WP3 - POWERPACK TOOLKIT ACTIVITEITEN

Identiteit en Zelfvertrouwen

LichaamBoost Missie

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

1. Algemeinformatie

- Dimensie van welzijn: fysieke gezondheid
- Doelgroep: 7–12 jaar
- Soort activiteit: beweging centraal + lichaamsbewustzijn reflectie
- Duur: 30–45 minuten

Naast de volledige activiteit kunnen de Lichaam Boost Missie kaarten los gebruikt worden voor korte bewegingspauzes en energizers. Docenten of leerlingen kunnen een kaart kiezen voor een snelle activiteit (1-5 minuten) met de hele klas voor het bevorderen van concentratie en welzijn.

- Groepsgrootte: kleine groepjes of de hele klas
- Transversale benadering: Fysieke gezondheid, welzijn, zelfbewustzijn, focus en concentratie, sociaal-emotioneel leren

2. Leerdoelen

Aan het eind van de activiteit kunnen leerlingen:

- Herkennen dat fysieke beweging hun lichaam en brein beter laat voelen
- Fysieke signalen opmerken zoals, hartslag, ademhaling, energie en spanning.
- Begrijpen dat kleine beweeg pauzes concentratie en welzijn op school bevorderen

3. Benodigde materialen

- Lichaam Boost opdracht kaarten (Beweging + bewustzijns taken)
- Timer of stopwatch
- Open ruimte in de klas (tafels aan de kant indien mogelijk)
- Optioneel
- Muziek (kalm & upbeat)
- “Energie munten'' (gele papiertjes in een balletje vouwen)

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

4. Stappenplan

Stap 1: Introductie– Jouw lichaam is je superkracht (5–7 minuten)

Vraag de leerlingen:

- “Hoe voelt je lichaam als je lang zit?”
- “Wat helpt jou om wakkerder te worden of juist kalmer?”

Leg uit:

- Jouw lichaam stuurt signalen (moe, energiek, rusteloos, kalm, etc.)
- Wanneer je lichaam beweegt stimuleert dit de hersenen en
- helpt dit je beter leren
  Er is niet één beste beweging, het belangrijkst is dat je naar je lichaam luistert en doet wat je leuk vindt

Introduceer de missie: “Vandaag ga je Lichaam Boost Missie doen om jouw lichaam en brein op te laden”

Stap 2: Lichaam Mission (20–25 minuten)

Hoe het werkt:

- Leerlingen werken in kleine groepjes
- Elke groep roteert tussen 3-4 stationnetjes.
- Elk station bevat:

1. Doe de beweging taken (1–2 minuten)
2. Pauze voor een korte lichaamsbewustzijn check
3. Optioneel: Verzamel 1 Energy muntje voor het uitvoeren + reflecteren

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Voorbeelden opdracht kaartjes:

- **Hart Booster:** Spring, loop of dans voor 30 seconden →
- Check-in: “Is je hartslag slomer of sneller?”
- **Balans oefening:** Sta op één been / slome beweging uitdaging →
- Check-in: “Wat helpt je om in balans te blijven?”
- **Strekken en ademen:** Stek armen + adem 3x diep in →
- Check-in: “Voel je je kalmer en meer ontspannen?’

Als de leerlingen zelf ideeën hebben, kunnen ze die gebruiken

Belangrijke regels:

- Bewegingen kunnen aangepast worden (snel/langzaam, klein, groot) doe alles op je eigen tempo en vraag niet teveel van jezelf
- Geen wedstrijd tussen groepjes.
- Energy muntjes (gele papieren balletjes) worden verdien door te luisteren naar je lichaam, niet door het 'goed' te doen. Ze kunnen uitgedeeld worden na het uitvoeren van opdrachtkaartjes en eigen ideeën

Stap 3: Groepsreflectie – Wat heeft je lichaam je verteld? (5–10 minuten)

In kleine groepjes of met de klas, overleg:

- Welke opdracht gaf je energie?
- Welke opdracht maakte je kalmer?
- Had je lichaam andere bewegingen nodig?

Optionele activiteit met de klas op het bord:

Maak een “Klassen lichaam Boost grafiek”

Beweging → Lichamelijk gevoel → wanneer dit helpt op school

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

5. Opmerkingen en tips voor de docent

- Gebruik simpele woorden (“snel hart”, “slome ademhaling”) en korte bewegingen.
- Verbind lichamelijke signalen aan leermomenten (voor een toets, na de pauze, tijdens lange lessen).
- Geef altijd keuze binnen de bewegingen. Zittende of minder belastend mag altijd.
- Maak duidelijk: “Luisteren naar je lichaam is een vaardigheid”
- Gebruik duidelijke signalen voor de tijd.
- Creëer soepele overgangen tussen beweging en reflectie.
- Optioneel: zet achtergrond muziek op

Fysieke gezondheid draait niet om sportief zijn, het gaat over zorgen om je lichaam zodat je kan leren, spelen en je goed voelen

6. Reflectie vragen voor de leerlingen

- *Welke beweging heeft je lichaam het meest geholpen?*
- *Welk signaal gaf je lichaam je?*
- *Wanneer zou je een Lichaam Boost tijdens school kunnen gebruiken?*

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

7. Tips voor aanpassingen voor leerlingen met extra ondersteuningsbehoeften

Simpelere versie (onderbouw / extra ondersteuning):

- Leerlingen kunnen de beweging samen met de docent of de hele klas doen. Reflecties zijn kort en kunnen met een duim omhoog/ naar beneden, een gevoelswoord, of het beantwoorden van een simpele vraag zoals: “Voel je je energieker of rustiger?”
- Stel simpele reflectievragen (bijvorbeeld: “Hoe voelt je lichaam nu?”).

Moeilijkere versie (bovenbouw / zelfstandiger):

- Leerlingen tekenen of schrijven hun reflectie op op papier na de bewegingen.
- Leerlingen die dat willen kunnen hun bewegingen of reflectie aan de klas laten zien

Tips voor leerlingen met extra ondersteuningsbehoeften:

- Gebruik plaatjes die de beweging laten zien in plaats van deze alleen verbaal uit te leggen
- Laat leerlingen die verandering moeilijk vinden vaker naar hetzelfde station gaan

8. Referenties (methodologische benadering)

Deze activiteit gebruikt een ervaringsgerichte en kindgerichte aanpak voor fysiek-welzijn

Leerlingen leren door beweging, lichaamsbewustzijn en reflectie.

De focus ligt op luisteren naar je lichaam niet op presteren.

Keuze, inclusie en zelfregulatie staan centraal

Korte bewegingspauzes worden gebruikt om focus, leren en welzijn op school te ondersteunen

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

SOCIAL MEDIA CHANNELS

PowerPackProject

power.packproject

PowerPackProject

CONSORTIUM

COORDINATOR

PARTNERS

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2024-1-NL01-KA220-SCH-000252923

Power Pack

Hart Booster:

Spring, marcheer of dans 30 seconden.

Is je hartslag sneller of langzamer?

Balansbouwer:

Sta op één been.

Wat hielp je om in balans te blijven?

Strekken & Ademhalen:

Strek je armen en neem 3 diepe ademhalingen.

Voel je je rustiger of losser?

Krachtpose:

Neem 10 seconden een sterke houding aan.

Hoe voelt je lichaam in deze houding?

Co-funded by the European Union

Power Pack

Energie Shake:

Schud je armen en benen 20 seconden.

Voel je je energieker?

Dierenloop:

Loop als een beer, krab of kikker gedurende 30 seconden.

Welk dier voelde het makkelijkst of moeilijkst?

Slow Motion:

Beweeg zo langzaam mogelijk gedurende 20 seconden.

Wat merkte je op toen je langzamer bewoog?

Raak het plafond:

Strek je armen omhoog en raak daarna je tenen aan (3 keer).

Waar voel je de rek het meest?

Co-funded by the European Union

Power Pack

Ballonademhaling:

Doe alsof je een ballon opblaast met 3 langzame ademhalingen.

Voelt je ademhaling nu dieper aan?

Focusbevriezing:

Beweeg vrij, en stop als iemand "STOP" zegt.

Was het makkelijk of moeilijk om je lichaam stil te houden?

Cross-Body Tap:

Tik je rechterhand op je linkerknie, wissel dan van kant (20 seconden).

Helpt dit je om beter te concentreren?

Happy Shake-Out:

Schud je handen, armen, benen en hele lichaam uit.

Hoe voelt je lichaam na het schudden?

Co-funded by the European Union

Power Pack

Krachtwandeling:

Loop trots als een superheld gedurende 20 seconden.

Hoe verandert deze wandeling hoe je je voelt?

Co-funded by the European Union