



ANNUNTIA
INSTITUUT

INFOBROCHURE
KEUZEVAKKEN 3^o JAAR
2021-2022

Overzicht Keuzevakken

[App development: MIT App Inventor 2](#)

[Boek en film](#)

[Creatief schrijven](#)

[Filosoferen](#)

[Fotobewerking met PIXLR](#)

[Game development: Scratch - Javascript/Canvas](#)

[Klaviersvaardigheid](#)

[Latijn](#)

[Logica](#)

[Mindfulness](#)

[Programmeren: Java in BlueJ](#)

[Programmeren: Javascript](#)

[Re-enactment : leven en dood in het ancien régime.](#)

[Russisch](#)

[Toneel op gehoor](#)

[Toneel spelen in het Engels](#)

[Webdesign: HTML5, CSS, Javascript](#)

[Yoga in school](#)



Keuzevak App development: MIT App Inventor 2



Korte Inhoud

App Inventor is een cloud gebaseerde tool, wat betekent dat je Android-apps rechtstreeks in vanuit de webbrowser kunt bouwen. Je leert een grafische user interface op te stellen in functie van jouw app en hangt daar de nodige code (blokjes) aan.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

Je werkt een eigen idee uit tot een werkende Android-app.
Je kan een grafische user Interface ontwerpen en deze omzetten via MIT App Inventor 2.

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

Je gaat aan de slag met enkele basisprojecten die je een idee geven van de mogelijkheden van het programma. In een tweede fase zal je een eigen app uitwerken van idee tot werkende app.

Keuzevak Boek en film



Korte Inhoud

Voor dit keuzevak moet je echt graag lezen. We gaan kijken hoe auteurs bestaande verhalen verwerken in hun eigen verhaal. Het originele verhaal van Alice in Wonderland is bijvoorbeeld heel bekend, maar wist je dat er auteurs waren die het verhaal van Alice helemaal herwerkten en dat er bijvoorbeeld een zombieversie van dit verhaal bestond?

In de literaire wereld wordt dit fenomeen intertekstualiteit genoemd. Een moeilijk woord om gewoon te zeggen: we creëren een nieuw verhaal aan de hand van een bestaand.

We lezen enkele boeken doorheen het schooljaar, waarbij we steeds verwijzen naar andere verhalen. Waar haalde bijvoorbeeld J.K. Rowling tijdens het schrijven van Harry Potter haar mosterd?

We lezen trouwens zowel Engelse als Nederlandstalige boeken. Bovendien gaan we niet alleen naar de literatuur kijken, maar ook de filmwereld komt uitgebreid aan bod. Welk verhaal zat er bijvoorbeeld aan de basis van de film Frozen?

Ben je benieuwd naar meer? Ik kijk er naar uit om je tijdens dit keuzevak te begroeten.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

- Je zal je eigen mening enorm vaak moeten kunnen verwoorden.
- Je zal leren over intertekstualiteit aan de hand van verschillende voorbeelden.
- Je zal veel (en hopelijk graag) lezen.
- Je zal op een andere manier leren kijken naar boeken en films.
- Je zal de literaire bouwstenen (personage, tijd, ruimte, opbouw spanning...) nog dieper uitspitten.
- Je zal je taal (zowel in het Engels als in het Nederlands) nog meer uitbreiden.

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

- Groepswerk
- Debatten
- Individueel werk
- Hoekenwerken: via keuze een eigen onderzoek opstellen

Keuzevak Creatief schrijven



Korte Inhoud

- Je leert inspiratie omzetten in woorden...
- Je leert inspiratie vinden (in je hoofd, je omgeving, uit boeken, uit geschiedenis)...
- Je leert spanning in een verhaal steken...
- Je leert een situatie plastisch/beeldend beschrijven...
- Je werkt aan je schrijfvaardigheid...
- Je maakt gebruik van je creativiteit en je fantasie...

Wat zal je met dit keuzevak leren?

Schrijfvaardigheid: formulering, zinsbouw, woordenschat, spelling, grammatica...
Alle uitdagende onderdelen van het vak krijgen een duwtje in de rug. De kennis van het Nederlands moet optimaal worden ingezet om de lezer te bereiken, om tot een geslaagde, afgewerkte tekst te komen.

Creativiteit en fantasie: er blijft vaak te weinig tijd over om dit een noemenswaardige plaats te geven in de lessen.

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

- We gaan samen naar buiten om te observeren..
- We werken in groepjes en geven feedback aan elkaar...
- We lezen elkaar voor, maken collages en neuzen in boeken.



Keuzevak Filosoferen



Korte Inhoud

Filosoferen begint bij verwondering. Je houdt van diepere en ook van wat bizarre vragen. Bijvoorbeeld: Hoe komt het dat er iets bestaat? Of Als er niemand is om het te horen, maakt een vallende boom dan geluid? Je bent nieuwsgierig naar de standpunten van anderen en vindt het leuk dat niet iedereen hetzelfde denkt. Het feit dat je niet zomaar antwoord krijgt op je vragen, spreekt je aan. Filosoferen is een werkwoord. Samen met (een beperkte groep) anderen ga je dus zelf aan de slag! Vragen bedenken, standpunten vormen, je mening verwoorden, aandachtig luisteren, van mening veranderen... Kortom: samen denken, niet zoeken naar hét antwoord, maar naar een beter antwoord.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

- Je leert (filosofische) vragen herkennen en formuleren.
- Je leert een open en onderzoekende houding aannemen.
- Je leert naar anderen luisteren en je oordeel uit te stellen.
- Je leert doorvragen. (Wat bedoel je? Leg eens uit?)
- Je leert je eigen gedachten helder uitdrukken.
- Je leert argumenten (= redenen) geven voor wat je denkt en zegt.
- Je leert van gedacht veranderen, zonder dat je dat erg vindt.
- Je leert jezelf, de ander en de wereld beter begrijpen.
- Je leert hoe interessant en leuk het kan zijn om diep na te denken over iets.
- Je leert je inleven in het standpunt van iemand anders.
- Je leert allerlei denkstrategieën (o.a. creatief denken, denken vanuit mogelijkheden of vanuit belemmeringen, samenvatten, verbinden, objectief denken, denken vanuit gevoel...).
- ... en nog zoveel meer

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

We gaan aan de slag in een kleine groep van ongeveer 12 leerlingen. Dit doen we omdat dialoog – in gesprek gaan met elkaar – centraal staat bij het filosoferen. Aan de hand van enkele denkoefeningen leer je wat filosoferen inhoudt en wat een filosofische vraag is. Als je dat beet hebt gaan we regelmatig aan de hand van een opwarmertje een filosofische vraag bedenken en hierover in dialoog gaan met elkaar. Dat doen we meestal in een kringgesprek. Ook denkoefeningen (waarbij je een bepaalde vaardigheid oefent) en denk spelletjes (waarbij je spelenderwijs met filosofische thema's aan de slag gaat) komen aan bod. Eventueel maken we zelfs een filosofische wandeling. Regelmatig zal je de vraag krijgen om na te denken over hoe je gefilosofeerd hebt: heb je goed geluisterd? Gebruikte je de juiste woorden om je uit te drukken?... Afhankelijk van de groep wagen we ons misschien wel aan een tekst van een echte filosoof!

Keuzevak Fotobewerking met PIXLR



Korte Inhoud

Ben je graag bezig met fotografie en beeldbewerking? Heb je geen duizenden euro's over voor professionele software zoals Photoshop en Indesign? Dan zal je blij zijn dat je met de gratis online toepassing PIXLR best al ver geraakt. Dit is geen "studeer-cursus" maar een "doe-cursus".

Wat zal je met dit keuzevak leren?

In dit keuzevak leer je:

- Fotobewerkingstechnieken in programma's zoals Pixlr, Photopea en Adobe Photoshop
- Werken met lagen in een fotobewerkingsprogramma.
- Selecties maken en inverteren.
- Foto's bewerken met behulp van de kloonstempel.
- Kleuren vervangen in een afbeelding.
- Heel wat andere veelgebruikte fotobewerkingstechnieken.

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

De leerlingen werken individueel op eigen tempo. Leerlingen die ICT vaardig zijn zullen sneller vorderingen maken.

In een eerste fase van dit keuzevak zal je geleide oefeningen maken waarin je je eigen creativiteit kwijt kan. Later op het jaar kan je eigen ideeën en projecten voorstellen en uitwerken.

We zullen in functie van projecten en concrete situaties zelf ontwerpen maken en dus niet altijd vertrekken van bestaand materiaal.

Keuzevak Game development: Scratch - Javascript/Canvas



Korte Inhoud

Genoeg van spelletjes spelen? Wil je zelf een eigen spel ontwerpen en programmeren? Dan ben je hier aan het juiste adres. In een eerste deel van dit keuzevak ga je aan de slag met Scratch om op een instapvriendelijke manier vertrouwd te raken met de basisstructuren van het programmeren en zal je snel een tof grafisch spel kunnen ontwerpen. In een tweede fase gaan we een stapje verder en maken we gebruik van het element <canvas>, onderdeel van het nieuwe HTML5, om een eigen spel te creëren. Je start met begeleidde projecten (blokjes vangen, arcade shooter tot zelfs het legendarische spel pong) en maakt daarna een eigen ontwerp.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

Je kan na deze cursus zelf een eigen spel programmeren gebruik makend van het <canvas>-element.

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

De leerlingen werken individueel op eigen tempo. Leerlingen die ICT vaardig zijn zullen sneller vorderingen maken.

Je leert eerst de basis van de programmeertaal Javascript. Daarna ga je aan de slag met begeleidde projecten (blokjes vangen, arcade shooter tot zelfs het legendarische spel pong). In een laatste fase bedenk je een eigen project .

Keuzevak Klaviervaardigheid



Korte Inhoud

Leerlingen leren (snel) blind typen met 10 vingers. Er wordt meer en meer beroep gedaan op de digitale -en informatievaardigheden van onze leerlingen. Daarom is het handig om deze basisvaardigheid aan te leren.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

- Meer tijdswinst bij het maken van huiswerk, presentaties,
- Meer aandacht voor de inhoud van de tekst.
- Sneller verwerken van informatie.
- Efficiënter werken

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

Begeleid zelfgestuurd leren

Keuzevak Latijn



Korte Inhoud

In dit keuzevak leren we de Latijnse taal en Romeinse cultuur en geschiedenis.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

Dit keuzevak is vooral gericht op leerlingen die interesse hebben voor Latijn, maar niet in een richting Latijn zitten. We leren hoe het Latijn de basis vormt van alle Romaanse, maar ook Germaanse en Slavische talen door die met elkaar te vergelijken. We ontdekken dat de Romeinse en Griekse cultuur de bakermat vormt van onze Westerse beschaving. Daarnaast bestuderen we Latijnse vocabularium en grammatica. We lezen spannende verhalen in het Latijn en we proberen zelfs met elkaar in het Latijn te converseren.

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

We werken met een leerwerkboek, een woordenlijst en een cultuurkatern.

Keuzevak Logica



Korte Inhoud

Logica of redeneerkunst wordt traditioneel door de filosofie bestudeerd, maar wordt ook tot de wiskunde gerekend. Dit keuzevak gaat over de wiskundige kant van de logica. Centraal staat: leren nadenken, logisch redeneren en probleemoplossend denken.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

Het doel van deze tak van de wiskunde is om te leren hoe men logisch kan redeneren om problemen op te lossen. We leren verschillende redeneervormen en behandelen de opbouw van de wiskunde, de symbolische logica en toepassingen zoals verzamelingenleer, logische schakelingen en waarheidsfuncties. Dit keuzevak richt zich vooral tot leerlingen die graag wiskunde doen, vooral dan de meer theoretische kant, en graag nadenken over het zoeken naar -logische- oplossingen. Er worden er naast theorie dus ook tal van oefeningen aangeboden en logische puzzels om het redeneervermogen te testen.

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

We werken met een handboek ('Wiskunde & Logica'), dat alle theorie en oefeningen bevat. Er is geen invulschrift. De leerlingen maken zelf notities. In het boek staat achteraan een zelftest om te testen hoever men de leerstof reeds onder de knie heeft.

Keuzevak Mindfulness



Korte Inhoud

In dit keuzevak gaan we na wat mindfulness is, we creëren een theoretisch kader en we gaan wat we leren ook heel snel omzetten naar de praktijk. We gaan op een correcte wijze kijken naar "mindfulness" want het is de afgelopen jaren een hele hype geworden en het woord wordt dan ook vaak in verkeerde contexten gebruikt. Het gaat ook zeker niet om yoga en nog minder om één of andere zweverige praktijk. We blijven met onze beide voeten op de grond en kijken naar wat op ons afkomt.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

De leerling zal op het einde van de lessen in staat zijn om met meer mindfulness zijn/haar/hun taken voor school aan te vangen. De bedoeling van mindfulness is om te doen aan stressreductie en het aanscherpen van het vermogen tot focussen. Het is dus niet alleen handig voor alles wat te maken heeft met schoolwerk, maar ook voor het dagelijkse leven.

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

De leerlingen zullen werken met een handboek dat opgesteld werd door psychiater David Dewulf (een van de trendsetters van mindfulness in Vlaanderen/België). In dat handboek staan heel uiteenlopende opdrachten. Van reflectie-oefeningen tot gespreksvormen, heel praktische oefeningen (die door de dag heen kunnen gedaan worden), tips, etc.

Keuzevak Programmeren: Java in BlueJ



Korte Inhoud

We leggen je de basisbegrippen van het object georiënteerd programmeren uit aan de hand van de methode: "Objecten op de eerste plaats". Om dit goed te kunnen, zullen we BlueJ als ontwikkelingsplatform gebruiken. Dit platform is speciaal gemaakt voor de beginnende (OOP)-programmeur en wordt in de ganse wereld, ook door de meest vermaarde universiteiten, gebruikt. In de cursus komen vooral de begrippen klasse, object, methode, velden, constructoren, arrays en containers aan bod. Je zult een programma leren schrijven dat grotendeels gebaseerd is op het samenwerken van objecten. Daarnaast wordt ook aandacht besteed aan het schrijven van algoritmen (methodes) en het gebruik van de basisstructuren daarbij. Belangrijk hier is dat je leert logisch en creatief nadenken bij het opbouwen van een oplossingschema.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

- Het onderscheid kunnen maken tussen een klasse en een Object.
- De header van een methode kunnen bespreken: de retourwaarde, de naam van de methode en de parameterlijst.
- De BlueJ-omgeving kunnen opstarten en een klein project kunnen maken.
- Weten hoe gecompileerde code uiteindelijk uitgevoerd wordt.
- Een main()-methode kunnen opstellen, zodat het manueel creëren van objecten in BlueJ overbodig wordt.
- Een klasse met verschillende types velden en methodes kunnen definiëren.
- De bedoeling van een constructor begrijpen en er één kunnen ontwerpen.
- Gegevens kunnen gebruiken met behulp van parameters.
- De bedoeling van een accessor begrijpen en er één kunnen ontwerpen.
- De bedoeling van een mutator begrijpen en er één kunnen ontwerpen.
- Het verschil tussen velden, parameters en lokale variabelen kunnen opnoemen en deze kunnen gebruiken in een klassendefinitie.
- Kunnen objecten groeperen in collecties en deze collecties kunnen overlopen op verschillende manieren.
- Kunnen gebruik maken van bibliotheekklassen in een eigen oplossing.
- Kunnen gebruik maken van de help in Java.
- De verschillende manieren om een herhaling te programmeren kennen.
- De voor- en nadelen kennen om een collectie op een bepaalde manier te overlopen.
- Kunnen omspringen met arrays in Java (definiëren, gebruiken, indexeren...) en dit zowel met eendimensionale als met tweedimensionale arrays.
- Met de for-lus een array kunnen overlopen.

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

De leerlingen werken individueel op eigen tempo. Leerlingen die ICT vaardig zijn zullen sneller vorderingen maken. Sommige oefeningen zullen per twee uitgewerkt worden. Elke leerling krijgt dan de rol van programmeur of adviseur toegewezen. De programmeur voert uit wat de adviseur zegt. Zo kan je zien hoe iemand anders een probleem oplost en elkaar ondersteunen.

Keuzevak Programmeren: Javascript



Korte Inhoud

Wil je iets meer dan een statische website? Dan kan je gebruik maken van de programmeertaal "JavaScript".

JavaScript is een veelgebruikte scripttaal om webpagina's interactief te maken en webapplicaties te ontwikkelen. Naast HTML en CSS is JavaScript een van de kerntechnologieën van het wereldwijde web. In dit keuzevak leer je de basisprincipes van het programmeren met JavaScript.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

- Je kunt je eigen scripts schrijven, en logica toevoegen aan je websites of apps
- Een goed besef van de fundamenteën van javascript
- Weet je hoe je data in variabelen, arrays en objecten op kunt slaan
- Kun je met je eigen functies, conditionele logica en loops loslaten op deze opgeslagen informatie
- Heb je een sterke basis om bijvoorbeeld full-stack javascript programmeur te worden

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

De leerlingen werken individueel op eigen tempo. Leerlingen die ICT vaardig zijn zullen sneller vorderingen maken. Je krijgt een ton aan leuke projecten die je telkens wat meer uitdagen.

Keuzevak Re-enactment : leven en dood in het ancien régime.



Korte Inhoud

De samenleving van de mensen uit de middeleeuwen en nieuwe tijd 'beleven' en 'aanschouwelijk maken'. Je verdiept je in thema's zoals sport, spel en vermaak/ taal, verhalen en muziek/ eten, feesten en etiquette/ onderwijs/ geloof, bijgeloof, kwakzalverij / hygiëne, ziektes, geneeskunde / rechtspraak, misdaad, straffen, folteringen, heksenproces... In groep schrijven we het script, ieder krijgt een rol waarin jij je zo kan inleven , alsof jij een tijdreis naar het ancien régime maakt en het allemaal echt meemaakt. Je maakt het dan ook echt mee!!!!

Wat zal je met dit keuzevak leren?

Je doet echt historisch onderzoek naar het dagdagelijkse leven van de mens uit het ancien régime. Je leert informatie uitwisselen/presenteren aan medeleerlingen. Je werkt samen : script schrijven, rolverdeling, uitwisselen van info en onderzoek, elkaar feedback geven... Je leert je inleven in een bepaalde rol en situatie en durft voor een publiek die rol spelen. Als je liever niet acteert, kan je ook regisseren, sleuren met attributen en timmeren aan decors, zorgen voor kleding ... Je ontwikkelt je creativiteit, fantasie, inlevingsvermogen, historisch en kritisch inzicht, spreek- en schrijfvaardigheid en verantwoordelijkheidszin. Je ontdekt je talenten en durft ervoor gaan.

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

- Individueel tekstmateriaal verwerken: bronnenstudie en historisch onderzoek.
- presentaties van het bronnenonderzoek.
- Groepswerk: selecteren van historisch materiaal, scripts schrijven, rollen verdelen, uitzoeken/creëren van attributen, regisseren, acteren en zich inleven in een bepaald personage in diverse situaties tijdens het ancien régime. (lezen, luisteren en voornamelijk spreken)

Keuzevak Russisch



Korte Inhoud

Het bestuderen van de Russische taal, Rusland en de Russische cultuur.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

We leren eerst het Cyrillische alfabet, zodat we Russische woorden kunnen lezen en schrijven. Daarna werken we aan uitspraak. We leren eenvoudige uitdrukkingen en kleine conversaties voeren, zoals elkaar begroeten, de weg vragen, iets kopen in een winkel, enz. Tenslotte steken we nog wat op over Rusland en de Russische gebruiken en cultuur.

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

Voor dit keuzevak werken we met een handboek ('Paspoort voor Rusland') en een werkschrift waarin we schrijf- en grammaticaoefeningen maken. Verder beluisteren we geluidsfragmenten met gesprekken tussen autochtone Russen en leren we via spreekkaartjes met elkaar converseren.

Keuzevak Toneel op gehoor



Korte Inhoud

Ben jij fan van Het Geluidshuis? Dit is een luistertoneel waar bestaande verhalen omgezet worden tot knotsgekke verhalen met verschillende acteurs.

Tijdens het eerste trimester bespreken we enkele verhalen van het Geluidshuis.

We werken rond:

- Humor
- Verhaalopbouw
- Herschrijven van bestaande verhalen
- Muziek en geluidseffecten
- Literaire bouwstenen: personage, tijd en ruimte, opbouw spanning...

Tijdens het tweede en derde trimester gaan we ons eigen geluidshuis creëren. Je werkt ofwel in groepjes ofwel klassikaal aan één thema. Je zal een bestaand sprookje opzoeken en herwerken naar een knotsgekke vertoning.

Tijdens het derde trimester zullen jullie hoorspel inspreken. Je zal werken met de computer om geluidseffecten en muziek toe te voegen.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

- de literaire bouwstenen
- het effect van muziek en geluidseffecten
- herschrijven van bestaande verhalen
- verhaalopbouw en karakteropbouw
- werken met humor
- zelf creëren van een hoorspel
- werken met de computer om het hoorspel te produceren

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

- groepswork
- klassikale discussies
- veel luisteren
- veel spreken

Keuzevak Toneel spelen in het Engels



Korte Inhoud

Heb jij altijd al toneel willen spelen maar kwam het er nooit van? Of doe je toneel als hobby en wil je je talenten verder ontplooiën? Schuilt er in jou een echt acteertalent? Heb je altijd al willen weten hoe je een script schrijft? Of hoe je een decor maakt?

Dan zal je hier zeker op je plaats zitten! Wij schrijven het script (helemaal in het Engels!). Daarna gaan we natuurlijk repeteren. Je zal veel leren over inleving en stemgebruik. Je uitspraak van het Engels zal onder de loep genomen worden. Daarna volgt de vertoning waarbij jullie je ouders, vrienden of vriendinnen... kunnen uitnodigen.

Hopelijk kan ik je in dit keuzevak begroeten!

Wat zal je met dit keuzevak leren?

- vlot leren schrijven en spreken in het Engels
- een script schrijven (gebaseerd op bronmateriaal)
- inleven in een personage
- uitspraak van het Engels
- stemgebruik
- acteerkunsten
- opbouw van een karakter, decor, muziek...
- regisseren van een stuk

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

Het eerste trimester werken we aan het schrijven van het stuk: we doen inspiratie op in bestaande werken of actuele items.

Het tweede trimester bestaat uit het inoefenen van het toneel. We repeteren enorm veel en oefenen op ons stemgebruik. Stilaan beginnen we na te denken over decor en kostuums.

Het derde trimester leven we naar de voorstelling toe. We leggen de laatste hand aan het toneelstuk met alles dat daarbij komt kijken. Iedereen krijgt zijn eigen verantwoordelijkheid (verdere repetities, decor, kostuum, make-up, publiciteit...) Eind mei voeren we het toneelstuk op.

Hierna volgt de reflectie. Wat deden we goed, wat kon beter? Jullie formuleren tips en tricks voor de leerlingen van het volgende jaar.

Keuzevak Webdesign: HTML5, CSS, Javascript [◀](#)

Korte Inhoud

Deze cursus behandelt de basisprincipes en technieken voor het ontwikkelen van moderne websites en (de browserkant van) webapplicaties. We maken hierbij gebruik van de courante webtechnologieën: HTML5, CSS3 en Javascript.

- HTML 5 om de inhoud te structureren
- CSS 3 om de inhoud te visualiseren
- Javascript om gedrag toe te voegen

Natuurlijk komen ook de bouwstenen van het world wide web aan bod zoals het HyperText Transport Protocol (HTTP), caching technieken, content delivery networks, etc.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

Na deze cursus moet je in staat zijn om zelf een professionele website op te zetten die ondanks de verschillen tussen browser(versies), breed toegankelijk is. Je leert nauwkeurig werken en je bestanden gestructureerd in te delen.

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

De leerlingen werken individueel op eigen tempo. Leerlingen die ICT vaardig zijn zullen sneller vorderingen maken.

Je gaat aan de slag met duidelijke instructies en telkens een voorbeeld van het verwachte eindresultaat.

Keuzevak Yoga in school



Korte Inhoud

Yoga – Lu Jong, Tibetaanse yoga
De oefeningen voor de vijf elementen.

Yoga is een bewegingsleer die ruim achtduizend jaar oud is. Er zijn veel soorten yoga, Lu Jong is er één van. Je spreekt het uit als “luu dzjong” en het betekent: training of transformatie door je lichaam.

Wat zal je met dit keuzevak leren?

Je gaat dus je lichaam maar ook je mentale ik transformeren, omvormen. Je haalt er de onzuiverheden en geblokkeerde energie uit. Je negatieve gedachten, je negatieve emoties en de spanning in je spieren krijgen van jou de kans om op te lossen terwijl je de oefeningen doet.

Mocht je nog twijfelen hoe dat zit met je lichaam versus je brein of je geest: er is geen ‘versus’, de twee zijn heel vernuftig met elkaar verbonden.

Het voordeel van yoga is dus dat je door te bewegen en te ademen fitter wordt en ook relaxter in je hoofd, je kan beter rust vinden ook al wordt er veel van je verwacht.

De bewegingen worden rustig uitgevoerd, maar hebben het effect van een opkikker.

De oefeningen zijn eenvoudig, je moet jezelf niet in een knoop leggen en het zal je misschien verbazen: je wordt er blij van.

Hoe zal je in dit keuzevak werken?

Je leert vijf oefeningen. Er zijn acht lessen om de oefeningen aan te leren. Best is om deze reeks nog eens te herhalen, zo besteed je zestien lessen aan deze basiscursus.

Zodra je de bewegingen onder de knie hebt kan je ze in een kwartier doen. Er kan in overleg met de deelnemers gezocht worden naar een manier om de oefeningen regelmatig in school te doen, bijvoorbeeld tijdens de middagpauze.