

EEN KEUZE MAKEN

De oefeningen komen uit het boek Rots en Water Basisschool Schoolbreed.

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
1-2	In elke rots en wateroefening ligt een keuze voor de kinderen. Hou pak ik het aan? Wat is belangrijk voor mij? etc.				
1-2	Je kunt de kinderen bewust maken van hun keuzes. Bv, voel ik de vloer nog? ,is mijn adem rustig? wil ik snel of juist langzaam? Ga ik voor de winst ?				
1-2	Je kunt dus zelf een oefening kiezen en kijken waar je met de kinderen de focus legt.				
1-2					
1-2					

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
3-4	opmerking: zie gr 1/2				
3-4	27 stierenvechten	81	10-15	-	gymzaal
3-4	39 juf leidt af; hoe kun je je goed concentreren	97	5-10	afleidings materiaal (klein)	klas/ gymzaal
3-4	43 chinees boksen	103	10-15 min	-	gymzaal
3-4					

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
5-6	zie opmerking van gr 1/2				
5-6	57 chinees kleven	124	10-15 min	-	gymzaal
5-6	58 chinees stoeien	125	10-15 min	-	gymzaal
5-6	66 lichaamstaal	137	15-20 min	-	gymzaal
5-6	85 (86 en 87 in het verlengde) Rots en water kastelen	165 (t/m 169)	5-10 min	-	gymzaal

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
-------	---------------------	------	------	------------	---------

7-8	98 Buffertik	186	5-10 min	-	gymzaal
7-8	102 De ijzeren vinger	192	10-15 min	-	gymzaal
7-8	110 Ja en spel	203	10-15 min	-	klas / gymzaal
7-8	117 Kringgesprek Rots en Water	214	10-15 min	-	klas
7-8	108 Samen staan we sterk	201	15-20	bijlage 9 blz 225 :7 manieren om met geweld om te gaan.	gymzaal