in voor alle opdrachten. Je voert alle opdrachten uit die de leraar je geeft. Je spreekt je leraar niet tegen.
- Je volgt de sportlessen op een gezonde actieve manier. Wij tolereren geen geweld, agressie en pestgedrag. Dit soort gedrag wordt ook onmiddellijk bestraft.
- Je zorgt ervoor dat je voor de "indoor"-sportlessen een paar sportschoenen bijhebt die je enkel gebruikt in de zaal. Voor de "outdoor"-sportlessen breng je een ander paar sportschoenen mee.
- Je kauwt niet tijdens de lessen.
- Leerlingen kunnen individueel of in groep gefilmd worden voor didactische of evaluatiedoeleinden.

10. Je zorgt ervoor dat je beschikt over het volgende materiaal en de volgende kleding:

- 3 T-shirts en 2 shorts: aankoop via de school en te betalen via de schoolfactuur
- 2 paar sportschoenen (indoor & outdoor): eigen aankoop
- 1 zwembroek (geen short)/zwempak (geen bikini): eigen aankoop
- het door de verschillende optiesporten gevraagde extra materiaal en kledij

Het detail van de kosten kan je vinden op de betreffende kostenramingen.

11. Gebruik van de individuele lockers

De locker wordt gebruikt om ook je sportmateriaal in op te bergen zodat je niet steeds alles heen en weer moet brengen, zoals bijvoorbeeld je indoorschoenen, badmintonracket, ...

Je sportgerief neem je aan het begin van de dag (vanaf 8.15!!!) of tijdens de pauze uit de locker! Tijdens een leswissel heb je de tijd niet om naar je locker te gaan.

Goederen (sportzakken, kleding...) die door leerlingen onbeheerd worden achtergelaten, kunnen in bewaring worden genomen. Hieraan kan door de directie een sanctie worden gekoppeld.

12. Waardevolle spullen

Alle waardevolle spullen (GSM, tablet, horloge, sieraden, ...) breng je mee op eigen verantwoordelijkheid. Leerkrachten kunnen niet verantwoordelijk gesteld worden voor het verlies of diefstal van deze spullen. Elke sportleerling heeft een persoonlijke locker die hij kan gebruiken om zijn/haar waardevolle voorwerpen in op te bergen. Kiest de leerling toch om zijn waardevolle spullen mee te nemen naar de kleedkamer, dan is dit op eigen verantwoordelijkheid. Ook op externe locaties (optie voetbal, optie tennis, ...) zijn er opbergmogelijkheden voorzien. Informeer hiervoor steeds bij je leerkracht en laat bij voorkeur je waardevolle spullen achter in je persoonlijke locker op school.

11. Gebruik van de kleedkamers + AED-toestel

Elke leerling maakt zo snel mogelijk de verplaatsing van het ene lesuur naar het andere lesuur. Bij aankomst in de sporthal kleedt je je zo snel mogelijk om in de aangeduide kleedkamer en wacht je daar op de leerkracht. In de kleedkamer wordt geen muziek gespeeld en wordt er niet gegeten. Na elke sportles kleedt je je weer zo snel mogelijk om zodat je op tijd bent in de volgende les. De kleedkamer wordt netjes achtergelaten. Indien dit meermaals niet het geval is, kan er in de klas een verantwoordelijke aangeduid worden die instaat voor het achterlaten van een propere kleedkamer.

In de sporthal hangt een AED-toestel (automatische externe defibrillator). Dit is een toestel dat levens kan redden bij een juist gebruik ervan. Misbruik van of vandalisme aan dit toestel zal zwaar gesanctioneerd worden!

12. Verplaatsingen naar en van de verschillende sportaccommodaties:

Sommige verplaatsingen naar en van bepaalde sportinfrastructuur gebeuren zelfstandig, zonder begeleiding van de leraren. Leraren zien erop toe dat de leerlingen in groep vertrekken

en toekomen. Aan de leerlingen wordt gevraagd zich correct te gedragen en steeds de kortste en veiligste weg zonder onderbreking te volgen. Leerlingen verplaatsen zich op een veilige manier en volgen steeds de verkeersregels.

13. GWP en skistage

De geïntegreerde werkperiode of GWP (3^e jaar) en de skistage (5^e jaar) is een verplichte activiteit. Alleen indien je sport op het hoogste niveau en je sportfederatie je via een officieel document vraagt om op hetzelfde moment deel te nemen aan een activiteit, kan de directeur hierop een uitzondering toestaan.

14. Extra afspraken voor de optie dans:

De danslessen worden gegeven in Danscentrum Aike Raes, Hollestraat 31, 3001 Heverlee, verder genoemd 'het danscentrum'.

- Bij aankomst in het danscentrum kleed je je zo snel mogelijk om in de aangeduide kleedkamer en kom je naar de dansstudio om jezelf op te warmen voor de dansles.
- Er zijn specifieke richtlijnen i.v.m. de kleding en haardracht voor de verschillende dansdisciplines. Deze afspraken dienen strikt nageleefd te worden.
- Tijdens het schooljaar zal er op regelmatige basis 's avonds een extra repetitie zijn, kan er naar een dansvoorstelling gegaan worden, enz. We rekenen op ieders aanwezigheid als er iets buiten de schooluren georganiseerd wordt.
- Ook in en rondom het Danscentrum gelden de afspraken over het rookverbod.
- De verplaatsing naar en van het danscentrum gebeurt in groep (per klas). De eerste graad maakt steeds de verplaatsing onder begeleiding van een leerkracht. De tweede en derde graad doet dit meestal zonder begeleiding. De leerlingen vertrekken onmiddellijk na het belsignaal langs de balie. Indien de leerlingen het 1^{ste} lesuur starten in het danscentrum, gaan ze onmiddellijk en rechtstreeks naar daar. Indien de lesdag eindigt in het danscentrum, gaan de leerlingen van daar onmiddellijk en rechtstreeks naar huis. Aan de leerlingen wordt gevraagd zich correct te gedragen en steeds de kortste en veiligste weg zonder onderbreking te volgen.
- De leerlingen van de optie Dans treden op bij Talentenjacht en tijdens de Open Deur. Dit zijn verplichte schoolactiviteiten.

AFSPRAKEN I.V.M. DANSKLEDING

	klassiek	hedendaags	jazz	streetdance	fys. training
meisjes	maillot = uniformmodel roze collant roze flats	zwarte maillot naar keuze zwarte collant eventueel: zwarte short	zwarte maillot naar keuze zwarte collant eventueel: zwarte short zwarte sportkousen	topje of t-shirt losse stretchbroek indoor sportschoenen	maillot naar keuze zwarte collant eventueel: zwarte short zwarte sportkousen
jongens	witte dansshirt = uniformmodel zwarte flats zwarte legging (aansluitend) zwarte kousen	zwarte top zwarte dansbroek	zwarte top zwarte dansbroek zwarte sportkousen	topje of t-shirt indoor sportschoenen losse joggingsbroek	zwarte top zwarte dansbroek zwarte sportkousen

Tijdens de eerste les kan er gepast en besteld worden.

Bij koud weer mag er bij het begin van de les aansluitende bovenkleding gedragen worden. De leraar beslist wanneer deze uitgaat.

AFSPRAKEN I.V.M. HAARTOOI

	klassiek	hedendaags	jazz	streetdance	fys. training
kort haar	zwarte haarband bij bless of lange frou	zwarte haarband of speldjes bij bless of lange frou	zwarte haarband of speldjes bij bless of lange frou		zwarte haarband of speldjes bij bles of lange frou
lang haar	opgestoken en samengebracht in dot	opgestoken	opgestoken	opgestoken	opgestoken

15. Extra afspraken voor de optie circustechnieken:

De circuslessen worden onder andere gegeven in de Kapelzaal van Circus in Beweging, Ruelensvest 127, 3001 Leuven en in Hal 5, Locomotievenstraat, 3010 Leuven .

- Er zijn specifieke richtlijnen i.v.m. de kleding en haardracht voor de verschillende circusdisciplines. Deze afspraken dienen strikt nageleefd te worden.
- De verplaatsing naar en van de circusschool gebeurt in groep (per klas). De leerlingen vertrekken onmiddellijk na het belsignaal langs de balie. Indien de leerlingen het 1^{ste} lesuur starten in de circusschool, gaan ze onmiddellijk en rechtstreeks naar daar. Indien de lesdag eindigt in de circusschool, gaan de leerlingen van daar onmiddellijk en rechtstreeks naar huis. Aan de leerlingen wordt gevraagd zich correct te gedragen en steeds de kortste en veiligste weg zonder onderbreking te volgen.

16. Extra afspraken voor de optie tennis:

De tennislessen worden gegeven in de Koninklijke Stade Leuven Tennisclub, Kardinaal Mercierlaan 58, 3000 Leuven.

- De verplaatsing naar en van de tennisclub gebeurt in groep (per klas). Indien de leerlingen het 1^{ste} lesuur starten met tennislessen, gaan ze onmiddellijk en rechtstreeks naar daar. Indien de lesdag eindigt in de tennisclub, gaan de leerlingen van daar onmiddellijk en rechtstreeks naar huis. Aan de leerlingen wordt gevraagd zich correct te gedragen en steeds de kortste en veiligste weg zonder onderbreking te volgen.
- Er wordt een extra vergoeding gevraagd die maandelijks te betalen is, gelijkmatig gespreid over de 10 schoolmaanden. Hierin zit onder meer de huur van de locker en het gebruik van de accommodatie vervat. Meer informatie en details kan je bekomen bij de verantwoordelijke leerkracht van optie tennis.
- Meer specifieke afspraken krijg je via de leerkrachten optie tennis.

17. Naast de regels in deze erecode voor de leerlingen Sport blijven uiteraard ook het schoolreglement en het sporthalreglement van kracht.

M. Vandeghinste
Campusdirecteur

E. Adriaens
Pedagogisch directeur

Vakwerkgroep LO

Gebruik van de lockers - Leerlingen

Voor de leerlingen van volgende klassen is er een locker voorzien:

-

Het gebruik van deze locker is verplicht.

De huur van de locker geldt telkens voor een periode van 1/09 tot 25/06 van het lopende schooljaar en wordt niet automatisch verlengd. Dit betekent dat de huur van een locker elk schooljaar opnieuw dient vernieuwd te worden.

Uiterlijk op 26/06 van het betreffende schooljaar dient de gehuurde locker leeggemaakt en opgekuist/proper gemaakt te zijn. Indien de gehuurde locker niet leeg en proper achtergelaten wordt op het einde van de huurperiode, kan de school de kosten voor het leegmaken en opkuisen doorrekenen aan de huurder van de locker.

Op het einde van het schooljaar gebeurt het leegmaken van de lockers gefaseerd en onder controle van de opvoeder/leerkracht. Per afdeling zal de opvoeder de leerlingen tijdig op de hoogte brengen van de datum dat het leegmaken gebeurt.

Om een locker te kunnen huren dient de leerling in de school ingeschreven te zijn. Dit betekent dat de huur van de locker vervalst voor leerlingen die in de loop van het schooljaar uitschrijven of uitgeschreven worden. Deze leerlingen kunnen de gehuurde locker gebruiken tot de laatste dag dat zij op school officieel ingeschreven zijn.

Leerlingen zijn tijdens de huurperiode verantwoordelijk voor het (juist) gebruik en het beheer van de locker. Dit betekent ook dat zij:

- Verantwoordelijk zijn voor de inhoud van de locker.
 - De school vraagt daarom om geen spullen van anderen in de locker op te bergen/bewaren.
 - De school opent geen locker op vraag van andere leerlingen dan de huurder van de locker.
 - De leerling die de locker huurt is (gerechtelijk) aansprakelijk voor de inhoud van de locker.
 - Tip: Houd je locker ordelijk en bewaar er geen voedingswaren of vluchtige/geurende stoffen. Let er ook op om turnkleding en andere kleding regelmatig te wassen omwille van hygiënische redenen en om reukoverlast te vermijden.
- Defecten/vandalisme aan de locker onmiddellijk aan de (desbetreffende) opvoeder dienen te melden.
- Zelf instaan voor het juist achterlaten/afsluiten van de locker na gebruik.

De leerling blijft niet aan de locker wachten indien deze niet gebruikt wordt. De locker kan enkel gebruikt worden op volgende momenten:

- Tijdens de pauzes.
- Leerlingen van volgende afdelingen kunnen hun locker ook gebruiken:
 - 2^{de} graad STW:
 - Van 8u00 tot 9u20
 - Van ...
 -
 -

Op school zijn er verschillende types van lockers. Per lockertype zijn er enkele specifieke aandachtspunten:

- Lockers met badgesysteem:
 - Hierbij dient er een badge aangeschaft te worden
 - Huur en waarborg: zie onkostenraming.
 - De badge is persoonlijk. Er is maar één enkele badge die per locker kan geprogrammeerd worden om de locker te openen.
 - De badges zijn qua lay-out allemaal hetzelfde. De badges mogen niet gepersonaliseerd worden. Indien dit wel gebeurt, kan de waarborg niet gerecupereerd worden.
 - De badge wordt op het einde van de huurperiode bij de opvoeder ingeleverd. Bij niet inleveren van de badge vervalt de waarborg.
 - Bij verlies van de badge:
 - Raden we aan onmiddellijk de betreffende opvoeder te verwittigen. Deze kan de locker blokkeren zodat de vinder van de badge de locker niet kan openen.
 - Dient er een nieuwe badge aangevraagd te worden bij de cel boekhouding en dient deze opnieuw geprogrammeerd te worden. Er dient opnieuw een waarborg voor de badge betaald te worden.
 - Deze lockers kunnen niet gebruikt worden bij een stroomonderbreking.
 - Bediening:
 - Er wordt aan de leerling gevraagd om ALTIJD te controleren of de locker gesloten is na gebruik.
 - De locker dient manueel gesloten te worden.
 - Indien het slotje niet juist gesloten is, blijft de locker los staan!
- Lockers met hangslot:
 - De leerling betaalt een huur voor de locker, geen waarborg.
 - Huur: zie onkostenraming
 - De leerling voorziet zelf een geschikt hangslot.
 - Zorg voor een hangslot dat voldoende bestand is tegen inbraak (inbreukveilig?). Hangsloten met nummerslot worden daarom deels ontraden.
 - Bij verlies van de sleutel of de code kan de school, enkel op vraag, het hangslot doorknippen. De school houdt geen reservesleutel bij.
 - Op het einde van de huurperiode verwijdert de leerling het hangslot dat zijn eigendom is. Indien na de huurperiode het hangslot niet verwijderd is, zal de school het hangslot verwijderen. De leerling kan voor het vernielde hangslot aan de school geen compensatie vragen.
- Lockers met een sleutelslot-systeem:
 - De leerling betaalt huur voor de locker en een waarborg voor de sleutel.
 - Huur en waarborg: zie onkostenraming
 - De school voorziet een sleutel.
 - Bij verlies:
 - Dient onmiddellijk de opvoeder verwittigd te worden.

- Aan te raden is om de TA van de afdeling de locker te laten openen zodat de spullen uit de locker kunnen gehaald worden.
- Er wordt een nieuw slotje geplaatst. De leerling betaalt een nieuwe waarborg.
- De sleutel wordt op het einde van de huurperiode bij de opvoeder ingeleverd. Bij niet inleveren van de sleutel vervalt de waarborg.

Indien een leerling de regels voor het gebruik van de lockers niet toepast, kan de school afzonderlijk van een tucht-/ordemaatregel beslissen om de toegang tot de locker tijdelijk of definitief te ontzeggen.

De school is niet verantwoordelijk voor diefstal uit de lockers. Bij juist gebruik, is een locker de veiligste opbergplaats voor spullen. Doch raden we aan om spullen die op school niet nodig zijn thuis te laten.

Zoals in een bovenstaande paragraaf bepaald, zal de school de spullen verwijderen uit de lockers die na de huurperiode niet zijn leeggemaakt.

- Indien leerlingen voor een gegronde reden de locker niet kunnen leegmaken op het einde van de huurperiode, dient de directeur hiervan uiterlijk de eerstvolgende dag na het einde van de huurperiode hiervan op de hoogte gebracht te worden. De school zal dan de inhoud van deze locker (voor zover er geen producten inzitten die kunnen vervallen) bewaren tot uiterlijk twee kalendermaanden na de datum van het einde van de huurperiode. Er dient een afspraak gemaakt te worden om de spullen op te halen. Deze aanvraag dient ook via de directeur te gebeuren.
- Indien er geen melding is gemaakt van achtergebleven spullen of de termijn van het ophalen van de spullen is verstreken, wordt de school eigenaar van de inhoud. Er kan door de leerling geen schadevergoeding gevraagd worden voor de verwijderde inhoud. Bij het vaststellen van een illegale inhoud, zal de politie ingeschakeld worden.

AKKOORD-verklaring met de Erecode Lichamelijke Opvoeding en Sport

Ik,

Naam:

Geboortedatum:

Leerling van klas:

heb de erecode gelezen en onderteken hieronder voor akkoord:

Handtekening leerling

BIJLAGE 1: Specifiek attest voor niet deelnemen aan de lessen LO. / sport

**MEDISCH ATTEST
VOOR DE LESSEN LICHAMELIJKE OPVOEDING
EN SPORTACTIVITEITEN OP SCHOOL**

Ik ondergetekende, huisarts, verklaar :

.....

persoonlijk te hebben ondervraagd en onderzocht en te hebben bevonden dat hij/zij om medische redenen niet kan deelnemen van tot inbegrepen aan één of meerdere onderdelen van het vak lichamelijke opvoeding:
Aankruisen wat niet mag

Oefeningen met belasting van

- Bovenste ledematen
- Onderste ledematen
- Rug

Alle oefeningen behalve zwemmen

Zwemmen

Andere beperkingen :

.....

.....

Aanbevelingen t.a.v. de leerkracht lichamelijke opvoeding :

.....

.....

.....

Datum :

Handtekening

432 x 807 copyright : VVVJ-Domus Medica 971216