

Ik ben bewust bezig

Docenteninstructie Activiteit: Workshop 'Bewust ademen'

Thema: Ik ben bewust bezig

Toelichting en aandachtspunten

Aantal uren	6
Uitvoering	Alleen en in tweetallen
Werkkaarten	Een planning maken
Past bij profiel	ZW

Relatie met kerndoelen vmbo onderbouw

Nederlands (1-10)	1, 2, 4, 5, 6, 9, 10
Engels (11-18)	
Wiskunde (19-27)	
Mens en Natuur (28-35)	29, 30, 34, 35
Mens en Maatschappij (36-47)	
Kunst en cultuur (48-52)	49
Bewegen en Sport (53-58)	58

Relatie met Referentiekaders Taal en Rekenen

Nederlands	1F	2F
Gesprekken	1.1 – 1.2 – 1.3 – 1.4 – 1.8	2.1 – 2.2
Luisteren	1.21 – 1.22 – 1.24	2.27
Spreeken	1.40 – 1.45 – 1.47	2.46 – 2.47 – 2.52
Lezen zakelijk	1.53 – 1.54	2.56 – 2.57
Lezen fictie		2.96 – 2.97 – 2.111 – 2.112
Schrijven	1.80 – 1.92 – 1.93 – 1.95	
Wiskunde	1F	2F
Getallen		
Verhoudingen		
Meten en meetkunde		
Verbanden		





Ik ben bewust bezig

Activiteit	Workshop 'Bewust ademen'
Stap 1: Oriënteren	Verzamel informatie over bewust ademen. Brainstorm over de inhoud van de workshop.
Stap 2: Voorbereiden	Maak je planning. Ontwerp je workshop. Werk de workshop uit.
Stap 3: Uitvoeren	Maak de flyer. Test de onderdelen van de workshop.
Stap 4: Reflecteren	Voer onderdelen van de workshop uit. Houd de workshopparade.

De kans bestaat dat dit onderwerp ook bij biologie wordt behandeld. Vraag de leerlingen wat ze al weten en ga na of er demonstratiemateriaal voor handen is dat gebruikt kan worden..

De leerlingen moeten veel opzoeken en bekijken via internet/schooltv.

Deze activiteit vraagt enkele instructies van de docent m.b.t. ademen. Neem die eerst even door (en zoek een yogaoefening via www.innernet.org/ademoefeningen.html.)

Voor deze activiteit kunnen de leerlingen de volgende websites gebruiken:

- www.docukit.nl/inhoud/docukit.asp?tree=NEW170&nummer=NEW170;
- www.reventacare.nl/verkeerd_ademen.php;
- <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/104873-goed-leren-ademen-inclusief-oefeningen.html>;

De leerlingen voeren de stappen individueel en in tweetallen uit.

Stap 1: Oriënteren

Bij Informatie verzamelen en onderzoeken.

De leerlingen bezoeken een aantal sites. Daarnaast is het handig om ze zoekwoorden in te laten typen, zoals 'goed ademen' of 'astma ademen'.

Stap 2: Voorbereiden

Bij Oefenen met ademen.

Instructie bij a.

- Leg je handen op je sleutelbeenderen.
- Adem naar je buik. Voel je de adem onder je handen? (Als het goed is, niet)
- Leg je handen op je buik. Adem heel hoog (je ademt dus niet naar je buik). Je voelt niets in je buik.
- Leg je handen in je zij op heuphoogte. Probeer naar je handen toe te ademen. Lukt dat?

Instructie bij c.

Geef aanvullend een yogaoefening over ademen. Deze zijn onder andere te vinden op www.innernet.org/ademoefeningen.html.





Ik ben bewust bezig

Stap 3: Uitvoeren

Criteria waarop beoordeeld wordt

Deze beoordelingscriteria kunt u gebruiken bij het beoordelen van de leerlingen en desgewenst aanvullen met uw eigen criteria. Daarnaast kunt u met behulp van deze criteria de leerlingen zichzelf of elkaar laten beoordelen.

Eisen aan de opdracht
<ul style="list-style-type: none">• De workshop heeft bewust ademen als onderwerp.
<ul style="list-style-type: none">• Bij de workshop is een beschrijvende tekst.
<ul style="list-style-type: none">• De folder heeft een wervende tekst.
<ul style="list-style-type: none">• Elke leerling van een groepje heeft één onderdeel van de workshop gegeven.

Bij d. Afspraken maken.

De leerlingen demonstreren een deel van de ontworpen workshop aan de klas in stap 4, de workshopparade. De workshop wordt dus niet in werkelijkheid aan een doelgroep gegeven.

Stap 4: Reflecteren

Organiseer het zo dat de leerlingen voldoende tijd hebben om hun onderdeel te geven.

Bespreek de workshops na met de groep. Betrek daar ook de folders bij.