



## Kanjerafspraken Gym Vereniging Noordoeloos

Groep 6-8 en ouder (donderdag 19:15-20:15 uur)

- Vóór 19:15 uur omkleden in de rechterkleedkamer.
- Als je klaar bent met omkleden, wacht je in de kleedkamer tot de voorgaande les is afgelopen en juf Nora jullie komt halen.
- Na binnenkomst beginnen jullie o.l.v. de assistenten met de warming-up:
  - 5 rondjes hardlopen
  - Spieren losmaken aan het wandrek
  - Tijdens de warming-up zijn we stil.
- Juf Nora (met ondersteuning van de assistenten) geeft uitleg > wat gaan we doen, waar moet je op letten?
- **Tijdens de uitleg luisteren we goed en zijn we stil.**
- **We blijven van elkaar af.**
- **We wachten op onze beurt en letten op wanneer we aan de beurt bent.**
- **We houden van gezelligheid, maar we komen vooral om iets te leren.**
- Einde van de gymles:
  - **Samen opruimen, iedereen helpt mee**
  - Je ruimt het toestel op waar je het laatste bezig was
  - Als je klaar bent, vraag je juf Nora wat je nog kunt doen of gaat rustig zitten
  - Gezamenlijk afsluiten > iedereen op de bank zitten
  - complimentjes, mededelingen, nog vragen/opmerkingen?
  - Zaal verlaten als juf Nora het zegt.