***Lesvoorbereiding: Verbinding zoeken***

**Verloop:**

* **Activiteit 1: “Gevoelens” tikkertje (Tot.15min)**
  + - Iedereen loopt rond
    - Iemand roept “Freeze”. Iedereen staat “freeze”
    - Één aangeduide persoon zegt een emotie (vb. bang, boos, blij …) luidop en raakt personen aan, deze personen beginnen rond te wandelen en deze emotie terwijl uit te beelden, tot iedereen deze uitbeeldt.
    - De leider roept terug “Freeze”
    - Er wordt iemand anders aangeduid om een emotie uit de delen.
    - 2 à3 min. per emotie
    - Nabespreking (5min): hoe voelde dit? Uit iedereen zijn emoties op dezelfde manier?
  + Doel:
    - De kinderen leren hoe ze verschillende emoties ervaren
    - Werken aan emotionele intelligentie
    - Leerlingen leren ook hoe een gevoel te stoppen
    - Als leerkracht observeer je hoe leerlingen verschillende gevoelens uiten
* **Activiteit 2: “In dezelfde tred” (Tot. 25min)**
  + - Iedereen wandelt door elkaar op passende muziek en je geeft telkens nieuwe opdracht, deze bouwen op, van weinig interactie, naar elkaar echt aanvoelen. De opdracht doe je met de persoon die jou passeert en dan wandel je verder en doe je het met de volgende persoon die je passeert. Of op jezelf, als zo aangegeven. (1 tot 2 min per opdracht)
      * Geef elkaar een High Five
      * Wandel en zoek je eigen ademhaling
      * Adem 3 keer samen
      * Zoek je eigen hartritme
      * Zoek het hartritme bij iemand anders
      * Kijk in elkaars ogen (tot ik zeg wissel)
      * Spiegel elkaars beweging, probeer aan te voelen, wie leidt, wie volgt, wie overneemt... (tot ik zeg wissel)
      * Dans samen op de muziek en combineer alles (ogen kijken, volgen, leiden...)
    - Nabespreking (5min): hoe voelde je jou? Wat was makkelijk? Wat was moeilijker?
  + Doel
    - Vertrouwen opbouwen
    - Elkaar beter leren kennen
    - Veiligheid creeëren
    - Groepsgevoel stimuleren
    - Een middel om de kinderen te observeren en hun gedrag te lezen
    - in verbinding leren gaan met andere, elkaar aanvoelen
* **Activiteit 3: Contact dans (Tot. 15min+ afhankelijk met hoeveel je bent)**
  + - Iedereen loopt door elkaar en beweegt op de muziek, voel de muziek (2min)
    - Dirigentje: je staat allen in een kring, één persoon in het midden en doet een beweging op de muziek voor, de rest doet na, naar eigen aanvoelen (3min)
    - Ga per 3 staan, zorg dat je wat plaats hebt: volg, op de muziek de handen van de andere persoon, deze steekt die voor zich uit en geeft er richting mee aan + kies onderling een signaal om door te geven, zodat iemand anders de leider wordt. (3 x 2min)
    - “optredentje” toon het aan de rest van de groep (2à3min per groepje)
    - Nabespreking (5min): hoe voelde je jou? Wat was makkelijk? Wat was moeilijker?
  + Doel
    - Connectie
    - Lichaamsvrijheid
    - De ander aanvoelen
    - Voor een grot groep iets durven doen
    - loslaten, in het moment zijn

**Plaats en benodigdheden:**

* Grote open plaats zonder te veel afleiding, liefst in de natuur
* Passende muziek voor elke opdracht en doelgroep + muziekbox

**Doelgroep**

* Leerlingen eerste leerjaar
* Team basketbalgroep
* Catch up meeting JOETZ
* Deelnemers kampjes lagere school leeftijd, JOETZ

***Lessonplan: Bonding afternoon***

**Sequence**

**Activity 1:** **“Feelings” tag (Tot. 15 min)**

* Everyone is walking around
* The leader calls “freeze”. Everyone freezes.
* One person gets pointed out, this person says an emotion (e.g. scared, angry, happy…) out loud and touches people, these people start walking again, representing this emotion. This untill everyone gets tagged.
* Then someone else gets pointed out to ay an emotion en tag the others.
* 2 to 3 min. for every emotion.

Debriefing (5min): how did this feel? Does everyone express their emotions the same way?

Purpose:

\* the children learn how to express and to experience different emotions

\* Working on emotional intelligence

\* Students also learn how to stop feeling a feeling

\* As a teacher you observe how students express different feelings

**Activity 2: Find the same pace (Tot. 25 min)**

Everyone walks together to appropriate music, you give different assignment. These assignments build up to more feeling, more contact, getting closer to each other.

You do the assignment with the persoon who’s passing you at that moment. And you walk on and you to it with the next persoon. If said so, it can be an individual assignment and then you to it alone, walking on. (1 to 2 min. every assignment)

* Give each other a High Five
* Walk and find your own breathing
* Breathe together 3 times
* Find your own heart rhythm
* Find the heart rhythm of the other person
* Look into each other's eyes (until I say switch)
* Mirror each other (until I say switch)
* Dance together and combine everything (mirroring, feeling, starring...)

Debriefing (5min): how did you feel? What was easy? What was difficult?

Purpose:

* Building trust
* Get to know each other better
* Create safe space
* Create group feeling
* As a teacher/educator you can observe your children how they move and react within the game. So you learn more about your children
* Learn how to find and feel each other's rhythm

**Activity 3**: **Contact dance (Tot. 15 min+ depending on the number of persons in the group)**

* Everyone is walking crisscross, moving at the music, feel the music (2min)
* Conductor: everyone is standing in a circle, one person in the middle, this one demonstrates a dancing movement, the rest imitates in there own vibe. (3min)
* Make groups of 3, make sure you have some space: follow the hands of the other person, this one will move on the music and so will you + choose a signal to pass on and change leader (3x 2min)
* “performance”: show your moves to the rest of the group (2 to 3 min for every group)

Debriefing (5min): how did you feel? What was easy? What was difficult?

Purpose:

* Connection
* Body freedom
* Feeling the other
* Dare to do something for a large group
* Letting go, be in the moment

**Location and supplies:**

* Large open space without too many distractions, preferably in nature
* Appropriate music for every assignment and target group + music box

**Target group**

* First grade students
* Team basketball group
* Catch-up meeting JOETZ
* Camps primary school age, JOETZ