

Ontspanning

Kamertje verhuren: Laat de leerlingen een vierkant van een aantal stippen maken. Daarna gaan ze in tweetallen het spel kamertje verhuren spelen. Elke beurt mag de leerling een lijntje tussen 2 stippen zetten, maak jij het laatste lijntje van een vakje dicht dan mag jij er jouw letter inschrijven en nog een streepje zetten. Wie krijgt de meeste kamertjes?

basisonderwijs.online

Ontspanning

Helemaal niets: Laat de leerling gemakkelijk zitten / liggen. Als de leerkracht het teken geeft mogen ze een minuut lang niet bewegen en geen geluid maken. Ze mogen dus niets doen. Kijk wie het vol houdt.

basisonderwijs.online

Ontspanning

Spraakwaterval: De leerlingen krijgen 1 minuut om met elkaar te praten. Daarna moeten ze weer stil zijn en kan de les weer verder gaan.

basisonderwijs.online

Ontspanning

Onweer: Bedenk eerst met de leerlingen hoe een onweersbui klinkt. De bui begint zacht, dan steeds harder en sterft uiteindelijk weer weg. Daarna ga je een onweersbui nadoen. Verdeel de afzonderlijke kenmerken zoals, regen, donder, flitsen enz. en geef aan hoever de onweersbui is.

basisonderwijs.online

Ontspanning

Kleuren horen: Leerlingen zitten ontspannen met hun ogen dicht aan hun tafel. Er wordt muziek opgezet en de leerlingen wordt gevraagd om de kleuren te zien die de muziek bij je oproept. Als de muziek uit is mogen de ogen weer open en even overleggen met je buurman over de kleuren die je zag.

basisonderwijs.online

Ontspanning

Fantasiereis: Laat de leerlingen comfortabel gaan zitten en de ogen sluiten. Je laat ze een fantasiereis maken naar een plek die ze zelf mogen bedenken. Laat ze goed om zich heen kijken op de fantasie plek en na 2-3 minuten weer terugkeren naar de werkelijkheid.

basisonderwijs.online

Ontspanning

Chocola en baksteen: Laat de leerlingen ontspannen zitten met hun ogen dicht. Ze denken eerst 10 seconden aan iets wat ze irriteert of boos maakt. Dan geef je aan dat ze dit gaan in metselen in een steen. Nadat het ingemetseld is laten ze die steen ontploffen, zodat het slechte ook ontploft. Daarna denken ze aan iets wat ze heel gelukkig en blij maakt. Dit houden ze 10 seconden vast. Dit gaan ze overgieten met chocola. Vervolgens eten ze de chocola op zodat het goede in hun buik zit en daar lekker blijft zitten. Daarna doen ze hun ogen weer open.

basisonderwijs.online