

Time-out

Lesvoorbereiding

Korte omschrijving van de les

De leerlingen doen een ontspanningsoefening die is gericht op het beurtelings aanspannen en ontspannen van spiergroepen

Doel van de les

- De leerlingen kunnen zich, door het afwisselend aanspannen en ontspannen van spiergroepen, helemaal ontspannen.
 - De leerlingen leren hoe ze zich voor een korte periode af kunnen sluiten voor prikkels van buiten.
-

Lesspecificaties

Duur

Ongeveer 20 minuten

Materialen

Geen

Vorbereiding

- Lees de oefening een keer helemaal door.
 - Hang een bordje 'niet storen' op de deur.
-

Introductie

5 minuten

Voer met de leerlingen een kort gesprek over alle activiteiten die ze wekelijks ondernemen: spelen, sporten, hobby's, BSO, clubjes etc. Bespreek met de leerlingen hoe ze dat ervaren. Vraag of er leerlingen zijn die wel eens behoefte hebben aan een moment van rust en vraag hoe ze die rust dan nemen. Vertel dat er een heleboel manieren zijn om je hoofd leeg te maken (sporten, buitenspelen, leuke dingen doen) maar dat je ook je lijf kunt gebruiken. Die manier gaan jullie uitproberen.

Instructie

1 minuut

Zeg: Ga recht op je stoel zitten, zet je voeten stevig op de grond en leg je handen in je schoot. Maak je rug lang. Stel je voor dat er een draadje aan je hoofd zit dat vast zit aan het plafond. Sluit je ogen.

Uitvoering

15 minuten

Zeg: Stel jezelf voor dat je heel zwaar wordt. Zo zwaar als een grote zwerfkei. Niemand krijgt jou van je plek. Adem een paar keer diep in en uit. Je buik is als een ballon. Als je inademt wordt je buik bol, als je uitademt wordt hij weer plat.

Ga nu met je aandacht naar je handen. Voel je handen in je schoot. Voel je handpalmen en je vingers. Blijf rustig doorademen. Maak nu twee stevige vuisten. Knijp zo hard als je kan. Blijf rustig doorademen en houd de rest van je lichaam ontspannen. Blijf knijpen en laat dan los. Leg je handen weer in je schoot. Ga opnieuw met je aandacht naar je handen. Voel je handpalmen en je vingers. Voel je verschil?

Ga nu met je aandacht naar je nek en je schouders. Voel de bovenkant van je rug, daar waar je nek begint en voel de bovenkant van je schouders. Adem rustig in en uit. Trek nu je schouders op naar je oren, zo hoog als je kunt. Houd dit vast maar adem door. Trek je schouders nog een beetje hoger op en laat dan los. Adem uit. Ga opnieuw met je aandacht naar je nek en je schouders. Voel de bovenkant van je rug en de bovenkant van je schouders. Voel je verschil?

Adem nog een paar keer rustig in en uit. Beweeg daarna een klein beetje met je tenen. Beweeg een klein beetje met je hoofd van links naar rechts. Doe je ogen open. Draai langzaam rondjes met je schouders, eerst een paar keer naar voren en dan een paar keer naar achteren. Strek je armen hoog boven je hoofd in de lucht en rek je helemaal uit. Beweeg daarna weer zoals normaal.

Afsluiting

5 minuten

Bespreek de oefening kort na met de leerlingen.

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
 - Vergelijk het gevoel in je lichaam voor en na de oefening. Merk je verschil?
-

Achtergrondinformatie

Kinderen worden dagelijks overladen met prikkels. Rust schiet er dan wel eens bij in. Gebrek aan ontspanning kan leiden tot nog meer vermoeidheid, slechte concentratie of storend gedrag. In de klas kunt u momenten van rust en ontspanning creëren door met de leerlingen ontspanningsoefeningen te doen.

Deze oefening is gebaseerd op het principe van ontspanning door inspanning. De leerlingen zullen het effect van deze oefening zeker merken, ook als u de oefening incidenteel doet. Maar neemt u deze of soortgelijke oefeningen structureel op in uw lesprogramma dan zal het effect ervan groter zijn. De leerlingen zullen zich steeds meer bewust worden van hun eigen lichaam en spanningen eerder herkennen.

Spelen, gymnastiek en korte bewegingsopdrachten tussen de lessen door helpen leerlingen ook om te ontspannen. Zorg in de klas voor voldoende afwisseling tussen momenten van presteren en ontspannen.
