



Børneyoga i skolen



Beskrivelse

Formålet med dette forløb er først og fremmest at give børnene en god og FÆLLES oplevelse med børneyoga. Børneyoga som sanseoplevelse og som et redskab til at finde ro, indre styrke, kropsbevidsthed og glæde i barnets første skoleår. Sammen med klassekammerater - og i et positivt børnefællesskab.

Har I tidligere arbejdet med børneyoga er I sikkert stødt på de to instruktører vi med stolthed kan præsentere:

- **Anne Krogstrup Buch** arbejder på Aalborg Friskole, uddannet folkeskolelærer (2002) og børneyogagalærer ved Lille Yoga Hus (2014). Anne har afholdt kurser "Skoleyoga & Mindfulness i undervisningen" i CFU-regi siden 2015.
- **Bibi Frederiksen** arbejder på Ferslev Skole, uddannet folkeskolelærer (2015) og uddannet via børneyogagalærer hos Lille Yoga Hus & Blå Himmelyoga (2017). Bibi har undervist børn, pædagoger og lærere i daginstitutioner og skoler samt familier på blandt andet Kunsten i Aalborg.

Begge er optaget af at skabe trygge og gode læringsrum for børn på alle klassetrin særligt ved hjælp af skoleyoga som pædagogisk og didaktisk redskab.

Små hold i 8 uger

Børneyoga omhandler tryghed og nærvær, derfor skal klassen deles op i to hold (i blandet køn) med 8-14 elever på hvert hold, hvor enten klasselærer/skolepædagog er aktiv deltagende og tilstede. Forløbet strækker sig over 8 uger med 45 minutter børneyoga for hvert hold, eftersom denne model viser sig at være effektiv i forhold til yoga- og mindfulnessstræning.

Når du tilmelder din klasse består forløbet derfor af: 8 uger med 2x45 minutters børneyoga for din klasse.

Der vil være fokus på børnenes egen-evaluering og udbytte af oplevelsen samtidig med at det er målet at give dig kompetence til selv at praktisere børneyoga fremadrettet, bl.a. vha. hands-on kompetenceløft og guidede videoer på youtube.

Kort fortalt er yoga er et gammelt sundhedssystem fra Indien som har en lang række positive sundhedsfremmende effekter såsom øget kropsbevidst

Skolen sørger for:

- Eget lokale med gulvplads til 16 måtter - eksempelvis et område uden for mange møbler er at foretrække, multirum, klasselokale, dus eller gymnastiksal
- Koordinerer de praktiske detaljer med instruktøren på forhånd (instruktøren kontakter jer)

- Orienterer instruktøren, hvis der er særlige hensyn, opmærksomhedspunkter eller lignende, der skal arbejdes med
- Enten klasselærer eller skolepædagog vil være tilstede og er deltagende under hele timen med de max 14 børn under de retningslinjer instruktøren fremlægger
- Alle børn kan være med, uanset om man har prøvet yoga før eller ej
- Påklædning kan være løst og behageligt hverdagstøj, enten strømper eller bare tæer

Forening/instruktør sørger for:

- Instruktøren planlægger børneyogaforløbets indhold i henhold til fællesmål for folkeskolen i børnehaveklassen med henblik på kompetenceområderne: "Krop & bevægelse" samt "Engagement & fællesskab"
- Instruktøren har udstyret med og forbereder lokalet med måtter forinden
- Instruktørens tilgang til børnene er anerkendende og positiv

Datoer:

Vi starter op umiddelbart efter sommerferien, nemlig den 19. august og fordeler de 8 gange på fredage frem mod efterårsferien. Dette aftales nærmere med instruktøren.

Formål

- Eleverne stifter bekendtskab med børneyoga og vil prøve kræfter med sansearbejde, massage, åndedrætsøvelser, kropsbevidsthed og koncentrationslege, som har mange positive effekter indenfor et sansemotorisk og sundhedsfremmende perspektiv
- Eleverne opnår større kropsbevidsthed, koordination, balance og får dermed mulighed for at udvikle evnen til at mærke sig selv og troen på egne evner
- Eleverne opnår bedre hukommelse og evne til at koncentrere sig, som vil støtte både indlæring, vente-på-tur og fordybelsesevnen
- Elevernes vil arbejde med selvværd, læringsglæde og trivsel – både hos den enkelte og i et positivt børnefællesskab

Dato

Fredag, 19 august, 2022 - 12:00

Gratis

Fredag, 19 august, 2022 - 12:00

Gratis

Praktisk information

Udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

Antal

28

max 28 elever opdelt i hold på max. 14 personer

Periode

19.08.2022 - 14.10.2022

Varighed

8 lektioner

Hvert hold: 8 x 45 minutter

Dette forløb er gratis.

Emneområde

Trivsel og socialt samvær
Idræt og bevægelse

Fag

Understøttende undervisning
Tema undervisning

Yderligere oplysninger til faciliteter

På skolen

Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

Danmarksgade 17

9000 Aalborg