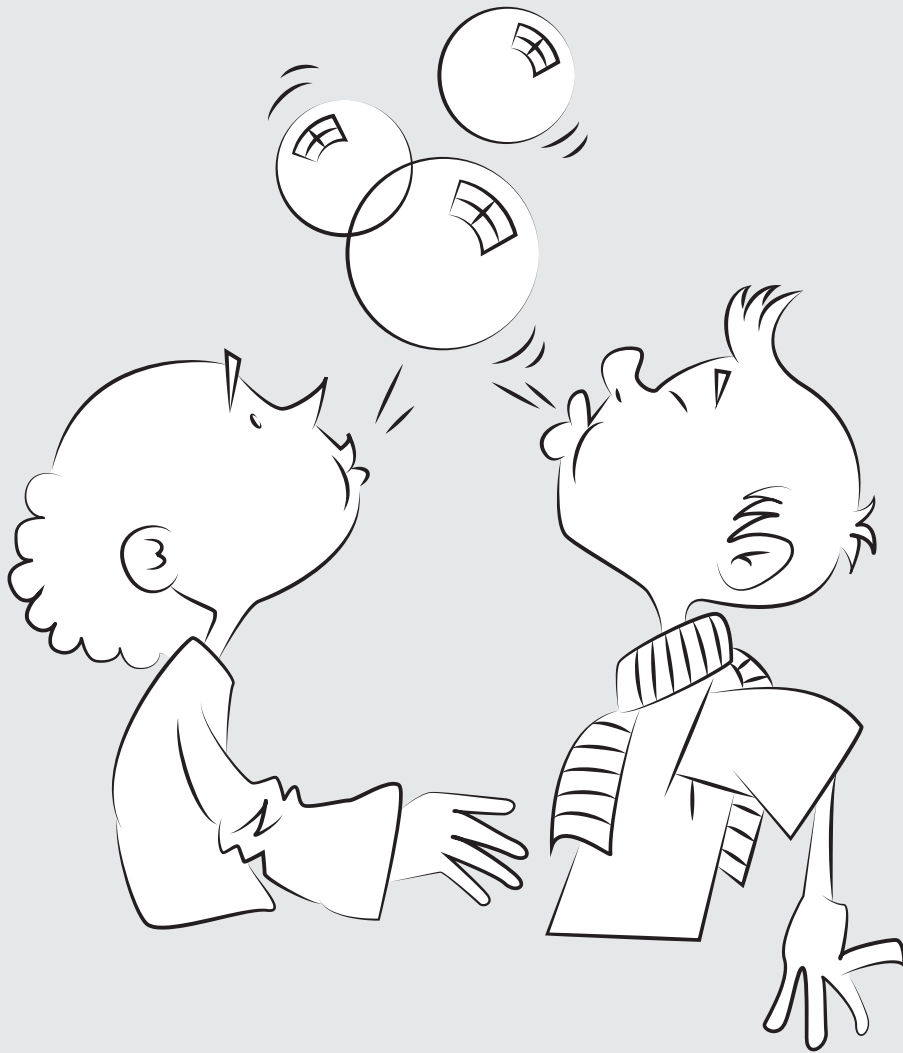


## DEEL 2

# OP JE STOEL

- Rustig worden (spel 1 t/m 6)
- Met pen en papier (spel 7 t/m 17)



## OP JE STOEL

Bij de spelletjes in dit hoofdstuk zitten de leerlingen op hun stoel, dus hoeft er niet veel verplaatst te worden. Deze aandachtstrichters zijn bedoeld om leerlingen weer bij de les te krijgen nadat zij door iets zijn afgeleid of weinig interesse in de les toonden. Daardoor zorgen de spelletjes ook voor de nodige vermindering van stress.

### Rustig worden

Bij de spelletjes in dit deel van het boek is er het minst sprake van fysieke activiteit van de leerlingen. Ze zitten gedurende het hele spelletje rustig op een stoel. De docent heeft de touwtjes in handen terwijl de leerlingen op interessante en soms ongebruikelijke wijze met hun fantasie aan de slag gaan. Deze spelletjes hebben een meditatief karakter en zetten de leerlingen aan tot rustig nadenken. Het is verrassend hoe goed leerlingen van alle leeftijden dit oppikken.

Deze spelletjes kunnen het best ingezet worden als de leerlingen erg druk zijn. Het doel van de docent is om de leerlingen weer tot rust te laten komen, zodat ze daarna weer geconcentreerd met een les verder kunnen. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat leerlingen niet met een bepaalde opdracht bezig zijn, dat ze flink aan het kletsen zijn, dat ze maar een beetje rondlopen, dat hun aandacht niet bij een bepaalde opdracht is of dat ze duidelijk maken dat ze niet in de lesstof geïnteresseerd zijn. Ook is het mogelijk dat de klas gewoon iets te druk is of dat de les te ongeorganiseerd verloopt. Er hangt dan een bepaalde energie in de klas, waarmee de leerlingen elkaar aansteken, waardoor er niet op een effectieve manier lesgegeven en geleerd kan worden.

Deze spelletjes kunnen ook gebruikt worden als het slecht weer is en de leerlingen niet naar buiten kunnen gaan tijdens de pauze en onrustig worden doordat ze in de beperkte ruimte van het klaslokaal moeten blijven. Of als ze onrustig zijn doordat het bijna weekend of vakantie is. Of als de leerlingen zojuist een inspannende gymnastiekles hebben gehad of met z'n allen in de aula hebben gezeten tijdens een voorstelling of iets dergelijks.

- Om de leerlingen rustig te laten worden moet de docent een zachte, kalmerende, zelfs een wat monotone stem gebruiken bij het geven van de instructies. Enthousiasme werkt averechts. Het spelletje moet op een resolute, rustige en zelfverzekerde manier ingeleid worden.
- Sommige van de spelletjes in dit deel van het boek werken heel goed voorafgaand aan een belangrijke of intensieve lesactiviteit, zoals een toets. De leerlingen kunnen hun zenuwen kwijtraken en opgepept worden om hun uiterste best te doen.
- De meeste spelletjes bestaan uit een zogenaamde 'geleide visualisatie', waarbij de do-

cent op rustige wijze de gedachten en visualisatie van de leerlingen stuurt. Leerlingen die dit niet zo aanspreekt, zullen in ieder geval wel gewoon rustig met hun ogen dicht op hun stoel blijven zitten en dat alleen kan al een positief effect op hen hebben.

- De meeste van deze spelletjes werken het beste individueel. U kunt er echter voor kiezen om de leerlingen als natuurlijke uitbreidingsactiviteit even rustig met elkaar over hun ervaringen te laten praten.
- De spelletjes bieden veel mogelijkheden voor gespreksopdrachten of schrijfoopdrachten, zelfs als er geen uitbreidingsactiviteit bij een spelletje vermeld staat.

## 1

## KNALLEN MAAR

LEEFTIJD	: 6-12
DOEL	: ALLE BUBBELTJES LATEN KNALLEN
VAKGEBIEDEN	: ALLE
GROEPSVORM	: INDIVIDUEEL
BENODIGDHEDEN	: STUKJES BUBBELPLASTIC (BIJ ELK POSTKANTOOR TE KOOP)
VOORBEREIDING	: KNIP HET BUBBELTJESPLASTIC IN STUKKEN TER GROOTTE VAN DE HANDPALMEN VAN DE LEERLINGEN.
OPMERKING	: UIT ONDERZOEK BLIJKT DAT HET LATEN KNALLEN VAN BUBBELTJESPLASTIC VOOR STRESSVERMINDERING ZORGT EN NET ZO EFFECTIEF IS ALS EEN MASSAGE! WAAROM DENKT U DAT ER ZOVEEL APPS ZIJN WAARBIJ JE BUBBELS MOET LATEN KNALLEN?

- *Zit rustig op je stoel tot ik je een stuk bubbeltjesplastic geef. Wacht nog even met knallen.*
- *Als ik het startsein geeft, laat je alle bubbeltjes van jouw stuk zo snel mogelijk knallen.*
- *Begin maar!*



**Korte uitbreidingsactiviteit:** bespreek hoe het voelde om de bubbeltjes te laten knallen.



## ZWEVENDE ARMEN

LEEFTIJD	: 6-12
DOEL	: HET GEVOEL ERVAREN DAT DE ARMEN ZWEVEN OF VANZELF OMHOOGGAAN
VAKGEBIEDEN	: GEZONDHEID, TAAL, REKENEN, NATUUR EN TECHNIEK
GROEPSVORM	: INDIVIDUEEL

- *Ga met je voeten plat op de vloer zitten en leg je handen en onderarmen op je tafeltje. Dit wordt ook wel de sfinxhouding genoemd.*
- *Als ik het startsein geeft, duw je zo hard je kunt met je handen en onderarmen op je tafeltje, zonder op te staan.*
- *Geef het startsein en moedig de leerlingen aan om gedurende 30 seconden zo hard mogelijk te duwen. Dat is namelijk moeilijker dan het lijkt.*
- *Geef het stopsein en zeg meteen: Laat je armen omhoog zweven. Voel je dat het net lijkt alsof ze niets wegen? Laat ze maar gewoon zweven en geniet van het gevoel.*
- *Laat de leerlingen ongeveer 30 seconden het gevoel ervaren dat hun armen gewichtloos zijn. Doe vervolgens de korte uitbreidingsactiviteit.*

**Korte uitbreidingsactiviteit:** *denk na over hoe je armen voelden vlak nadat je was gestopt met duwen. Hoe zou je dat gevoel beschrijven? Hoe kan het volgens jou dat je dat zo voelde?*

## 3

## KATJE STREKJE

LEEFTIJD	: 6-10
DOEL	: DE ONTSPANNENDE BEWEGINGEN VAN EEN ZICH UITREKKENDE KAT NADOEN
VAKGEBIEDEN	: NATUUR EN TECHNIEK, GEZONDHEID, BEWEGINGSONDERWIJS
GROEPSVORM	: INDIVIDUEEL
OPMERKING	: DEZE ACTIVITEIT KAN OOK ZITTEND WORDEN GEDAAN, MAAR IS EFFECTIEVER OP DE VLOER.

- *Voor deze activiteit begin je op handen en voeten naast je tafeltje.*
- *Luister zonder te praten naar mijn aanwijzingen en doe wat ik zeg.*
- *Je bent een kat, een stille kat. Je bent net wakker geworden na een lekker ontspannen dutje en nu ga je je uitrekken.*
- *Eerst maak je je rug hol door je buik naar de vloer te bewegen en je nek naar boven te strekken.*
- *Doe nu het tegenovergestelde; maak je rug bol.*
- *Maak deze twee bewegingen nog een keer.*
- *Strek je rechter voorpootje zover mogelijk naar voren ... langzaam, langzaam. Doe hetzelfde met je andere voorpootje.*
- *Onthoud dat je lekker aan het rekken en ontspannen bent, rekken en ontspannen.*
- *Rol jezelf op tot een kleine bal en blijf even zo zitten. Voel hoe ontspannen je bent, tot ik het seintje geef dat je weer op je stoel mag gaan zitten.*
- *Laat de leerlingen ongeveer 30 seconden in deze houding zitten.*

## 4

## GRABBELGRAP

LEEFTIJD	: 6-12
DOEL	: LUISTEREN NAAR EN GENIETEN VAN EEN WILLEKEURIG GEKOZEN GRAP
VAKGEBIEDEN	: TAAL
GROEPSVORM	: INDIVIDUEEL
BENODIGDHEDEN	: EEN POT OF ZAK MET GEMAKKELIJK TE BEGRIJPEN, BIJ DE LEEFTIJD VAN DE LEERLINGEN PASSENDE GRAPPEN, DIE ELK OP EEN APART STUKJE PAPIER STAAN GESCHREVEN
VOORBEREIDING	: DIT SPELLETJE VEREIST VAN U ALS DOCENT ENIGE VOORBEREIDING, MAAR DAT IS MEER DAN DE MOEITE WAARD. OP INTERNET ZIJN VEEL GRAPPEN TE VINDEN. U KUNT DE GRAPPEN OOK DOOR EEN KLASSENASSISTENT OF VRIJWILLIGER LATEN ZOEKEN.

- *Ga gemakkelijk zitten en kijk naar mij. We gaan met z'n allen lachen, of misschien wordt er ook wel gegromd.*
- *Als je het een goede grap vindt, steek je je duim omhoog. Als je het een slechte grap vindt, wijs je met je duim naar beneden. De meningen zullen verschillen en er is geen goed of fout antwoord.*
- Kies en vertel een grap.
- Wacht ongeveer 5 seconden voordat u zegt: *Duimen graag.*
- Vertel één tot drie grappen, zeker niet meer.



**Korte uitbreidingactiviteit:** *wat maakte deze grap goed/slecht?*

LEEFTIJD	: 6-12
DOEL	: LUISTEREN NAAR INTERESSANTE FEITEN OVER JE SCHOOL
VAKGEBIEDEN	: GEZONDHEID, TAAL, NATUUR EN TECHNIEK, WERELDORIËNTATIE
GROEPSVORM	: INDIVIDUEEL
BENODIGDHEDEN	: EEN VERZAMELING VAN INTERESSANTE FEITEN OVER DE SCHOOL DIE ELK OP EEN APART STUKJE PAPIER STAAN
VOORBEREIDING	: NET ALS BIJ GRABBELGRAP VEREIST DIT SPELLETJE VAN U ALS DOCENT ENIGE VOORBEREIDING, NAMELIJK HET VERZAMELEN VAN DE FEITEN OVER DE SCHOOL. DIT KUNT U OOK DOOR EEN KLASSENASSISTENT OF VRIJWILLIGER LATEN DOEN.
OPMERKING	: VAN DEZE ACTIVITEIT KUNT U OOK EEN QUIZ MAKEN. LEERLINGEN VAN ALLE LEEFTIJDEN VINDEN EEN QUIZ ERG LEUK!

- *Ga rustig zitten en luister goed.*
- *Ik ga een aantal verbazingwekkende feiten over onze school vertellen.*
- *Lees een aantal feiten voor of kies enkele leerlingen die ze voor kunnen lezen.*

**Korte uitbreidingsactiviteit:** *welk feit verraste je het meest? Waarom?*

### Suggesties voor Leuke schoolfeitjes

- Wanneer de school werd gebouwd.
- Hoeveel leerlingen/docenten/ondersteunend personeel er is.
- Veranderingen die zijn aangebracht aan het gebouw/het curriculum/omgeving.
- Schoolregels die zijn veranderd of met de tijd zijn meegegaan.
- De eerste directeur.
- De tweede voornaam van de huidige directeur.
- Specifieke grappige feiten over docenten. Vraag wel eerst toestemming van uw collega's.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Wie er net jarig is geweest/een baby heeft gekregen/opa of oma is geworden.
- Wie net op vakantie is geweest en naar welk land.
- Wie er op tennis/voetbal zit.
- Wie skiën/dansen/zingen/zwemmen enzovoort als hobby heeft.



## 6

## BELLENBLAASBRIGADE

LEEFTIJD	: 6-12
DOEL	: NAAR ZWEVENDE BELLEN KIJKEN EN JE CONCENTREREN OP HUN SCHOONHEID
VAKGEBIEDEN	: KUNSTZINNIGE ORIËNTATIE, GEZONDHEID, NATUUR EN TECHNIEK
GROEPSVORM	: INDIVIDUEEL ALS DEEL VAN DE GROEP
BENODIGDHEDEN	: BUBBELZEEP, GEKOCHT OF VAN TEVOREN GEMAAKT
VOORBEREIDING	: U KUNT ÉÉN DEEL GLYCERINE, ÉÉN DEEL VLOEIBAAR AFWASMIDDEL EN ÉÉN DEEL WATER GEBRUIKEN. BEWAAR HET MENGSEL IN EEN AFGESLOTEN HOUDER. MET DIT MENGSEL KUNT U HELE GROTE BELLEN MAKEN. BUIG EEN STUKJE METAALDRAAD TOT EEN GESLOTEN RING OF GEBRUIK EEN ANDER VOORWERP WAARMEE EEN DUN LAAGJE VAN HET MENGSEL KAN WORDEN VASTGEHOUDEN.

- *Ga rustig zitten en kijk naar wat ik ga doen.*
- Blaas een paar belLEN.
- *Kijk nu nog beter en probeer zoveel mogelijk kleuren of ongebruikelijke vormen te zien.*
- Blaas nog meer belLEN.
- *Blaas tegen een bel die dicht bij je in de buurt komt en probeer die zo lang mogelijk in de lucht te houden.*
- Ga zo ongeveer 2 minuten door. Let erop dat de leerlingen tijdens de activiteit blijven zitten. Loop rond terwijl u belLEN blaast zodat alle leerlingen tegen de belLEN kunnen blazen.

