

## Rots & Water werkopdrachten voor thuis

Beste Rots en Watertrainers

Met de sluiting van alle scholen wordt vrijwel elk gezin met een geheel nieuwe situatie geconfronteerd: zeven dagen in de week alle kinderen thuis over de vloer.



Juist nu kunnen kinderen leren Rots en Water in de thuissituatie toe te passen en zodoende de transfer van de schoolse Rots en Waterlessen naar de gezinssituatie te versterken.

Hieronder is voor de gecertificeerde Rots en Watertrainer een lijst met oefeningen, spelen en vooral ook verwerkingsopdrachten samengesteld. De trainer kan wekelijks een of meerdere daarvan naar de kinderen opsturen. Sommige opdrachten kunnen met een enkel gezinslid worden gedaan, andere met het gehele gezin.

De uitleg van de meeste verwerkingsopdrachten zoals bijv. Afvalrace, Kwadrant, Vergelijkingsstrook enz. zijn te vinden in het PO leerlingboekje (met een 13 lessenplan voor groep (zes) zeven en acht) dat via het Rots en Water Forum gratis kan worden gedownload. Nadat je bent ingelogd: Home > Rots & Water programma > Rots en Water Nieuws > Leerlingboekje PO.

Ook in de Appendix van het lessenboek van de Basisschooltraining (deel 2 Werkbladen) staan deze verwerkingsopdrachten beschreven.

Via het Forum (Rots en Water Nieuws) kan ook een prachtig filmpje van een Rots en Waterles voor het hele gezin worden bekeken. RW Master Instructor Bouke Bisschop en beide zoons laten zien dat dit gezamenlijk oefenen met veel plezier gepaard gaat.

Let op: Elke gecertificeerde Rots en Watertrainer heeft na afloop van de driedaagse basistraining een uitnodiging gehad om zich voor het RW Forum aan te melden. Degene die daar destijds geen gebruik van heeft gemaakt kan zich via onderstaande link alsnog aanmelden. Gebruik daarvoor hetzelfde emailadres als waarmee je je voor de driedaagse basistraining bij het RWI hebt opgegeven.

[https://forum.rotsenwater.nl/register\\_for\\_forum.cfm](https://forum.rotsenwater.nl/register_for_forum.cfm)

Onderstaande oefeningen en spelen zijn afhankelijk van leeftijd, ontwikkelingsniveau, en kennis en ervaring die de leerlingen van het Rots & Waterprogramma hebben. Sommige opdrachten kunnen dagelijks worden gedaan, sommige enkele keren.

De kinderen kunnen de ingevulde formulieren, schema's, verslagen of tekeningen in een speciale Rots en Watermap bewaren die later op school kan worden getoond en besproken.

1. Leg aan een persoon (ouders, oom/tante, broer/zus) uit wat Rots en Water is en wat jij er van hebt geleerd. Daarna leer je ze de RW groet aan en doe je samen de oefening, een 'echte vriend' (Handboek hoofdstuk 1) en speel je het spel Chinees

Boksen. Beschrijf hoe dit is gegaan. Was het leuk? Heeft iedereen goed meegedaan? Vraag aan iedereen wat ze hebben geleerd en waar ze dat kunnen gebruiken.

2. Met het hele gezin het Rots en Water kwadrant invullen zodat elk gezinslid weet wat met Rots wordt bedoeld en wat met Water.
3. Vervolgens, gewapend met deze kennis, minimaal een keer per week met het gezin of enkele gezinsleden, een conflict of ruzie analyseren aan de hand van Rots en Water Sterrenstof.
4. Afvalrace invullen.
5. Een of meerdere gezinsleden (kinderen) geven de ouders/verzorgers een half uur RW training. Denk dan aan: oefening/spel, daarna reflectie, daarna kringgesprek, en de vraag: wat hebben we vandaag geleerd en waar kunnen wij dit toepassen?
6. Foto's of plaatjes in krant of magazine zoeken met RW: Wat voor Rotsacties zie je daar en wat voor Wateracties?
7. Vergelijkingsstrook invullen.
8. Tekstballonnen.
9. Complimenten uitdelen.
10. Scènes op televisie (sport, films, jeugdjournaal) benoemen die met Rots en Water te maken hebben. Beschrijf wat je hebt gezien en waarom dit met R&W te maken heeft. Denk aan Rots- en Wateracties, aan lichaamstaal, aan geweld/pesten, grenzen stellen, intuïtie, zelfbeheersing, respect enz.
11. De Trap invullen.
12. De Denktank.
13. Een nieuw Rots en Waterspel- of oefening bedenken.
14. De kind(er)en bereiden een Rots en Waterles voor en geven die aan de andere gezinsleden.
15. Chinees Bokstournooi met drie lijnen. Degene die het eerste punt scoort mag naar de volgende lijn. Degene die op de achterste, derde lijn is aangekomen begint weer opnieuw bij de eerste lijn. Wie heeft steeds goed uitgeademd? Wie heeft Rots- en Wateracties goed afgewisseld? Wie heeft er echt goed aan zijn/haar buik gedacht?

Namens alle medewerkers van het Rots en Water Instituut veel succes en sterkte de komende weken!