






Naam student	Bo Dutrieue	Leergroep	OLO 3B2
Naam mentor	Mevr. Cindy Van Severen Mevr. Veerle Van Roste	Klas	3A 3B
School	Basischool O.-L.-V.-Visitatie Mariakerke Elfnovemberstraat 23 9030 Mariakerke		

FICHE TUSSENDOORTJE – max. 10 min.

Focus op	<input type="checkbox"/> Beeld <input type="checkbox"/> Muzisch taalgebruik <input checked="" type="checkbox"/> Muziek <input type="checkbox"/> Talen	<input type="checkbox"/> Bewegingsexpressie <input type="checkbox"/> Drama <input checked="" type="checkbox"/> Beweging <input type="checkbox"/>
Lesdoelen	<input checked="" type="checkbox"/> Concentratie <input type="checkbox"/> Fantasie	<input checked="" type="checkbox"/> Sfeer

Naam tussendoortje: Rustig ademen		
 5'	 Rustig liedje	
		

Verloop

De leerlingen gaan verspreid op de grond liggen. Iedereen is stil en sluit zijn ogen.
De handen worden op de buik gelegd. Rustig in en uit ademen via de neus. Telkens wanneer er ingeademd wordt, wordt de buik bol gemaakt. Wanneer er uitgeademd wordt, wordt de buik zachtjes plat gedrukt. Net als een ballon. Er wordt telkens vier tellen lang uitgeademd. Adem langzaam in 1, 2, 3, 4 uit... Dit doen we een viertal keer, tot iedereen rustig en kalm is.

Volg mijn bewegingen:

- Ik ga op mijn tippen staan van mijn tenen en strek mijn armen naar boven in de lucht. Ik probeer mij zo groot mogelijk te maken.
- Laat je armen zachtjes zakken en maak met je hele lichaam een bolletje.
- Strek je nu terug volledig uit, maak je weer zo groot mogelijk.
- En ga nu langzaam terug in je normale positie.
- We gaan eerst de voeten en de benen losmaken.
- We draaien met onze linkervoet in de lucht... en wissel van richting.
- Draai nu met je rechtervoet in de lucht... en wissel van richting.
- Trek nu je linkerknie omhoog en blijf dit tien tellen volhouden.
- Duw nu zachtjes je linkervoet tot je linkse bil en blijf dit tien tellen volhouden.
- Trek nu je rechterknie omhoog en blijf dit tien tellen volhouden.
- Duw nu zachtjes je rechtervoet tot je rechtse bil en blijf dit tien tellen volhouden.
- Laat je been weer zakken en zet je voeten een beetje gespreid.
- We gaan draaien met onze heupen... en wissel van richting.
- We gaan onze rechterarm over ons lichaam naar de linkerkant strekken en we blijven dit tien tellen volhouden.
- We gaan onze linkerarm over ons lichaam naar de rechterkant strekken en we blijven dit tien tellen volhouden.
- Nu gaan we onze schouders losmaken. We draaien met onze linkerschouder naar voor... en wissel van richting.
- We draaien met onze rechterschouder naar voor... en wissel van richting.
- We gaan nu onze beide schouders naar voor draaien... en wissel van richting.
- Strek jullie armen, zorg ervoor dat je niemand raakt met je armen. Draai nu rustig je armen... en wissel van richting.
- Laat je armen weer zakken.
- Draai met je hoofd... en wissel van richting.
- We gaan nu onze polsen losmaken.
- Draai met beide polsen... en wissel van richting.
- Nu gaan we onze vingers losmaken.
- Beweeg je vingers alsof je piano gaat spelen.
- Laat je armen weer zakken.
- Strek je armen weer boven je uit, maak je weer zo groot mogelijk.
- Laat rustig je armen zakken en zak rustig in een klein bolletje.
- Strek je armen weer boven je uit, maak je weer zo groot mogelijk.
- Laat rustig je armen zakken en zak rustig in een klein bolletje.
- En sta rustig weer recht.

Evaluatie
van je didactisch
handelen

Evalueer hier je eigen didactisch handelen: wat zou je behouden of veranderen mocht je dit tussendoortje nog eens geven? Denk aan voorbereiding en realisering.

