



# Dingjan Peuterdansonderwijs

**FANTASIE IN BEWEGING**

**Informatie - SBU  
Praktijkopleiding  
Peuter & kleuteryoga**



# Informatie praktijkopleiding peuter- kleuteryoga

## Inhoudelijk / Randvoorwaarden

### *Doelgroep*

Pedagogische medewerkers in de kinderopvang, ouders, dans- en yogadocenten, leerkrachten en andere geïnteresseerden die aan de gevraagde voorkennis en niveau voldoen.

### *Aantal deelnemers*

Er kunnen één tot drie personen per praktijkopleiding peuter- kleuteryoga deelnemen. Door externe omstandigheden, kan het zijn dat er slechts één persoon kan deelnemen. De begeleiding is persoonlijk en veelal een-op-een. De lessen zijn praktijkgericht en vinden plaats in peutergroepen op kinderdagopvanglocaties. Daar er op een ochtend maximaal twee of drie peuteryogalessen achtereen kunnen worden gegeven, kunnen er per lesdag ook maximaal twee tot drie deelnemers meedoen. Zo kan elke deelnemer één hele les per week geven in kader van de praktijkopleiding

## Opbouw Opleiding

### *Opbouw/ omvang opleiding*

De praktijkopleiding peuter- kleuteryoga bestaat uit 9 praktijkochtenden, voorafgaand door de verplicht te volgen training peuter-kleuteryoga (is niet inbegrepen bij kosten van de praktijkopleiding peuterdans). Men is verplicht op alle lesdagen te komen.

De data en tijden voor de praktijklessen worden ruim van te voren bekend gemaakt en in een rooster aangeleverd. Er zijn op een praktijkochtend twee of drie praktijklessen peuteryoga van 45 min.

Men ontvangt een overzicht met de thuisopdrachten. De praktijkopleiding peuter- kleuteryoga wordt afgesloten met een theorie-examen en een diploma-uitreiking.

De schriftelijke eindtoets duurt 2 uur, en de diploma-uitreiking ongeveer 1 uur.

## **Voorkennis/ vooropleiding en toelatingsvoorwaarden**

- MBO3/PW-3. Voorkeur heeft MBO-4, GPM-4 of HBO.
- Training peuter-kleuteryoga hebben gevolgd, bij voorkeur op maat en in het bezit zijn van een certificaat en het introductie cursusboek peuter- kleuteryoga.
- Affiniteit hebben met yoga en zelf beoefenen is zeer gewenst.
- Affiniteit hebben met de doelgroep peuters en kleuters, 2- tot 6- jarigen.
- Affiniteit hebben met rustige yogamuziek.
- Inzicht hebben in de leefwereld van kleine kinderen.
- Creatieve, open instelling zowel in gedachten als uitvoerend.
- Zich volledig kunnen inleven in de wereld van het kleine kind.
- Ervaring met groepen kleine kinderen is een pre (geen must).
- Met muziekprogramma's kunnen werken zoals Spotify of Itunes via een Ipad/Ipod of mobiel met bijbehorende box.
- Bereidheid tot het volgen van een lesmethode met de daarbij behorende regels.
- Heldere beheersing van de Nederlandse taal zowel mondeling als op schrift.
- Administratief goed onderlegd zijn; in bezit zijn van een bruikbaar e-mailadres en goed kunnen werken op een pc/laptop met bijlagen en tekstverwerkingsprogramma's (zoals Word).
- Men moet goed bereikbaar zijn. Dagelijks email-check en in bezit zijn van een mobiel/Whatsapp.
- Kunnen werken met [www.wetransfer.nl](http://www.wetransfer.nl) voor foto's en films bij stage op afstand.

## **Locatie en vorm**

De praktijkopleiding peuter- kleuteryoga wordt aangeboden door middel van open inschrijvingen via de website [www.peuterdans.nl](http://www.peuterdans.nl) of gaat incompany. De lesdagen zijn i.s.m. kinderdagopvanglocaties in Rotterdam en/of omstreken. Men ontvangt een specifiek lesrooster met lesdata, lesuren en locatieadres.

## **Studie belastinguren**

**9 weken (bij 2 lessen per week)**

**Totaal 76 uur**

**Lesuren/Contacturen docent:**

**Totaal 40 uur**

Daarvan zijn:

4 lesuren theorie

13,5 lesuren Praktijk

19,5 uur klassikale intervisie en supervisie

2 uur schriftelijke eindtoets

1 uur diploma uitreiking

**Thuisopdrachten / voorbereiding lessen:**

**Totaal 36 uur**

Daarvan zijn:

18 uur 'theorie' en aanverwante zaken:

- Theorieopdrachten; maken van 2 yogalessen
- Zelfstudie uit lesboeken
- Zoeken, verzamelen en beluisteren van muziek, maken van afspeellijsten
- Te leren stof voor schriftelijke eindtoets
- Reacties op opdrachten per mail

18 uur praktijk:

- Voorbereiden van yogalessen voor de lesdagen
- Maken en uitzoeken bewegingen/poses en attributen voor de lessen

## ***Werkvormen***

**Klassikaal 52%**

**Individueel 48%**

### **Klassikaal**

Alle lesdagen, praktijk en de theorie zijn klassikaal. Met 1 of 2 studenten geeft men wekelijks 2 peuteryogalessen afgesloten met intervisie en supervisie momenten.

### **Individueel/opdrachten**

Thuisopdrachten worden via mail aangeleverd en persoonlijk beantwoord. De opdrachten worden praktisch uitgevoerd tijdens de lesdagen. Bij onvoldoende reactie en uitvoering dient men de opdracht te verbeteren en aan te vullen, overnieuw te maken en nogmaals aan te leveren. Voor elke opdracht staat een uiterste inleverdatum.

## ***Onderdelen***

<b>Theorielessen</b>	<b>5%</b>
<b>Praktijklessen</b>	<b>45%</b>
<b>Intervisie</b>	<b>20%</b>
<b>Supervisie</b>	<b>20%</b>

# Globale leerinhoud en lesprogramma

## Inhoud praktijkopleiding peuter- kleuteryoga van Dingjan Peuterdansonderwijs

In de praktijkopleiding peuter- kleuteryoga worden de deelnemers volgens de lesmethode van Yvonne Dingjan opgeleid tot peuter- kleuteryogadocent. De deelnemers leren yogales geven aan peuters, de doelgroep van 2- tot 4-jarigen. De geleerde stof is tevens volledig toepasbaar op de doelgroep kleuters, de 4- tot 6-jarigen. We spreken hier verder met name over peuters maar is dus vervangbaar door kleuters.

In de praktijkopleiding peuter- kleuteryoga wordt inhoudelijk aandacht besteed aan diverse yogaposes (aangepast aan de peuter-kleuterleeftijd), ademhaling (o.a. liedjes), zintuigen, meditatie en massage. Daarnaast wordt er gekeken welke muziek en materialen geschikt en passend zijn.

Doelstelling: de deelnemers zullen door middel van de yogalessen de kinderen stimuleren in actieve en rustgevend poses. De yogales zorgt ervoor dat de kinderen meer bij zichzelf kunnen komen en kunnen ontspannen door de ontspannende werking van de lesinhoud. Dit draagt bij aan een evenwichtige en gezonde ontwikkeling van het jonge kind.

## **THEORIE en aanverwante zaken**

- Introductie Dingjan Peuterdansonderwijs & lesmethode peuter- kleuteryoga
- Wat is yoga en waar komt het vandaan?
- Wat brengt yoga voor de peuters en kleuters?
- Opbouw van een yogales; onderdelen, doel en beweging
- Noteren van een yogales; yoganotitie en muziekljst
- Welke wijze van ontspanning kan je inzetten
- Dynamiek van een yogales
- Gebruik van materialen, welke, wanneer, hoe en waarom
- Aandachtspunten en voorwaarden voor een goede peuteryogales
- Wat is de rol van de pedagogische medewerker in de kinderopvang in de yogales?
- Houding, stem, mimiek, inzet en durf
- Improvisatietalent ontwikkelen
- Ruimtegebruik
- Muziek en techniek; afspeellijsten maken, gebruik van mobiel, MP3 speler, iPod of laptop met Spotify of andere muziekprogramma's
- Beluisteren van diverse muzieksoorten en volume. Wat is geschikt voor peuteryoga?.
- Maken van 2 yogalessen als thuisopdracht, bespreking en oefening verspreidt over de 9 lesdagen
- Hoe omgaan met "problematische kinderen" in de les
- Inzicht in gedrag/reacties van kinderen; hoe respectvol les te geven en peuters te stimuleren  
Tevens de peuter in zijn waarde te laten en in zijn eigen tempo de les te laten volgen

## **PRAKTIJK**

- Bewegingsopdrachten/poses kunnen uitvoeren in de training peuter-kleuteryoga
- Observeren en meedoen met trainer in peuteryogalessen, vervolgens ook zelf les geven
- Huiswerkopdrachten (yogalessen maken) en uitvoeren op de lesdagen
- Fysiek oefenen van een yogales in de juiste lesvolgorde en tijd
- Organisatie uitvoering yogales versus ruimte gebruik met matjes en dynamiek

## **WEKELIJKSE HUISWERKOPDRACHTEN**

- Het maken van totaal 2 yogathema's met bijbehorende muziek.
- Lesboeken doornemen
- Verzamelen van muziek en attributen

## **Uitwerking leerinhoud**

Aan de hand van de pedagogische thema's word de leerinhoud hier verder uitgewerkt.

### **Pedagogische thema's**

De lesmethode in de praktijkopleiding peuter- kleuteryoga vindt nauw aansluiting met de volgende Pedagogische thema's, die verwoord zijn in het pedagogische kader. Zie boek Pedagogisch kader kindercentra 0-4 jaar van Elly Singer en Loes Kleerekoper (2009)

- **Veiligheid en welbevinden**
- **Leren en ontwikkelen**
- **Zorg om ontwikkeling en gedrag**
- **Pedagogische doelen (competenties kinderen en waarde kinderopvang)**
- **Steunen en stimuleren van spel en activiteiten**
- **Omgaan met diversiteit**

## **PEDAGOGISCHE THEMA**

### **Veiligheid en welbevinden**

Goede en vertrouwde relaties tussen pedagogisch medewerker en kind, tussen pedagogisch medewerker en ouders en tussen kinderen onderling geven het kind een veilig gevoel. Vaste pedagogisch medewerkers die meedoen met de yogalessen hebben een stimulerende uitwerking op kinderen in deelname en geeft veiligheid. Duidelijke grenzen en rituelen dragen daaraan bij, net als een veilige speelomgeving. In de Dingjan lesmethode heeft elke les een zelfde op- en afbouw, dit biedt herkenning en voelt veilig. Herhaling, rituelen en het uitwisselen van ervaringen en emoties, het verwerken van indrukken, krijgen bij de peuters ook de aandacht. Dit geeft erkenning aan een kind.

## **PEDAGOGISCHE THEMA**

### **Leren en ontwikkelen**

Spelen, kijken en imiteren, uitproberen en ontdekken: het zijn allemaal manieren voor een peuter om te leren. Peuteryoga biedt hiervoor ruim de gelegenheid. De basis van bewegen is imitatie. Met imiteren geeft de peuter aan dat hij leert en snapt wat hij ziet en ervaart. Peuters imiteren de yogadocent, die in haar yogales, situaties, gevoelens, woorden en begrippen op zodanige wijze uitbeeldt dat ze aansluiten op de beleveniswereld van de peuter. Door herhaling van de woorden, bewegingen en de lessen zelf, worden de peuters aangesproken op het zich herinneren. Hoe meer ze zelf kunnen, hoe serieuzer de docent ze neemt, hoe meer zelfvertrouwen de peuter hier uit haalt, wat bevorderlijk is voor het leerproces. Pedagogisch medewerkers hebben de verantwoordelijke rol daarbij te helpen, woorden te geven aan ervaringen en te variëren in spelvormen.

## **PEDAGOGISCHE THEMA**

### **Zorg om ontwikkeling en gedrag**

Niet alle kinderen doen meteen even vrolijk mee aan een peuteryogales. Aan het gedrag, reactie en deelname valt veel af te lezen. Soms is er duidelijk sprake van een afwijkend gedrag. Het is van groot belang juist deze kinderen in hun eigen tempo deel te laten nemen aan de les. Natuurlijk worden ze wel gestimuleerd om mee te doen maar op niveau van de peuter en met respect. Het is van essentieel belang dat zowel de yogadocente als de pedagogisch medewerkers daar adequaat mee kunnen omgaan. Zie verder onder het pedagogisch thema Omgaan met Diversiteit.

## **PEDAGOGISCHE THEMA**

### **Pedagogische doelen (competenties van kinderen en waarde kinderopvang)**

Kindercentra zijn nauw betrokken bij de ontwikkeling van belangrijke competenties, zowel waar het gaat om kennis en vaardigheden, als op het gebied van emoties en sociale omgang. In de Dingjan Peuteryoga lesmethode komen al deze punten aanbod, waaruit zelfvertrouwen ontstaat.

*Kennis:* ze leren nieuwe woorden en dit ook in samenhang. De samenhang zorgt voor *inzicht* in nieuwe situaties die worden na gespeeld in de yogathema's. Door de herhaling gaan ze dingen onthouden en ontstaat kennis.

*Vaardigheden:* door de poses in een peuteryogales, leren ze nieuwe bewegingen en worden ze lichamelijk uitgedaagd.

*Sociale omgang:* ze doen aan yoga samen in een groep, ze leren rekening met elkaar te houden.

*Emoties:* emotioneel kunnen kinderen zich heerlijk in de yogales uiten. Yoga is er vooral op gericht meer ontspanning te brengen wat juist goed kan zijn voor drukke en onrustige kinderen. Yoga kan de emoties tot rust brengen.

De volgende competenties komen aanbod in peuter- kleuteryoga:

**Emotionele competenties.** IK MAG ER ZIJN.

**Sociale competenties.** WIJ DOEN HET SAMEN.

**Motorische en zintuiglijke competenties.** IK KAN HET ZELF, HET LUKT ME.

**Cognitieve competenties.** IK VOEL, DENK EN ONTDEK

**Taal en communicatieve competenties.** LUISTER, IK KAN HET ZELF ZEGGEN.

**Morele competenties.** KIJK, IK BEN EEN LIEF EN GOED KIND.

**Expressieve en beeldende competenties.** IK DOE AAN YOGA, ZING EN KAN IETS MAKEN.

## **PEDAGOGISCHE THEMA**

### **Steunen en stimuleren van spel en activiteiten**

Iedere situatie is voor (jonge) kinderen een leersituatie, zo ook een peutoryogales. De yogadocente en de pedagogisch medewerkers kunnen het leren stimuleren door aan te sluiten bij spontaan spel, leeransen te grijpen en te creëren. Door een ruimte binnen een kinderdagverblijf in te richten voor peutoryoga schep je de gelegenheid, een kans waarbinnen peuters kunnen spelen en leren. Peutoryoga is kijken, imiteren, herhalen, ontdekken en uitproberen. Het doel is om bij de peuters reacties te ontlokken in woorden, gebaren, bewegingen en spel. Een peutoryogales is dan ook dynamisch en evenwichtig van opbouw: actie wordt afgewisseld met rust en reflectiemomenten. Zowel sociaal als individueel wordt de peuter gestimuleerd in peutoryoga. Het is een groepsgebeuren maar hij kan in eigen tempo deelnemen.

## **PEDAGOGISCHE THEMA**

### **Omgaan met diversiteit**

Individuele verschillen tussen de peuters zijn vaak groot en mogen bestaan. In de les wordt rekening gehouden met de verschillen tussen jongens en meisjes, culturele verschillen, en kinderen met een beperking. Angstige, huilende, verlegen en juist drukke kinderen, allemaal krijgen ze een plekje binnen de les. Iedereen mag in zijn eigen tempo wennen aan de peutoryogales. De peuter mag de tijd nemen zijn lijf te ontdekken en te voelen. De yogadocente en de pedagogisch medewerkers hebben respect voor verschillen tussen mensen. Ze leren kinderen positief om te gaan met verschillen in leeftijd, sekse en sociaal-culturele achtergrond.

## **Beoordeling**

De beoordeling gaat over de volgende punten;

1. Praktijk peutoryoga (2x)
2. Yoga-inzicht (2x)
3. Attributen
4. Muziek
5. Notitie peutoryogales
6. Motivatie/ werkhouding
7. Schriftelijke eindtoets

Punt 1 t/m 6 worden per gemaakte yogales getoetst, gedurende de gehele opleiding. Totaal worden er twee yogalessen gemaakt. Het gemiddelde komt op de eindlijst.

Punt 1 is de gemiddelde uitslag van alle praktijklessen peutoryoga.

Punt 2 staat voor het maken van evenwichtige en fantasievolle yogalessen voor peuters en kleuters.

Punt 3 voor het gebruik van attributen in de peutoryogalessen

Punt 4 voor het muziekgebruik bij de peutoryogalessen

Punt 5 voor de geschreven uitvoering, de notitie van de peutoryogalessen

Punt 6 Motivatie/werkhouding hangt samen met het op tijd inleveren van opdrachten, inzet in de les zelf, en de totale motivatie voor de opleiding.

Punt 7 spreekt voor zich.



Totaal zijn er 7 items waarover beoordeeld wordt, waarvan er twee punten dubbel tellen, namelijk - De praktijk peuteryoga (1) en de Yoga-inzicht (2). Deze wegen zwaarder. Het totaal aantal punten over deze 7 items worden opgeteld. Het eindtotaal wordt dan door 7 gedeeld, en dit gemiddelde moet boven een 5,5 uitkomen, wilt men geslaagd zijn.

## **Diploma**

Bij voldoende resultaat ontvangt de deelnemer een diploma van Dingjan Peuterdansonderwijs. Tevens ontvangt men een cijferlijst.

## **Herkansing**

Zolang een deelnemer voldoende presteert tijdens de gehele praktijkopleiding peuter- kleuteryoga, krijgt hij dit te horen en te lezen via positieve reacties op zijn werk. In uitzonderlijke gevallen dat de ontwikkeling van de deelnemer achter blijft, wordt de deelnemer eerder gewaarschuwd, om toch nog aan een voldoende beoordeling te komen om te slagen.

Bij onvoldoende eindresultaat is een herkansing in principe niet mogelijk omdat er een vaste planning van het aantal lesdagen is afgesproken met de leslocatie. Alleen bij nieuwe afspraken met een leslocatie, dezelfde of elders, kan men de praktijkopleiding peuter- kleuteryoga verlengen of opnieuw volgen. Dit brengt extra kosten met zich mee. Een offerte zal worden gemaakt

In uitzonderlijke gevallen, zoals bij (langdurig) ziekzijn, kan er, zo mogelijk, een verlenging worden afgesproken. Echter kan dit ook alleen als de planning van lesdagen op een leslocatie dit toelaat. Voortzetting en/of verlenging van de praktijkopleiding peuter- kleuteryoga op een mogelijke andere leslocatie kan het gevolg zijn en extra kosten met zich meebrengen. Een offerte zal worden gemaakt.