

Uitvoerende partij **Shalina Groenveld**

Doelstelling:

Leerlingen leren omgaan met energie en emoties door middel van beweging, ademhaling en ontspanning. Ze ontwikkelen zelfbewustzijn, zelfbeheersing en zelfvertrouwen.

Het programma ondersteunt leerlingen die moeite hebben met concentratie of prikkelverwerking.

Doelstelling:

Leerlingen leren omgaan met energie en emoties door middel van beweging, ademhaling en ontspanning. Ze ontwikkelen zelfbewustzijn, zelfbeheersing en zelfvertrouwen.

Het programma ondersteunt leerlingen die moeite hebben met concentratie of prikkelverwerking.

Na gesprekken met de directeur van de school, Charlotte de Lannée de Betrancourt, hebben we een planning gemaakt voor de groepen waar ik bewegings- en ontspanningslessen kom geven. De eerste lessen zullen zijn met de hele groepen en aan de hand daarvan maken we een rooster met kinderen die baat hebben bij meer beweging en ontspanning. Tussendoor heb ik goed contact met de leerkrachten van de groep en bespreken we de leerlingen en de opdrachten die ze doen. Na de laatste les die ik geef, maandag 16-2-'26, plannen we een presentatie middag in voor de leerkrachten om dit project te bespreken.

De eerste les voor de groep vond ik heel waardevol. Kinderen deden goed mee met actief bewegen. De leerkrachten had ik een actieve observatie opdracht gegeven. De kinderen gaven aan de ontspanning, en de meditatie oefening met het gouden ei (jezelf leren afsluiten en in je eigen bubble zitten), erg fijn te vinden!

Met kleine groepjes heb ik in de school ook oefeningen gedaan in de speelzaal. Nadenken over jezelf, breinoefeningen, en bezig zijn met je lichaam. Bewegend leren door actief links-rechts-benen-armen oefeningen te doen en ook de tafels te oefenen.

