

# Europe in Perspective

Transnational Training on  
Diversity in Cultural Learning

## Trainingsprogramma

### Europa en elkaar beter leren kennen

Dag **1**

#### 4 1-2-3

##### **Opwarmingoefening**

20 Min

##### **Doel**

Focus en concentratie; werken in tweetallen; gedisciplineerd en vasthoudend zijn; inhibitiecontrole testen (een van de executieve functies van de hersenen)

##### **Benodigde hulpmiddelen**

Geen

##### **Inrichting van de ruimte**

Open ruimte met de stoelen en tafels weggeschoven

##### **Wat gaat er gebeuren?**

De deelnemers werken in tweetallen. Ze staan tegenover elkaar en kijken elkaar aan.

Dit blijven ze herhalen totdat ze het vloeiend kunnen

Vervang dan het getal 2 door een knip met de vingers:

en dit blijven ze herhalen

Vervolgens vervangen zij het getal 3 door een stamp met de voet:

Dit blijven ze herhalen.

Tot slot vervangen zij het getal 1 door de armen in de lucht gooien en ‚Woeh‘ roepen.

Herhaal dit diverse keren.

Tijdens de reflectie moeten de deelnemers nadenken over de volgende vragen:

- Waarom is deze oefening zo moeilijk? Als je de oefening alleen doet, kun je gemakkelijk in het 1-2-3-ritme komen. Waarom is het dan zo lastig als je deze volgorde samen met anderen moet uitvoeren?
- Was het moeilijker toen je alleen woorden gebruikte of toen je alleen bewegingen gebruikte of was de combinatie van beide het lastigst?
- Kon je in een ritme komen of is de aard van de activiteit aritmisch?

### **Opmerkingen voor trainers**

Aanvullende informatie over de executieve functies van de hersenen: De oefening is moeilijk omdat je jezelf moet weerhouden om bepaalde dingen te doen. Hiervoor is inhibitiecontrole vereist. Dit is een van de drie belangrijkste

executieve functies. De andere twee zijn het werkgeheugen en cognitieve flexibiliteit. Executieve functies vormen de basis voor het opdoen van kennis. Meer informatie hierover wordt gegeven in een presentatie na de oefening.

»Ik vond deze oefening te gek! We komen als academisch geschoolde mensen bij elkaar en hebben de grootste moeite om onze bewegingen te coördineren. Sommige dingen zijn niet zo vanzelfsprekend als ze lijken te zijn«

Gerda Maiwald, Bundesakademie für Kulturelle Bildung Wolfenbüttel (Duitsland)



Geproduceerd door de Duitse Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (BKJ) en de internationale stichting Creativity, Culture and Education (CCE) in samenwerking met diverse Europese partners. Gefinancierd door Stiftung Mercator en ondersteund door de Europese Unie in het kader van het Erasmus+-programma 'Youth in Action'.

Deze training geeft slechts de mening van de auteur weer. De Europese Commissie is niet verantwoordelijk voor enig gebruik van de informatie in deze training.

Vrij hergebruik als Open Educational Resource (OER) is toegestaan en aanbevolen.



Deze training is beschikbaar onder een Creative Commons Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationaal-licentie (CC BY-SA 4.0).

Verwijs hier als volgt naar: "Europe in Perspective. Transnational Training on Diversity in Cultural Learning" Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (BKJ; Bondsvereniging voor Cultureel kinder- en jeugdonderwijs ) en Creativity, Culture and Education (CCE), Licentie: CC BY-SA 4.0.

Contact: [info@bkj.de](mailto:info@bkj.de)

Je kunt de licentieovereenkomst hier vinden:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> | De training kun je hier vinden: <https://europe-in-perspective.eu>