



5 manieren om SmartBreaks te gebruiken!

1. Als ochtend gymnastiek

Begin de dag goed en start bijvoorbeeld met een yoga SmartBreak.

2. Als transitie tussen lessen

Herpak de energie voordat je verder gaat met een andere les met bijvoorbeeld een dansje of een energizer.

3. Tijdens de (lunch)pauze bij slecht weer

Is het slecht weer en kunnen je leerlingen niet naar buiten? Met SmartBreaks kunnen ze toch hun beweegkriebels kwijt!

4. Na de (lunch)pauze

Gebruik een SmartBreak als transitie van de pauze naar de lessituatie en je leerlingen zijn weer klaar voor het vervolg van de lesdag!

5. Als voorbereiding op een toets

Laat leerlingen ontspannen in aanloop naar een toets met bijvoorbeeld een yoga SmartBreak of doe een SmartBreak als beloning na afloop.

Gedownload van www.smartbreaks.nl