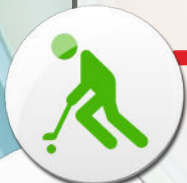


Activiteitenkaart

4 - 6 jaar

EmotieRace

WEEK VAN RESPECT



4 - 6 jaar

EmotieRace

Iedereen reageert anders op dingen en vindt andere dingen leuk, spannend of stom. En wist je dat je zelf ook kan kiezen hoe je reageert? Ook als je boos bent! Dat gaan we oefenen in deze EmotieRace-opdracht.

Voorbereiding: zet een parcours of route uit met pauzepunten ertussen. Op die punten wordt een situatie gedeeld en kunnen de kinderen kiezen voor verschillende emoties.

Je kunt dit spel met een team, een groepje of individueel spelen.

Stap 1: Uitleg

Leg uit dat je in de sport soms in situaties komt die je spannend, vervelend, heel leuk, grappig of juist stom vindt. Dat gebeurt, daar kun je helemaal niets aan doen. Hoe je daarna zelf reageert kun je wel kiezen en dat kun je oefenen.

Stap 2: Emoties

De emoties waar we zo meteen mee gaan oefenen zijn: boos, blij/vrolijk, verdrietig en spannend. Bespreek hoe deze voelen en er letterlijk uit kunnen zien. Word jij juist fel als je

boos bent? Of ga je dan aan de kant zitten? Hoe ziet blij eruit? Wie kan dat eens voordoen? En hoe sport je als je verdrietig of bang bent?

Stap 3: Sta je klaar? Kiezen maar!

Je start bij het begin. De trainer beschrijft een situatie in de sport die een emotie oproept. Bijvoorbeeld: de tegenstander speelt niet eerlijk, je mist een belangrijk punt, er lukt plotseling iets dat nooit eerder is gelukt, etc. Kies situaties die passen bij jullie sport én die passen bij de leeftijd/beleving van de speler(s).

Na elke situatie kiezen de deelnemers welke emotie ze zouden voelen. Deze emotie gaan jullie nu naspelen. Een beetje acteren mag! Met deze emotie lopen, rennen, zwemmen of klimmen ze naar het volgende pauzepunt. Eenmaal daar is het tijd voor de volgende situatie. Etc. Welke emoties zijn het snelst? Je zult zien dat er na een tijdje minder vaak voor verdrietig of bang wordt gekozen. Die gaan namelijk meestal niet zo snel ;)

Stap 4: Nabespreken

Sluit af door te bespreken welke emoties er werden gebruikt. Welke werkten er goed bij sport en welke niet zo? Leg uit dat je soms in een situatie kan komen die een emotie kan oproepen die niet helpt, dat kan altijd gebeuren. Denk dan aan deze opdracht, misschien lukt het je wel om iets anders te kiezen!