



Klas in balans

Studiedag Basisonderwijs 7
november 2018

Gebaseerd op literatuur en leskaarten van Helen Purperhart

Wie ben ik?

- Team onderwijs KVLO
- Voormalig docent LO
- Yogadocent sinds 2012

Kort inventariseren:

- Bekendheid met yoga
- Wat hoop je mee te nemen naar huis

Yoga: van start!

Kort voorstellen:

In 4-tallen

- Naam en school
- Wat brengt je hier?



Doel van vandaag

We gaan samen ervaren en ontdekken hoe yoga voor jou binnen het (bewegings)onderwijs toe te passen is.

- Als start van de (gym)les
- Als onderdeel van de gymles
- *Als tussendoor in het klaslokaal*

Korte introductie yoga

- Stukje geschiedenis:

- Eeuwenoud
- Verbinding lichaam en geest
- Patanjali: 5 onthoudingen en 5 voorschriften

Onthoudingen

1. Geweldloosheid
2. De waarheid spreken
3. Niet stelen
4. Zelfcontrole
5. Begeerteloosheid

Voorschriften

1. Zuiverheid
2. Tevredenheid
3. Zelfdiscipline
4. Zelfstudie
5. Overgave

Yoga in het onderwijs

Waarom? Kan bijdragen aan:

- ✓ Leren te concentreren
- ✓ Vertrouwen en zelfvertrouwen
- ✓ Kalmte en emotionele stabiliteit
- ✓ Creativiteit en inspiratie
- ✓ Positief denken
- ✓ In beweging blijven
- ✓ Vergroten van weerbaarheid tegen stress
- ✓ Verbeteren van klimaat in de klas
- ✓ Bewuster worden van lijf en denken

Yoga in het onderwijs

Filmpje Jeugdjournaal/ school program:



<https://www.youtube.com/watch?v=tmFBVtnI06M>

<https://www.youtube.com/watch?v=Adg-S2hY07w>

Hoe vorm te geven?

- Als start van de (gym)les
- Als onderdeel van de gymles
- *Als tussendoor in het klaslokaal*

Start van de les

- Start in kring met welkom
- 5-10 minuten adem (en zonnegroet)
- Start gymles

- Teladem
- Veeradem
- Ballonadem

DOEN

- Ademoefeningen
- Zonnegroet zit in de lessen OB en BB en kun je er los uithalen (*zie ook leskaart*)

Als onderdeel binnen de gymles

Basis-elementen les:

- Ademoefeningen
- Warming up
- Zonnegroeten
- Yogahoudingen
- Eindontspanning met evt. visualisatie/
meditatie/ massage

DOEN

Onderbouw: voorbeeld les

- **het dierentuin avontuur**

DOEN

Bovenbouw: voorbeeld les



- Yoga

Zelf ontwerpen

- Handreiking: Aan de hand van de leskaarten Helen Purperhart een les zelf ontwerpen
- Start les: Ademoefening en zonnegroet(en)
- Midden: vrij (kiezen uit kaartjes Helen Purperhart)
- Slot: Eindontspanning

Tussendoortje in klaslokaal



- Handreikingen voor groepsleerkrachten om in de klas yoga (houdingen en ademhaling) toe te passen:
- Boek 'Klas in balans' door Helen Purperhart en Rosalinda Weel
- Talento: kinderyoga, korte begeleidende filmpjes

Tot slot

- Samen afronden
- Wat neem je mee?
- Wat geef je terug?

** Tip leskaarten: Helen Purperhart
'kinderyogakaarten'*