#  Bijlage 1, Lesmatrix

|  |
| --- |
| **Lesmatrix Pedagogische Academie Hanzehogeschool Groningen, fase opleidingsbekwaam, studiejaar 1** |
| Datum: | 07 juli 2022 | Naam en plaats school: | - |
| Naam studenten:  | Nienke, Laura, Stéphenny en Angelique | Groep en aantal leerlingen: | - |
| Periode: | 4 | Coach: | - |
| Klas PA: | V1H | Oplis: | - |
| Welke les? | Yogadans | Werkplekbegeleider: | - |

**DEEL 1. DE VOORBEREIDING**

|  |
| --- |
| **VOORBEREIDING** |
| **VOORBEREIDEN** | **Student vult in:** |
| **Wat ga je tijdens de les of leeractiviteit doen?** | De les start met een verhaal over bewegen. Daarna maken de kinderen kennis met yoga. Ze starten met eenvoudige oefeningen op de stoel. Aan de hand van een filmfragment praten de leerlingen over yoga. Ze vertellen het verhaal na in 'yoga taal'. Wanneer je de yogabewegingen achter elkaar zet, maak je je eigen yogadans. Met een ontspanningsoefening wordt de les afgesloten.  |
| **Wat is de beginsituatie?** (Zijn er specifieke omstandigheden?) - Ga in op **wat**: wat kennen en kunnen lln. al…- Ga in op **wie**: welke lln. heb je in je klas / wees op de hoogte van achtergronden. | De leerlingen hebben al eens eerder een dansles gehad, maar yoga is voor het eerst.  |
| **Productdoelen** (SMART!):Wat moeten leerlingen aan het einde van de les kennen en/of kunnen? **Hoe meet je** of het de gestelde productdoelen zijn bereikt? | De kinderen kunnen vanuit thematische gegeven yogabewegingen een yogadans op muziek maken, waarin ze bewegingen aangeleerd krijgen, maar ook zelf bedenken. De kinderen kunnen hun creativiteit inzetten waarbij zij zich bewust worden van hun lichaam, ademhaling, maar ook van kracht en ruimte. |
| **Na de les**:In welke mate ***vind jij* dat** **de doelen zijn behaald?** Waaruit maak je dat op?In welke mate ***vindt de coach*** dit?Waaruit maakt hij/zij dat op? | a. |
| **Procesdoelen (**SMART!):Wat moeten leerlingen tijdens de les oefenen en/of ervaren?**Hoe meet je** of gestelde procesdoelen zijn bereikt? | De kinderen oefenen met het uitvoeren van verschillende yogabewegingen.De kinderen ervaren hoe het is om bezig te zijn met yoga waarbij zij zich bewust worden van hun lichaam, ademhaling, maar ook van kracht en ruimte. |
| **Na de les**:In welke mate ***vind jij* dat** **de doelen zijn behaald?** Waaruit maak je dat op?In welke mate ***vindt de coach*** dit? Waaruit maakt hij/zij dat op? | a. |
| **Persoonlijke aandachtspunten:**Aandachtspunten uit vorige evaluaties. | - |
| - |
| **Persoonlijke leerdoelen:** Beschrijf 1 a 2 persoonlijke leerdoelen.**Hoe meet je** of je doelen zijn bereikt? Beschrijf de manier waarop je meet. | - |
| In welke mate ***vind jij* dat** **de doelen zijn behaald?** Waaruit maak je dat op?In welke mate ***vindt de coach*** dit? Waaruit maakt hij/zij dat op? | a. |
| **Conclusie** Vul hier de conclusie in, de aandachtspunten en de leerdoelen voor de volgende keer. | a. |

**DEEL 2. DE LES of DE LEERACTIVITEIT**

|  |  |
| --- | --- |
| **FASE 1.** | **TERUGBLIK (hele groep)** |
| Duur: | **VOORBEREIDEN**  | **Student vult in:** |
| 1 min | - hoe zorg je dat je de aandacht krijgt / hebt?- welke vragen stel je om (kort) voorkennis op te halen?- wat is je organisatievorm? | We gaan vandaag een hele leuke les doen en we gaan onszelf helemaal los maken. Maar eerst gaan we luisteren naar een verhaal over sissel de slang. |

|  |  |
| --- | --- |
| **FASE 2.** | **ORIENTATIE (hele groep)** |
| Duur: | **VOORBEREIDEN**  | **Student vult in:** |
| 4 min | - hoe leg je de leerlingen uit waarom deze les belangrijk is en wat is je lesdoel?- welke vragen stel je om (kort) voorkennis te activeren? | We gaan eerst luisteren naar een verhaal over Sissel de slang: Poeh, het waait hard.Dokter Chimp fietst snel naar zijnpraktijk. 'Ik heb er helemaal spierpijnvan in mijn benen', zegt hij tegen zijnassistente Nelly het Nijlpaard.'Dan moet u wat oefeningendoen dokter', zegt Nelly.'Kijk maar eens.'Ze gaat op één been staanen pakt met een handhaar voet vast.Wat een goed idee van Nelly, denkt Dokter Chimp. Hij springt hoog in de lucht en gooit zijn hoed aan de kapstok.'Trrrrrrrrring'. De bel klinkt. 'Volgende patiënt!', zegt dokter Chimp. Het blijft stil. 'Hallo, haaaaallo, is daar iemand?'Kronkel, kronkel, daar komt Sissel de Slang aan. Dokter Chimp pakt de slang bij zijn staart en slingert hem zo op de behandeltafel. 'Hoi Sissel, glibberige slangenvriend! Doe je wel goed je oefeningen of kijk je alleen maar televisie? O nee, ik zie het al. Je wordt een oude stijve slang.''Da’ssss niet waar. Ik eet elke dag zessss eieren. Ik sssssluip dusss zeker zes keer per dag naar de koelkasssst. En weer terug!' Sissel kijkt Dokter Chimp trots aan.'Nee Sissel, beweeg eenswat meer. Dan blijf je een fitte slang.Weet je wat? De komendeweken bewegen we samen.Glibber je slangenlijf van dietafel af en kom met me mee. Je voelt je dan gauw beter!'Vragen voor de kinderen:1. Wie heeft er ook wel eens spierpijn?
2. Wat voel je dan precies?
3. Doe jij voordat je gaat sporten of erna ook wel eens oefeningen.
4. Welke oefeningen kunnen dat zijn?

We gaan nu samen met Sissel de slang ons opwarmen op het stoelmuziekje.1. Schud je voeten los.
2. Strek je armen in de lucht.
3. Maak rondjes met je hoofd en schouders.

Zo nu zijn we allemaal lekker opgewarmd.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **FASE 3.** | **UITLEG (hele groep)** |
| Duur: | **VOORBEREIDEN**  | **Student vult in:** |
| 2 | - welke voorbeelden geef je?- welke materialen gebruik je?- wat is je organisatievorm? | We gaan kijken naar een filmpje. Daarna gaan we het hebben over yoga.Na het filmpje stel ik de volgende vragen:* Wie kent yoga?
* Wie heeft wel eens aan yoga gedaan?
* Wat voor soort oefeningen zag je in het filmpje?
* Wat voor soort muziek hoort er bij yoga?
* Waar is yoga goed voor?
* Waar moet je vooral op letten bij het beoefenen van yoga?

Iedereen zit nog op zijn eigen stoel. |

|  |  |
| --- | --- |
| **FASE 4.** | **BEGELEIDE INOEFENING (hele groep)** |
| Duur: | **VOORBEREIDEN**  | **Student vult in:** |
| 3 | - hoe zorg je voor interactie met en tussen leerlingen?- welke vragen stel je en welke voorbeelden geef je?- als leerlingen het niet snappen, wat doe je dan?- wanneer kunnen lln. die de stof beheersen aan het werk?- wat is je organisatievorm? | Nu gaan we onszelf opwarmen om straks de yogadans te kunnen doen. Ik doe de bewegingen voor terwijl ik vertel wat de leerlingen moeten doen:Ga met je benen gespreid staan (ik doe voor hoever de benen uit elkaar moeten).Leg je armen langs je lichaam, adem rustig in terwijl je armen zijwaarts omhoog gaan totdat je je armen gestrekt boven je hoofd hebt. Je spant je bovenbeenspieren en je armspieren aan zodat je stevig blijft staan en je armen omhoog tilt.Adem vervolgens langzaam uit terwijl je met je hoofd naar de grond buigt. Laat je armen lekker bungelen en ontspan al je spieren. Deze oefening doen we nog twee keer. Dit is een rustige gecontroleerde beweging waarbij weinig kracht (behalve in je benen en armspieren) wordt gebruikt. Het is een beweging op de plek.  |

|  |  |
| --- | --- |
| **FASE 5.** | **ZELFSTANDIGE VERWERKING** |
| Duur: | **VOORBEREIDEN**  | **Student vult in:** |
|  | - welke werkvorm zet je in?- wat is je organisatievorm? - denk na over: wie, wanneer, waar, waarlangs (bijv. looproute lkr., maar ook inleverplek lln.), wat daarna? | De kinderen gaan actief, vanuit het thema van het verhaal, aan de slag met yogaoefeningen. Ze merken dat yoga best veel kracht kost. Daarna verbinden ze de bewegingen aan elkaar waardoor het een yoga dans wordt. De kinderen zijn zich bewust van hun lichaam, kracht, ruimte en ademhaling.* Grote cirkel
* Junglelied als achtergrondmuziek
* De diverse bewegingen vloeiend aan elkaar koppelen
* Wat kunnen we nog meer verzinnen voor yogahoudingen?
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **FASE 6.** | **EVALUATIE** |
| Duur: | **VOORBEREIDEN**  | **Student vult in:** |
| 1 min.  | - hoe evalueer je op productdoel en procesdoel?- hoe formuleer je positieve feedback? | Wat hebben we toch heerlijk bewogen!We gaan nu ons lichaam laten afkoelen. Ga maar rustig liggen op je rug en luister naar de droommuziek.Luister ook goed naar mijn stem en de aanwijzingen die ik geef. - Leg je handen op je buik. Voel je je ademhaling? - Voel hoe je ligt. Is de grond zacht? Of hard? Bedenk het antwoord voor jezelf in je hoofd. - Pak je knieën en maak je rond als een bolletje wol.- Kom maar weer zachtjes staan en rek je uit.We hebben de dansles afgesloten met een cooling down. Nu kunnen we verder met de volgende les of pauze of naar huis/BSO (afhankelijk van wat er na de dansles is ingepland à een les, pauze of einde schooldag). |

|  |  |
| --- | --- |
| **FASE 7.** | **TERUG- EN VOORUITBLIK (hele groep)** |
| Duur: | **VOORBEREIDEN**  | **Student vult in:** |
| 2 à 3 min.  | - hoe koppel je lessen aan elkaar? (‘terug en vooruit’)- wat is de volgende stap? | Wat hebben we toch heerlijk bewogen! We hebben verschillende yogahoudingen die passen bij bepaalde dieren geoefend. Daarnaast weten jullie waarom yoga fijn is om te doen.  |