



# Dingjan Peuterdansonderwijs

**FANTASIE IN BEWEGING**

**Informatie - SBU  
Praktijkopleiding  
Peuteryoga**

# Informatie praktijkopleiding peutoryoga

## Inhoudelijk / Randvoorwaarden

### *Doelgroep*

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

### *Maximaal aantal deelnemers*

Er kunnen maximaal twee personen aan de praktijkopleiding peutoryoga deelnemen. De begeleiding is persoonlijk en veelal een op een. De lessen zijn praktijkgericht en vinden plaats in peutergroepen op kinderdagverblijven. Daar er twee peutoryogalessen achtereenvolgend worden gegeven in een kinderdagverblijf, kunnen er ook max twee deelnemers meedoen, zodat elk deelnemer een hele les per week kan geven in kader van de praktijkopleiding

### *Minimaal aantal deelnemers*

Er moet minimaal een deelnemer zijn voor start van de praktijkopleiding peutoryoga.

## Opbouw Opleiding

### *Opbouw/ omvang opleiding*

De opleiding bestaat uit 9 praktijkochtenden en een theorie dagdeel (4 uur). Men is verplicht op alle lesdagen te komen.

De data en tijden voor de praktijklessen worden ruim van tevoren bekend gemaakt en in een rooster aangeleverd. Er zijn op een praktijkochtend twee praktijklessen peutoryoga van 45 min.

De theoriemiddag is op de 1<sup>e</sup> lesdag, na de praktijkochtend.

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

De schriftelijke eindtoets duurt 2 uur, en de diploma-uitreiking ongeveer 2 uur. Een diploma-uitreiking wordt onderling afgesproken waar en wanneer. Het diploma kan ook worden opgestuurd.

## ***Voorkennis/ vooropleiding en toelatingsvoorwaarden***

- MBO3 / PM-3. MBO-4, GPM-4 of HBO is gewenst (inzichtelijk en leidinggevend vermogen).
- Training peuter-kleuteryoga hebben gevolgd. Anders de training op korte termijn volgen.
- Affiniteit hebben met yoga en zelf beoefenen is zeer gewenst.
- Affiniteit hebben met rustige en new-age muziek.
- 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.
- Met muziekprogramma's kunnen werken zoals Spotify of Itunes via een Ipad/Ipod of Mobiel met bijbehorende box.
- Heldere beheersing van de Nederlandse taal zowel mondeling als op schrift.
- In bezit zijn van een bruikbaar e-mailadres en goed kunnen werken met bijlagen en tekstverwerkingsprogramma's (Word).
- Men moet goed bereikbaar zijn. Dagelijks email-check en in bezit zijn van een mobiel/Whatsapp.

## ***Locatie / vorm***

De opleiding wordt meerdere malen per jaar aangeboden vanuit Rotterdam en omstreken via open inschrijvingen. Zie voor data de website.

## ***Studie belastinguren***

***9 weken***

***Totaal***

***76 uur***

**Lessuren/Contacturen docent:**

**Totaal 40 uur**

Daarvan zijn:

4 lessuren theorie

13,5 lessuren Praktijk

19 uur klassikale intervisie en supervisie

2 uur schriftelijke eindtoets

2 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 en beluisteren van muziek
- 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 lesjes

## ***Werkvormen***

**Klassikaal 52%**

**Individueel 48%**

### **Klassikaal**

Alle lesdagen, praktijk en de theorie zijn klassikaal. Met 1 of 2 studenten geeft men wekelijks 2 peutoryogalessen 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/ lesprogramma

## Inhoud opleiding Dingjan Peuteryogaonderwijs

De praktijkopleiding peuteryoga is gericht om yogales te kunnen geven aan zowel peuters als kleuters. Het woord peuter is dan ook vervangbaar door kleuter. In de opleiding worden de deelnemers volgens de lesmethode van Yvonne Dingjan opgeleid tot peuteryogadocent in de kinderopvang. Zij leren yogales geven aan peuters, de doelgroep van 2 tot 4 jarigen. In de praktijkopleiding peuteryoga wordt inhoudelijk aandacht besteed aan diverse yogaposes (aangepast aan de peuter-kleuterleeftijd), ademhaling, 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 peuters stimuleren in actieve en rustgevend poses. De yogales zorgt ervoor dat de peuters meer bij zichzelf komen door de ontspannende werking van de lesinhoud.

## **THEORIE en aanverwante zaken**

- 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
- Dynamiek van een yogales
- Aandachtspunten en voorwaarden voor een goede peuteryogales
- Gebruik van materialen, welke, wanneer, hoe en waarom
- In de kinderopvang, wat is de rol van de pedagogische medewerker in de les?
- Houding, stem, mimiek, inzet en durf
- Improvisatietalent ontwikkelen
- Ruimtegebruik
- Muziek en techniek; afspeellijsten maken, gebruik van mobiel of Ipad/ 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/ peuters te stimuleren en de peuter in zijn waarde te laten en in zijn eigen tempo de les te laten volgen

## **PRAKTIJK**

- Bewegingsopdrachten/ poses in de theorie training peuter-kleuteryoga (kan ook online)
- Observeren en meedoen met trainer in peuteryogalessen, vervolgens ook zelf les geven
- Huiswerkopdrachten (yogalesjes maken) en uitvoeren op de lesdagen
- Fysiek oefenen van een yogales in de juiste lesvolgorde en tijd
- Organisatie uitvoering yogales / 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 vind 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 heeft 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 en kunnen 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.

*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 lichamenlijk 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 aan bod in peuteryoga:

**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.

Hieruit ontstaat zelfvertrouwen.

## **PEDAGOGISCHE THEMA**

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

Iedere situatie is voor (jonge) kinderen een leersituatie, zo ook een peuteryogales. De yogadocente en de pedagogisch medewerkers kunnen het leren stimuleren door aan te sluiten bij spontaan spel, leerkansen te grijpen en te creëren. Door een ruimte binnen een kinderdagverblijf in te richten voor peuteryoga schep je de gelegenheid, een kans waarbinnen peuters kunnen spelen en leren. Peuteryoga is kijken, imiteren, herhalen, ontdekken en uitproberen. Het doel is om bij de peuters reacties te ontlokken in woorden, gebaren, bewegingen en spel. Een peuteryogales is dan ook dynamisch en evenwichtig van opbouw: actie wordt afgewisseld met rust en reflectiemomenten. Zowel sociaal als individueel wordt de peuter gestimuleerd in peuteryoga. 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 peuteryogales. 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. Yoga-inzicht (2x)
2. Muziekgebruik
3. Attributen
4. Notitie peuteryogales
5. Praktijk (2x)
6. Motivatie/ werkhouding
7. Schriftelijke eindtoets

Punt 1 t/m 6 worden per gemaakt thema getoetst, gedurende de gehele opleiding. Totaal worden er 2 lessen gemaakt. Het gemiddelde komt op de eindlijst.

Punt 5 Is de gemiddelde uitslag van alle praktijklessen.

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 2 punten dubbel tellen, namelijk Yoga-inzicht (1) en de praktijk (5). 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

## Herkansing

Herkansing gebeurt voortdurend met opdrachten tijdens de opleiding d.m.v. reactie op het geleverde werk. Er is echter een grens aan verbetering van opdrachten. Men kan tot 3 keer toe wijzigingen en verbeteringen aan brengen. Daarna wordt de opdracht/ les beoordeeld op bovenstaande punten.

Tijdens de praktijkopleiding peuteryoga wordt al snel duidelijk of iemand geschikt is voor peuteryoga-docentschap. In geval van onvoldoende resultaat na herhaaldelijke begeleiding, gesprekken en herkansing, wordt geadviseerd de opleiding te staken. De begeleiding kost namelijk erg veel tijd, is namelijk veelal 1 op 1, en als dit niet voldoende resultaat oplevert is dit zonde van de tijd van de begeleiders.

Uit de schriftelijke eindtoets moet blijken of de kennis juist is opgenomen.

Hiervoor krijgt men geen herkansing of er moet een gegronde reden zijn voor het slechte eindresultaat. Men heeft voldoende de tijd gehad om de kennis in zich op te nemen.

Iemand kan uiteindelijk zakken met een totaal aan onvoldoende eindresultaat (zie berekening bij beoordeling) en de praktijkopleiding eventueel opnieuw doen. Echter zal dit vaak geen verrassing zijn en heeft de kandidaat laten zien dat hij/ zij niet genoeg kwaliteit, inzet, talent of inzicht in huis heeft om peuteryogadocent te worden en heeft het nogmaals volgen van de opleiding weinig zin.

Alleen in geval van bijzondere omstandigheden, als ziekte of ongeval kan men bepaalde gedeelten van de praktijkopleiding opnieuw doen. Op wat voor manier en of dit wel al dan niet financiële gevolgen heeft, gaat in overleg.