

Hoop is ... een evenwichtsoefening



‘Hopen is ... balanceren tussen droom en realiteit’.

Haal in de materiaalhoek een boek en een klein balletje. Leg het boek op je ene hand. Leg het balletje op het boek. Balanceer goed en stap hiermee van de ene muur van het lokaal naar de overstaande muur. Het balletje en het boek mogen niet vallen! (5’)

Individuele opdracht – doe-opdracht

Hoop is ... een evenwichtsoefening



‘Hopen is ... balanceren tussen vertrouwen dat iets gaat lukken (passief) en jullie droom een handje helpen (actief).’ Neem koekjes uit de materiaalhoek en doe de volgende balansoefening: ga elk met je voeten tegen elkaar staan. Leg een koekje op je voet. Probeer dat koekje zo snel mogelijk op te eten. Je mag je handen niet gebruiken. Je mag wel elkaars koekje opeten. Zorg er wel voor dat je eigen koekje ondertussen niet van je voet valt! Blijf je in balans? (10’)

Groepsopdracht met 3 personen – doe-opdracht

Hoop is ... een evenwichtsoefening



‘Hopen is ... balanceren tussen vertrouwen dat iets gaat lukken (passief) en jullie droom een handje helpen (actief).’ Doe samen de volgende balansoefening: bouw een toren met een kartonnen beker, een blad papier, een pen, een rietje en een balletje. Wees vindingrijk en handig (actief) en vertrouw elkaar (passief)! Je vindt het nodige materiaal in de materiaalhoek. (5’)

Koppelopdracht – doe-opdracht

Hoop is ... een evenwichtsoefening



‘Hopen is ... balanceren tussen jullie droom en wat écht kan.’ Doe samen de volgende balansoefening: een volwassene gaat op handen en knieën zitten. Eén voor één gaan de kinderen op hun buik liggen, dwars op de rug van de volwassene. De volwassene spant de spieren goed aan. Het kind strekt de benen en houdt de armen opzij. Blijven jullie in balans? (5’)

Gezins- of familieopdracht – doe-opdracht