

§ LIFE SKILL 7 - HOE HOU IK HET VOL - 7.9



∞ Vang de bal

”Quote”

*‘De kunst van het goed opletten
is te weten waar je aandacht op moet richten’*
James Clear

▷ Doel - Wat heb je eraan?

- Je ontwikkelt veerkracht, doorzettingsvermogen en incasseringsvermogen.
- Je leert om onder druk kalm te blijven en helder na te denken.

? Activerende vragen

1. Hoe ga jij om met druk?
2. Heb je wel eens stress? Kun je dan nog helder nadenken?

⊙ Inleiding - Voordat je begint met de oefening

In deze oefening zijn concentratie en omgaan met druk belangrijk.

✎ Wat je nodig hebt

- Een ruimte waarin je vrij kunt bewegen
- Een lichte bal, bijvoorbeeld een volleybal of plastic voetbal

☞ Aan de slag

Ronde 1 -

De leerlingen staan in de kring op zo'n 4 meter afstand van de docent die in het midden staat. De leerlingen staan voor hun stoel

1. De docent gooit de bal met een boogje naar een leerling.
2. De leerling vangt de bal en gooit hem snel maar rustig terug naar de docent.
3. De docent gooit de bal in willekeurige volgorde naar de volgende leerling totdat iedereen aan de beurt is geweest.

Ronde 2 - uit balans brengen

1. De docent gooit de bal nu naar een leerling zonder hem of haar aan te kijken. De leerling moet alert zijn wanneer de bal gegooid wordt.

2. De docent kan de bal ook over zijn rug gooien zonder te kijken, naar een leerling die achter hem staat. De leerlingen moeten echt opletten en 'wakker' zijn.

Ronde 3 - De concentratie vergroten

1. De leerlingen doen hun handen achter hun rug.
2. De docent gooit de bal, en de leerling vangt en gooit hem terug.
3. De docent kan ook net doen alsof hij de bal gooit. Als de leerling zijn handen laat zien terwijl de bal niet gegooid is, is hij af en moet gaan zitten (pas nadat je deze ronde geoefend hebt).

Ronde 4 - De druk opvoeren

1. Zelfde als ronde 3, maar de leerling moet eerst in zijn handen klappen voordat hij de bal vangt.
2. Lukt dat niet, of vangt hij de bal niet, dan is hij af (oefen deze ronde eerst).
3. Probeer vervolgens twee keer te laten klappen voordat ze de bal vangen.

Ronde 5 - Raak 2 lichaamsdelen aan

1. De docent noemt, voordat hij de bal gooit, twee lichaamsdelen die de leerling moet aanraken voordat hij de bal vangt. Bijvoorbeeld: neus/oor of schouder/knie.
2. De leerling moet proberen deze lichaamsdelen aan te raken voordat hij de bal vangt.
3. Begin rustig en voer het tempo langzaam op.
4. De leerlingen houden nog steeds hun handen achter hun rug. Je kunt de moeilijkheid vergroten door af en toe te doen alsof je de bal gooit. Laat de leerling dan zijn handen zien, dan is hij af.

Lichaamsdelen die je kunt benoemen:

- Hoofd
- Kin
- Neus
- Oor (links of rechts)
- Mond
- Schouder
- Elleboog
- Knie (links of rechts)
- Voet (links of rechts)
- Buik

Ronde 6 - Associatie-oefeningen

1. De docent noemt, voordat hij de bal gooit, een categorie waarmee de leerling moet associëren, bijvoorbeeld: een sport. De leerling noemt een sport voordat hij of zij de bal vangt, zoals "voetbal".

Gebruik verschillende categorieën:

- Een land
- Eten
- Drinken
- Sport
- Een kledingstuk
- Een lichaamsdeel
- Een dier
- Een kleur
- Een vervoersmiddel
- Een zanger(es)
- Een meubelstuk
- Gereedschap
-

Tip: Gebruik de thema's van het taalboek voor variatie.

Variatie: Voeg rekensommen toe aan de oefening.

🕒 Reflecteren

- Hoe vond je het om deze oefening te doen?
- Wat heb je ervaren? Heb je iets ontdekt over jezelf?
- Welke vaardigheden en talenten heb je gebruikt in deze oefening?
- Wat heb je geleerd?
- Wat zou je anders of beter kunnen doen?

🔗 Verwerking en vervolg

1. Let de komende tijd eens op hoe jij omgaat met druk. Kun je rustig blijven als er snel een antwoord of een reactie van je verwacht wordt?

📁 Portfolio

Schrijf op of voeg toe

- Wat heb je geleerd, ervaren of ontdekt?
- Welke talenten en vaardigheden heb je gebruikt?
- Beschrijf een situatie waarin je veerkracht nodig had? Op welke manier heb je je veerkracht ingezet?