

## Docenteninstructie

### Lesbrief Ontspanning

Thema 2 Ik en gezondheid	
Aantal uren	9
Uitvoering	Individueel, in groepjes en klassikaal
Werkkaarten	Een moodboard maken. Een hand- en onderarmmassage geven.

#### Toelichting en aandachtspunten algemeen

Deze lesbrief bestaat uit drie activiteiten.

Voor deze lesbrief zijn diverse soorten materialen en hulpmiddelen nodig. Deze staan genoemd in de lesbrief, de werkkaarten en aanvullend hieronder bij de toelichting en aandachtspunten per activiteit.





## Toelichting en aandachtspunten per activiteit

### Activiteit Moodboard ontspanning

#### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw<sup>1</sup>

<b>Nederlands (1-10)</b>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	-
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	-
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	38
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	48, 49, 50, 51
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	-

#### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen<sup>2</sup>

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.10 – 1.14	2.1 – 2.2 – 2.8
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.24 – 1.27 – 1.31	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.39
Spreeken	1.40 – 1.41	2.47 – 2.48
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.57	2.56 – 2.57 – 2.64
Lezen fictie	-	-
Schrijven	1.83 – 1.95	2.104 – 2.11
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
-	-	-

<sup>1</sup> Een omschrijving van de kerndoelen vmbo onderbouw (SLO) zijn te vinden op de site van de Vakcollege Groep.

<sup>2</sup> Voor deze overzichten zijn de omschrijvingen in het Referentiekader Taal genummerd. De overzichten Referentiekaders Taal en Rekenen zijn te vinden op de site van de Vakcollege Groep.

De nummers met een 1 ervoor slaan op niveau 1F en die met een 2 ervoor op niveau 2F.

In de overzichten bij de activiteiten staan bij de Referentiekaders Taal en Rekenen die punten aangegeven waar de nadruk op valt binnen die desbetreffende activiteit.





Activiteit	Moodboard ontspanning
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over hoe je kunt ontspannen. Zoek uit hoe je zintuigen helpen om te ontspannen. Brainstorm over je moodboard.
Stap 2 Voorbereiden	Verzamel informatie over hoe je kunt ontspannen. Zoek uit hoe je zintuigen helpen om te ontspannen. Brainstorm over je moodboard.
Stap 3 Uitvoeren	Maken van een moodboard.
Stap 4 Reflecteren	Presenteer je moodboard.

Bij deze activiteit hoort de **Werkkaart Een moodboard maken**.

De leerlingen werken individueel.

### Stap 1 Oriëntatie

*Bij b.*

Inventariseer: welke zintuigen hebben we ook al weer? En wat doen we ermee?

Voelen, horen, zien, proeven en ruiken. Tast / gehoor / zicht / smaak / reuk.

*Opdrachten zintuigen:*

*Bij b. TAST*

Materialen: kwastjes (zachte), veertjes, een bak met warm water. Je kunt dit steeds door een paar leerlingen laten doen die hun ervaringen vertellen aan de rest. Later kunnen nieuwsgierigen altijd nog de opdrachten doen in hun eigen tijd.

Opdracht 1: Kriebel met een kwastje over je huid. Waar voel je het kwastje het best? Op je arm, op je hand, op je rug of op je lippen?

Opdracht 2: Neem een bak met warm water. Je gaat voelen met je handen en je voeten.

Wat voelt warmer aan, als je hand in de bak steekt of als je voet in de bak steekt?

Opdracht 3: voel de zachtheid van een veertje. Voel met je mond en met je vingers. Waarmee voel je de zachtheid het best?

*Bij c. REUK*

Materialen:

Nodig: blinddoeken en een paar zakken of potjes met daarin bijvoorbeeld:

- koffie
- verse munt, tijm of een ander geurig kruid
- een wolk deodorant of parfum
- een wattenschijfje met massageolie of –melk
- stukje zeep
- iets wat minder lekker ruikt.





Laat een paar leerlingen voor de klas de geurtest doen. Anderen kunnen het later doen.

*Bij d. LUISTER*

Vooraf: Stel een playlist samen op YouTube.

Tips: Happiness is here and now (zee / zachte muziek)

<http://youtu.be/vTnZVjioahI>

Of piano van Paul Collier - Forgive me

<http://youtu.be/LB8h551LdC4>

Als tegenhanger iets opzweepender:

Kareem Raihani – Amadou & Mariam m'bifé

<http://youtu.be/xMPthxLViSQ>

De leerlingen hebben zelf vast wel genoeg tips voor opzweepende muziek.

Vraag de leerlingen om te gaan zitten met hun ogen dicht. Of liggen als daar ruimte voor is.

'Ga liggen / zitten met je ogen dicht. Adem een paar keer diep in en laat de adem weer los.

Stel je voor dat je ergens bent waar het fijn is. In je tuin, op je kamer of op het strand. Dat mag je zelf kiezen. Waar jij lekker zit.

Kijk in gedachten even goed om je heen en zie hoe fijn / mooi het er is. Blijf diep ademen.'

Zet de playlist aan. De nummers duren stuk voor stuk misschien wat te lang. Klik dan door naar de volgende.

*Bij f.*

Bespreek de lijst klassikaal. Maak een flap met voorbeelden van zowel activiteiten waarvan de leerlingen gespannen als ontspannen van raken. Misschien valt op dat wat voor de een ontspannend werkt bij de ander nu juist spanning oproept.

Leg ook het begrip 'geestelijke spanning' uit.

*Bij de Brainstorm.*

Bespreek van te voren het verschil tussen een moodboard en een gewone collage. De leerlingen gebruiken op een moodboard namelijk géén tekst.

Link voor het filmpje naar een yogales voor kinderen:

<http://www.youtube.com/watch?v=qZg3BWAx1w>

## **Stap 2 Voorbereiden**

*Bij Uitzoeken moodboard maken.*

Zorg dat er voldoende exemplaren beschikbaar zijn van de **Werkkaart Een moodboard maken**.

*Bij ontwerpen moodboard*

Laat de leerlingen vrij in het aantal activiteiten die ze op het moodboard uitwerken. Wijs ze wel op de eisen aan het moodboard wat betreft 'rustig' eruit zien en de verdeling tussen binnen en buiten.





### **Stap 3 Uitvoeren**

*Bij c.*

Geef aan dat de leerlingen dat wat ze willen gaan vertellen niet volledig uitschrijven maar voor zichzelf een paar aandachtspunten als houvast.

### **Stap 4 Reflecteren**

De nabespreking is mondeling.

*Bij c.*

Kennen de leerlingen mensen die een beroep doen dat met ontspannen te maken heeft? Lijkt het ze wat voor zichzelf?





## Activiteit De mandala

### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

<b>Nederlands (1-10)</b>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10
<b>Engels (11-18)</b>	11, 12
<b>Wiskunde (19-27)</b>	
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	48, 52
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	

### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.10 – 1.14	2.1 – 2.2 – 2.8
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.24 – 1.27 – 1.31	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.39
Spreken	-	-
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.57	2.56 – 2.57 – 2.64
Lezen fictie	-	-
Schrijven		
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
-	-	-

<b>Activiteit</b>	<b>De mandala</b>
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over mandala's.
Stap 2 Voorbereiden	Oefen met het tekenen van een mandala. Ontwerp je mandala.
Stap 3 Uitvoeren	Teken de mandala. Kleur de mandala.
Stap 4 Reflecteren	Organiseer een mandala-tentoonstelling.





## Stap 1 Oriënteren

*Bij b.*

Bespreek met de leerlingen of ze wel eens een mandala hebben gezien. Laat ze daarna via [www.google.nl](http://www.google.nl) zoeken op het woord 'mandala'.

Laat vervolgens op YouTube filmpjes bekijken over hoe je een mandala tekent. Dit kan ook klassikaal.

*Bij c.*

Filmpje 1: Typ in bij zoeken: zendalas how to draw a mandala.

Bekijk het eerste filmpje in de lijst. <http://youtu.be/C4Nlz4XMxcs>

Filmpje 2: Typ in: manju mandala.

Bekijk het eerste filmpje in de lijst. <http://youtu.be/tTxbj6ZdokM>





## Activiteit De hand- en onderarmmassage

### Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

<b>Nederlands (1-10)</b>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10
<b>Engels (11-18)</b>	-
<b>Wiskunde (19-27)</b>	-
<b>Mens en Natuur (28-35)</b>	34, 35
<b>Mens en Maatschappij (36-47)</b>	-
<b>Kunst en cultuur (48-52)</b>	-
<b>Bewegen en Sport (53-58)</b>	-

### Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

<b>Nederlands</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
Gesprekken	1.1 – 1.2 – 1.3 – 1.9 – 1.10 – 1.13 – 1.14	2.1 – 2.2 – 2.4 – 2.8 – 2.9
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.23 – 1.24 – 1.27 – 1.31	2.27 – 2.28 – 2.31 – 2.39
Spreken	1.40 – 1.41	2.47 – 2.48
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54 – 1.57	2.56 – 2.57 – 2.64
Lezen fictie	-	-
Schrijven		
<b>Wiskunde</b>	<b>1F</b>	<b>2F</b>
-	-	-

<b>Activiteit</b>	<b>De hand- en onderarmmassage</b>
Stap 1 Oriënteren	Oriënteer je op massagetechnieken.
Stap 2 Voorbereiden	Oefen massagetechnieken. Maak de werktafel klaar voor de massage.
Stap 3 Uitvoeren	Geef een hand- en onderarmmassage.
Stap 4 Reflecteren	Vertel aan elkaar hoe je het vond om een massage te krijgen.







Bij deze activiteit hoort de **Werkkaart Een hand- en onderarmmassage geven**.

### **Stap 1 Oriënteren**

*Bij b.*

Besprek met de leerlingen dat niet iedereen het fijn vindt om aangeraakt te worden en dat je daar rekening mee moet houden, als je iemand gaat masseren.

*Bij e en f.*

Filmpjes hierbij zijn: [www.sportzorg24.tv/video/Interview+met+de+sportmasseur+en+de+sporter\\_485](http://www.sportzorg24.tv/video/Interview+met+de+sportmasseur+en+de+sporter_485) en <http://youtu.be/LIMOd0Hm7OQ>.

Deze filmpjes duren wel vrij lang. Doorspoelen is goed mogelijk, het gaat om het idee (sportmasseur, wat de sporter vertelt) en de techniek van 'effleurage'. Dat laatste is heel lastig in woorden uit te leggen.

### **Stap 2 Voorbereiden**

**Tip:** Plastificeer de werkkaarten. Ze zullen waarschijnlijk vettig worden. Ieder tweetal heeft een kaart nodig.

### **Stap 4 Reflecteren**

Splits de reflectie op in twee delen: eerst feedback vragen op het geven van de massage en daarna feedback geven.

