



Hoe pak je de 1^e les aan? Stappenplan

Versie augustus 2019

Een eerste indruk is enorm belangrijk! Daarom geven we je enkele tips & tricks voor de eerste les van een nieuw sportjaar of lessenreeks. Informeer naast de deelnemers zeker ook de ouders! Dit duurt maximum 10 minuten en je zal er langer plezier aan hebben!

Maak kennis met...

- (1) De lesgevers: stel jezelf en de andere lesgevers voor.
- (2) De locatie: duid de inkom, omkleedruimte, sportruimte, toilet... aan.

Wat gaan we doen?

Informeer over de doelstellingen/inhoud van het sportjaar/lessenreeks:

- (1) Wat gaan we allemaal doen?
- (2) Doen we elke week iets anders? Of bouwen we iets op?
- (3) Welke sporten? Welke bewegingen?
- (4) Wat gaan we leren?

Wat mogen ze (ouders/deelnemers) verwachten? En ook wat mogen ze juist NIET verwachten?

(!) **Belangrijke info voor ouders:** elk kind is anders en ontwikkelt zich op zijn manier/tempo. Verwacht geen miraculeuze vorderingen. Laat vooral je kind plezier maken. De rest volgt wel...

Hoe verloopt een les?

Leg uit hoe je les verloopt:

- (1) Hoe start/eindigt elke les? Of is dit niet steeds hetzelfde?
- (2) Is het opwarming - kern - slot?
- (3) Stretchen we elke les?
- (4) ...



Gedragcode Jespo & extra regels voor jouw sportactiviteit

Goede afspraken maken goede vrienden. Er is een Jespo-gedragcode voor alle Jespo-sportactiviteiten.

(!) **TIP:** vul de gedragcode op de laatste pagina aan met jouw bijkomende regels en afspraken. Zo is je 'reglement' volledig.



Gedragcode deelnemers

Gedragcode deelnemers Jespo

"Goede afspraken maken goede vrienden."

Wat verwachten we van jou?



Je komt op tijd naar de sportles



Je probeert elke les aanwezig te zijn
Ben je langer dan 1 les afwezig (bijv. ziekte), dan laat je dit weten aan de lesgever.



Je zegt altijd hallo tegen de lesgever(s) als je aankomt en meld je aan



Je draagt sportieve kledij en aangepaste schoenen



Je luistert goed naar de lesgever(s) én naar de andere kinderen



Je spreekt Nederlands tijdens de lessen
Begrijp je iets niet? Vraag het aan je lesgever.



Je bent vriendelijk en hebt respect voor iedereen
We proberen ruzies altijd op te lossen door naar elkaar te luisteren én met elkaar te praten.



(!) **VALKUILEN:**

- (1) Houd je als lesgever zelf zeker ook aan de gemaakte afspraken
- (2) Beter strenger in het begin en nadien wat lossler, dan andersom...
- (3) Sporten bij Jespo ≠ school. Niet dwingend/verplichtend. Focus ligt op plezier!

(!) **MOGELIJK TE MAKEN 'EXTRA' AFSPRAKEN:**

- (1) Uur: wanneer start de les effectief? Om hoe laat kan ik binnen/buiten?
- (2) Wat als de deelnemer/lesgever te laat is? Kan je nog binnen?
- (3) Wat mag de deelnemer doen als hij/zij klaar is voor de start van de les: Wachten op de bank? Materiaal klaarzetten? Spelen? ...
- (4) Aanwezigheden noteren: wie en wanneer? Lesgever, ouder of deelnemer? Vóór, tijdens of na de les?
- (5) Is er een pauze? Zo ja, wat mag de deelnemer dan doen?
- (6) Toiletbezoek: wanneer? (gewoon gaan, enkel tijdens pauze, toestemming vragen... ?)
- (7) Drinken: wanneer? (gewoon doen, enkel tijdens pauze, na de les, toestemming vragen... ?)
- (8) Kledij
- (9) Materiaal: respect! Wat wel/niet gebruiken? Klaarzetten en opruimen...
- (10) Ouders: in of uit de zaal tijdens de les
- (11)...



Hoe pak je de laatste les aan? Stappenplan

Versie augustus 2019

Het is altijd leuk als je het sportjaar of de lessenreeks op een leuke manier afsluit. Dit kan ook met een moment waar je alle ouders én deelnemers toespreekt.

Doe een leuke slotles

- (1) Demonstratie van kinderen voor de ouders (laten zien wat ze kunnen)
- (2) Wedstrijdje tussen ouders en deelnemers
- (3) Diploma-uitreiking (het Jespo-secretariaat kan dit voor jou maken!)
- (4) ...

Bedanking

Bedank de deelnemers/ouders dat ze kwamen sporten bij Jespo.

Wat nadien?

Wat kan de deelnemer na dit sportjaar of deze lessenreeks doen?

- (1) Opnieuw inschrijven voor dezelfde groep?
- (2) Inschrijven voor een andere leeftijdsgroep? Welke locatie, dag en uur?
- (3) Inschrijven voor een andere groep (andere sport uitproberen of bijvoorbeeld evolutie Bewegingsschool → Multimove → Multisport → Specifieke sport)
- (4) Kan de deelnemer de sport niet meer bij Jespo doen (bv. door leeftijd)? Informeer bij een club. (Check flyer doorstroom)
- (5) Wil de deelnemer wedstrijden spelen? Informeer bij een competitieve club. (Check flyer doorstroom)

Hoe en wanneer kan ik inschrijven bij Jespo?

- (1) Zapperdag = 1^e inschrijvingsdag = zaterdag 16 mei 2020
- (2) Nadien: website (www.jespo.be) of op Jespo-kantoor (Oudaan 14, 2000 Antwerpen)

Succes!