|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Naam student** | **De Rammelaere Justine** | **Leergroep:** | **OLO3A1** |
| **Stageschool** | **Pius X** | | |
| **Stageklas** | **3de en 4de leerjaar** | **Aantal lln.** | **51** |
| **Naam mentor** | **Sofie Desmettre** | | |

**FICHE TUSSENDOORTJE – Cooling down kindermeditatie.**

|  |  |
| --- | --- |
| Focus op | 🞏 Beeld 🞏 Bewegingsexpressie  🞏 Muzisch taalgebruik 🞏 Drama  🞏 Muziek 🞏 Beweging  🞏 Talen 🞏 …………………………………………… |
| Lesdoelen | 🞏 Concentratie 🞏 Sfeer  🞏 Andere: rust voor het slapengaan. |
| Bronnen |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| timing 30 min | media Kleine knuffel van de kinderen, rustige muziek, muziekbox, makkelijke kledij. |
|  | niet vergeten |

**Organisatie:**

Kinderen zitten binnen in de grote zaal. Ze nemen plaats en zorgen ervoor dat ze voldoende ruimte hebben om goed te kunnen bewegen. Kinderen gaan zitten op de grond en nemen hun knuffel (indien ze deze hebben) bij de hand.

**Afspraken:**

Kinderen zijn rustig tijdens het geven van de uitleg.

Tijdens de opdrachten wordt rustige muziek opgelegd. Ik maak met de kinderen de afspraak dat we deze muziek voortdurend moeten kunnen horen.

Kinderen doen allemaal mee en volgen de gegeven instructies op.

Kinderen die niet doen wat van hen gevraagd wordt, krijgen 5 minuten time-out, gaan langs de kant zitten en doen even niet meer mee.

**Instructie:**

Kinderen nemen plaats in een grote kring of in rijen (afhankelijk van de ruimte die we hebben) en mogen (indien ze die meehebben) hun knuffel bij zich houden. Het is de bedoeling dat iedereen mij goed kan zien en mij dus kan nadoen. Bij deze opdracht staat rustige muziek op zodat de kinderen kunnen ontspannen.

Oefeningen:

* Ga in een makkelijke houding zitten (kleermakerszit) met rechte rug. Je knuffel stop je tussen je benen, leg je handen op je bovenbenen.
* Lig op je rug zoals je in je bed ligt. Je neemt je knuffel dicht bij jou.
* We worden wakker en wrijven in onze ogen, je mag je gezicht een beetje masseren.
* Je rekt je uit met je handen gestrekt boven je hoofd.
* Je staat recht en probeert hierbij je beide voeten op 1 plek te laten staan wanneer je naar boven komt.
* Je rekt je nog eens goed uit en maakt je hierbij zo groot mogelijk.
* We 'kloppen' onszelf wakker. We maken vuistjes, starten aan de voeten en gaan helemaal naar boven toe tot aan ons gezicht.
* We gaan weer zitten in kleermakerszit, maken onze rug helemaal recht en trekken onze schouders op. Plots laten we alles los en ontspannen we helemaal. We zitten nu helemaal ingezakt. Hiervoor gaan we telkens diep en uit ademen, we vullen onze buik met lucht als een grote ballon en persen er alles terug uit.
* Leg je handen op de knieën en we maken het heel stil. Kunnen we onszelf horen ademen? Kan je je hart horen kloppen?
* Kinderen liggen neer op de rug en leggen hun knuffel op de buik. We ademen allemaal samen.
* We doen de yogaoefening van de zee. We zitten met onze benen gestrekt voor ons. We strekken onze armen voorwaarts uit en proberen met onze handen onze tenen te raken. Hierbij blijven de benen zo gestrekt mogelijk. We gaan met onze armen omhoog en omlaag en doen op deze manier de golven van de zee na.
* We maken een grote golfbreker in de zee. We liggen op onze rug, leggen onze armen naast ons neer met de handen plat op de grond en zetten onze voeten bij onze poep door onze knieën te plooien. We duwen onze poep omhoog, zo hoog dat kleine boten onder ons lichaam kunnen doorvaren.
* Onze bruggen zijn nog niet hoog genoeg want er is een hoge zeilboot die ook wil doorvaren. We zetten ons op onze handen en knieën. We duwen onze poep naar boven en blijven in deze ‘brugstand’ staan. We wiebelen met onze poep en proberen niet omver te vallen.
* Kinderen gaan per twee zitten, de ene leerling neemt plaats tussen de benen van de andere leerling. De leerlingen wisselen na een tijdje ook eens van zitplaats (rollen omwisselen) ->
* Kinderen krijgen een verhaal te horen waarbij de zon eerst fel schijnt en daarna steeds kleiner wordt. Er komen ook wolken op die steeds dikker en zwaarder worden. Vervolgens begint het zachtjes te regenen, daarna harder en er komen ook enkele bliksemschichten. Achteraf worden de regendruppels weggeveegd en komt de zon van klein naar groot terug. Kinderen gaan al tekenend aan de slag op de rug van het kind dat voor zich zit. Ze gebruiken hun vingertoppen en platte handen om de rugmassage uit te voeren. Het kind dat de massage ondergaat, kan eventueel de ogen sluiten.
* Om te eindigen gaan we allemaal recht staan en nemen we de lotushouding aan. Kinderen staan op 1 been en zetten de ene voet plat tegen het gestrekte been net onder de knie. De handen komen in bidhouding ter hoogte van de borstkast. We sluiten de ogen en letten op onze ademhaling. We doen dit in stapjes zodat de kinderen aandacht besteden aan het behouden van hun evenwicht.

|  |
| --- |
| 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. Het doel om de kinderen met deze activiteit rustig te krijgen is geel goed geslaagd. Aangezien we deze oefeningen deden na een heel drukke dag met veel stappen waren de kinderen al heel moe. Kinderen luisterden gericht naar de opdrachten die ik hen gaf. Ze bleven heel erg geïnteresseerd aangezien ik alles in een soort van verhaal goot.  Heel positief dat wij in de grootste zaal van het domein zaten. Hierdoor hadden de kinderen voldoende ruimte om elk een eigen plekje te kiezen (zit zorgde mede voor de rust.)  Kinderen waren heel enthousiast dat ze hun knuffel mochten meedoen. Dit zorgde voor een heel goede sfeer.  Storende kinderen nam ik bij mij waardoor de activiteit verder toch vlot verliep. |