

Inhoud

	Pagina
Voorwoord	4
Inleiding	6
De Leeswijzer	8
1. Wat is een Oppepper?	9
2. Hoe gebruik ik een Oppepper?	11
3. Hoe leer ik een Oppepper aan?	13
4. De Oppeppers	17
5. Wanneer gebruik ik welke Oppepper?	55
6. Extra oefeningen voor tussendoor	65

Voorwoord

Move It

Het was de eerste dag na een korte vakantie.

Weer aan het werk na een week zon en genieten in Albufeira. 's Ochtends directieoverleg, daarna bespreking met een paar leden van ons Team Ontwikkeling over hoe we een nieuwe aanpak voor het leren van Nederlands als tweede taal beter onder de aandacht kunnen brengen van mensen die daarin geïnteresseerd zijn, dan naar een

school. Om half vier begonnen we met z'n vieren te praten over hoe de lokalen nog beter ingericht konden worden. En dan zo dat je goed kunt merken dat dit een lokaal is waarin alle acht intelligenties volop aan bod komen.

Concentratie

De zon scheen op de ramen, het werd warm in het lokaal. Geconcentreerd praatten we verder, we verzonnen ter plekke allerlei concrete mogelijkheden. Ik voelde me enthousiast worden en... een beetje duf, slaperig. "Kan er een raam open, krijg ik een glas water?" "Ja zeker, graag, 't is warm hé?" 't Was inderdaad een beetje warm, maar ik was ook al de hele dag veel eenzijdiger bezig dan in de week vakantie ervoor. Bijna de hele dag zitten, heel even ergens naartoe lopen, weer zitten, praten, luisteren. Pfff...

We raakten in gesprek over het feit dat leerlingen op school, mensen op hun werk dikwijls vrij lang bezig zijn met geconcentreerd te denken en te praten. En dat je merkt hoe na verloop van tijd je concentratie verslapt, ook als de zon niet op de ramen staat te schijnen.

Beweging

"We hebben niet alleen frisse lucht nodig en water, we hebben ook beweging nodig", zei ik. We stonden op en liepen even snel door het lokaal, even naar buiten om een glas water te gaan halen en weer terug. En we kregen het erover dat je even-kort-bewegen eigenlijk in zou moeten bouwen in je manier van werken.

Na geconcentreerd bezig zijn...

- even opstaan en je uitrekken;
- eens even je nek rustig heen en weer draaien;
- even 'pas op de plaats', lopen zonder van je plek af te komen.

Dat is goed voor uzelf als u aan het werk bent. En ook voor kinderen op school. Dan kunt u ook even een kort bewegingsspelletje tussendoor doen, een tikspel of zo iets.

Breinpauze

Het wordt wel 'breinpauze' genoemd. Even stoppen met de hersenactiviteit waar je mee bezig was en nu eerst even bewegen. Een beetje rare naam, breinpauze, omdat je voor dat bewegen ook je brein moet gebruiken. Juist doordat je je brein nu anders gebruikt, werkt het zo goed. Door allerlei neurowetenschappelijk onderzoek met scans, foto's en dergelijke weten we tegenwoordig vrij precies hoe dat werkt.

1. Door het bewegen gaat de hartslag iets omhoog en gaat er meer zuurstof naar de hersenen: daar fris je van op. Tijdens het bewegen gaan de meeste mensen trouwens ook wat dieper ademhalen, wat het effect nog versterkt.
2. De linker hersenhelft stuurt (grotweg gezegd) de rechterlichaamshelft aan, de rechter hersenhelft de linker lichaamshelft. Bij veel bewegingsactiviteiten heb je allebei je lichaamshelften nodig en dan ook nog goed gecoördineerd. Zo moeten de twee hersenhelften op eenvoudige, lichamelijke manier goed samenwerken.

Hoe beter de hersenhelften samenwerken, des te helderder kun je denken over problemen, opdrachten en dergelijke. De rechter hersenhelft zorgt bijvoorbeeld voor het overzicht en de grote lijnen, de linker voor de details en een stapsgewijze aanpak. Voor de meeste dingen heb je dat allebei nodig. Na de beweging gaat dat weer beter.

3. Door bewegen neemt de serotonineproductie in de hersenen in lichte mate toe. Serotonine is een belangrijke neurotransmitter die nodig is voor het vlot doorgeven van signalen van de ene hersencel naar de andere. Wat extra serotonine vergemakkelijkt hersenactiviteit. Trouwens: ook genieten van muziek verhoogt de serotonineproductie. Dus: bewegen op muziek, op een ontspannen plezierige manier geeft een dubbel effect!

Move it!

Regelmatig even kort bewegen tussendoor is een goedkope maar waardevolle manier om gemakkelijker te functioneren: voor mensen aan het werk, voor kinderen op school. Vertelde ik al dat Cliff Richard in Albufeira woont? Ik las het op een website vlak voordat ik met vakantie ging. Cliff Richard was de Britse rock 'n roll variant op Elvis en bleef een bekende zanger die 'zelfs' het Eurovisie Songfestival ooit won met het liedje 'Congratulations'. Wat dat met bewegen en hersenen te maken heeft? Zijn eerste hit (1958) was 'Move It!'

Dit boek

Er zijn twee soorten bewegingsactiviteiten die u gemakkelijk even tussendoor kunt doen in een klas:

- persoonlijke oppeppers: elke leerling voert naar opdracht van de leraar dezelfde opdracht uit;
- groepsspelletjes: de leerlingen zijn gezamenlijk bezig, in een paar groepjes of met de hele groep; soms zijn dit rechtstreekse opdrachten die gezamenlijk uitgevoerd moeten worden. Het kunnen echter ook spelletjes met regels zijn, zoals tikspelletjes.

In dit boek gaat het om de persoonlijke oppeppers. Uit diverse bronnen en uit eigen ervaring zijn geschikte activiteiten verzameld en zo precies mogelijk beschreven. Ik ben er blij mee dat dankzij het werk dat Anne-Marie Stigter hieraan verricht heeft er nu een veelomvattende publicatie is waardoor een rijkdom aan zinnige en plezierige bewegingsactiviteiten beschikbaar is voor leerkrachten. Veel plezier ermee! *Dook Kopmels*.

Inleiding

In dit hoofdstuk leest u over de uitgangspunten van dit boek.

Kinderen bewegen vaak weinig op school; in de pauze en één à twee keer per week tijdens gym. Verder zitten zij vaak lange tijd in dezelfde, vaak verkeerde, houding op hun stoel achter een tafel. Kinderen zijn vanuit zichzelf juist gewend veel te bewegen. Als ze lange tijd schrijven bijvoorbeeld, hebben ze de neiging tussendoor even hun hand anders te bewegen en te ontspannen. Aan zulke bewegingssignalen zou u gehoor moeten geven. Nu hoeft u bij bewegen niet direct te denken aan uitgebreide bewegingsactiviteiten of ingewikkelde oefeningen die veel tijd vereisen. U kunt ook denken aan korte oefeningen waarin beweging, maar ook ontspanning en houding centraal staan en die u eenvoudig binnen uw dagelijkse programma in kunt passen. Een Oppepper is zo'n korte persoonlijke bewegingsactiviteit van één of enkele minuten, die u tussen de lessen door in de klas uitvoert. Hiermee doorbreekt u de standaard zittende houding en voorkomt u dat kinderen zich langdurig fysiek eenzijdig belasten.

Een Oppepper kunt u gebruiken tussen twee lessen door of tijdens een les, als kinderen lange tijd geconcentreerd zitten te werken. Deze fysieke afwisseling tussen in- en ontspanning bevordert de concentratie en het leervermogen van kinderen. Ze doen even iets heel anders; ze zetten een ander deel van hun hersenen aan het werk. Met een Oppepper doorbreekt u de spanningsboog.

Kinderen kunnen zich even uitleven, op het moment dat ze zich niet langer kunnen inspannen. Ze zijn even met iets anders bezig, waardoor ze zich vervolgens weer beter kunnen concentreren. Kinderen kunnen als het ware weer een frisse start maken om aan een andere activiteit te beginnen. Een Oppepper is eigenlijk een bewegingstussendoortje! Behalve bevordering van concentratie, kunt u met een Oppepper ook een onrustige sfeer in de klas doorbreken. Ander voordeel is dat een Oppepper plaatsvindt in een speelse sfeer, doordat kinderen niet prestatiegericht bezig zijn.

De Oppeppers in dit boek heb ik verzameld uit diverse bronnen. Zo zijn veel oefeningen terug te vinden bij yoga, aerobics, warming-up en cooling-down activiteiten, Educatieve Kinese en RSI-preventie-oefeningen. Ik ontdekte dat vaak dezelfde oefeningen vanuit verschillende invalshoeken gebruikt worden.

De oefeningen in dit boek heb ik geselecteerd op mijn doel: het stilzitten onderbreken, het brengen van fysieke afwisseling tussen in- en ontspanning, het opdoen van energie en het stimuleren van de samenwerking tussen hersenhelften. Hierbij heb ik gelet op de praktische uitvoerbaarheid van de Oppeppers in de klas. Beschrijvingen van oefeningen vind ik vaak onduidelijk en/of incompleet. In deze uitgave ligt het accent dan ook op de stap-voor-stap instructie, het attenderen op veel voorkomende fouten, tips voor een correcte uitvoering en variaties op de Oppeppers.

Kortom: in dit boek ontdekt u hoe u de neiging van kinderen om te bewegen, kunt gebruiken om leertijd effectiever te maken. Bovendien vindt u in dit boek niet alleen instructies over de Oppeppers, maar ook tips om ze aan te leren, de context waarbinnen u ze kunt gebruiken en het effect dat ze hebben op kinderen. Over de opbouw van het boek leest u meer in De Leeswijzer. Ik wens u veel lees- en beweegplezier!

Anne-Marie Dogger-Stigter

Deze Oppeppers zijn eenvoudig uit te voeren, omdat ze weinig ruimte in beslag nemen. De kinderen kunnen ze zittend achter hun tafel uitvoeren.

4.1. Oppeppers die weinig ruimte vereisen



*Buikademen
(pagina 20)*



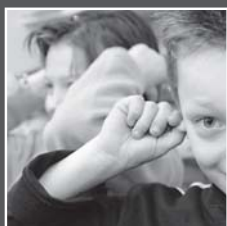
*Helder hoofd
(pagina 21)*



*Geeuw
(pagina 22)*



*Opfrisser
(pagina 23)*



*Oorrol
(pagina 24)*



*Liplos
(pagina 25)*



*Hoofdrol
(pagina 26)*



*Uil
(pagina 27)*



*Armdruk
(pagina 28, 29)*



*Spiegelen
(pagina 30, 31)*



*Voetrek
(pagina 32)*



*Zit je fit
(pagina 33, 34)*

Samenwerking hersenhelften

Ontspannen van nek en ogen

Staand

3 minuten

Energiepunten, Kruislopen,
Doedelen

O
e
?
T
G

Olifant

- Leg je hoofd stevig tegen je schouder.
- Strek je arm naar voren, alsof het een slurf is.
- Maak met je arm, je hoofd en bovenlichaam minstens drie keer de beweging van De Krakeling.

Herhaal De Olifant met je andere arm.

i



Olifant is een afgeleide beweging van Krakeling. Olifant zorgt dat de spieren in je nek en ogen ontspannen.

A

- Klem je oor zo tegen je schouder, alsof je er iets tussen kan klemmen. Heb je moeite je oor tegen je schouder te houden, klem er dan echt iets tussen!
- Probeer je arm, hoofd en bovenlichaam echt als een geheel te bewegen.
- Olifant gaat nog beter, als je door je knieën zakt en het bovenste gedeelte van je lijf meebeweegt.
- Als je deze Oppepper beheerst, kun je je hand volgen met je ogen. Kijk dan als het ware over de toppen van je vingers.
- Je kunt Olifant ook gebruiken om woorden in de lucht te schrijven. Dit helpt je om ze te onthouden.

+

In dit hoofdstuk staat per vakgebied een overzicht van Oppeppers die u binnen deze context kunt toepassen.

Hoofdstuk 5. Wanneer welke Oppepper?

In hoofdstuk 2 *Hoe gebruik ik een Oppepper* heeft u kunnen lezen hoe u een Oppepper kunt toepassen.

In hoofdstuk 4 *De Oppeppers* heeft u bij een aantal Oppeppers een gerichte toepassing gelezen.

In dit hoofdstuk krijgt u suggesties voor passende Oppeppers aangereikt bij de volgende (vak)gebieden:

- (Voorbereidend) Schrijven
- (Voorbereidend) Lezen
- Spelln
- (Voorbereidend) Rekenen
- Algemeen

Binnen deze (vak)gebieden krijgt u per specifiek onderdeel suggesties voor het gebruik van een Oppepper. Zo zijn er bijvoorbeeld bij (voorbereidend) schrijven Oppeppers gericht op oog-handcoördinatie en Oppeppers die zorgen voor het ontspannen van nek en schouders.