

Yoga Bersama Anak Dengan Loud reading



Diah Andika Sari
PGPAUD FIP UMJ - UIN SUKA,
9 nov 2020

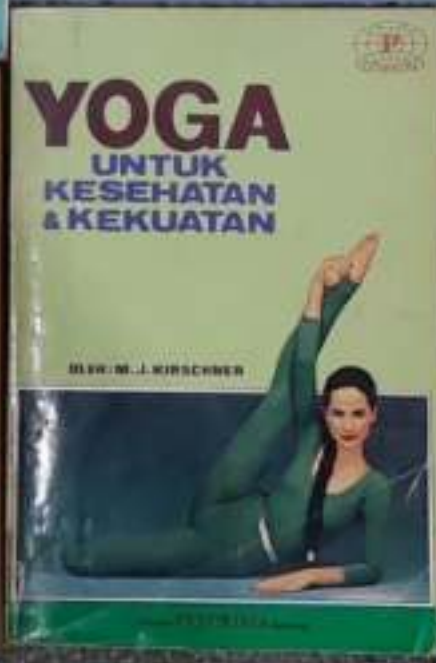
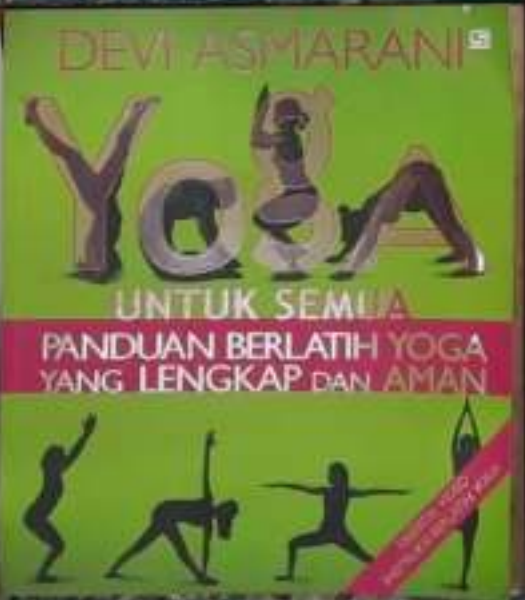
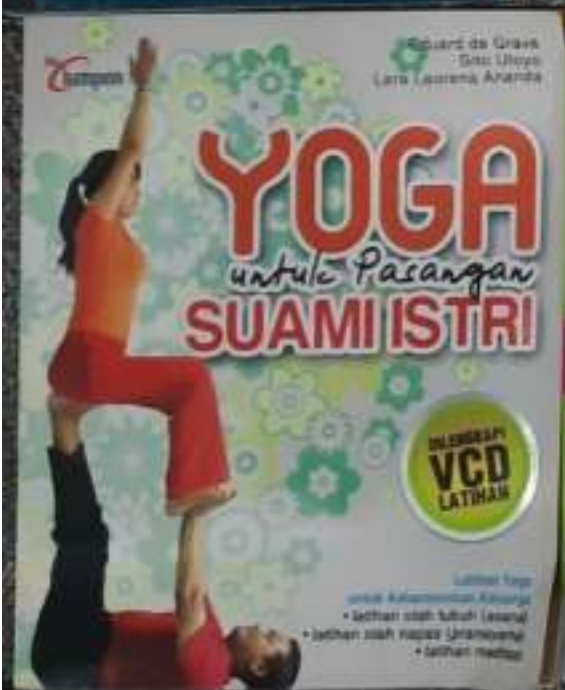
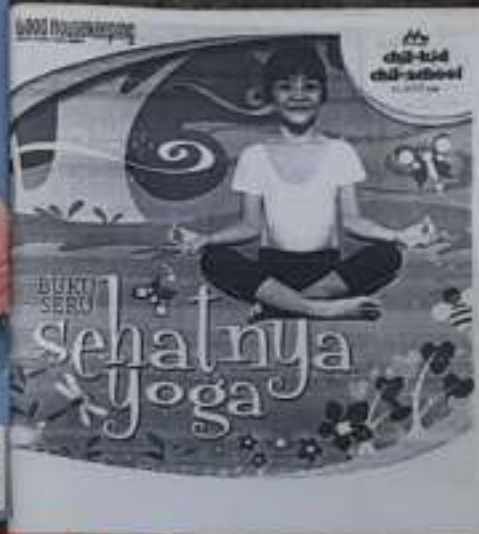
Dr. Diah Andika Sari, M.Pd, Yoga For Kids, FIP UMJ





Yoga itu apa sih?

My Journey in Health
9 th – 37 th (2005)



Yoga → Bahasa sangsekerta → harmonisasi, keseimbangan antara pikiran, tubuh, dan jiwa (mind, body n soul)

Yoga ≠ Agama

Yoga: filosofi hidup

1. Universal

2. Ilmu sejak 2000 tahun yang lalu → dapat dikaji secara ilmiah

**2005 – 2018
37 – 50 thn**

Keseimbangan Hidup

Nutrisi,
Olahraga,
Kesehatan,
imunitas

Body

Heart

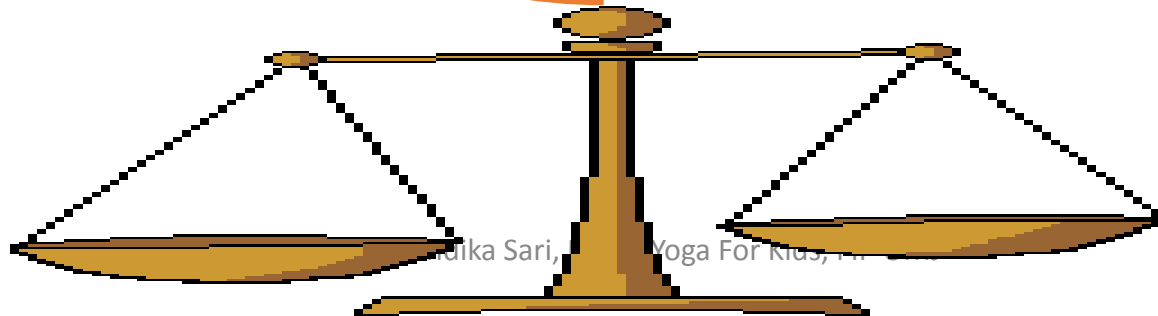
Cinta, Kasih
sayang, empati

Kepribadian,
tujuan hidup,
ibadah

Soul

mind

Kemampuan
Berpikir, bernalar,
belajar



Manfaat Yoga

1. Teknik bernafas
2. Memperoleh postur tubuh yang benar
3. Meningkatkan kekuatan tubuh
4. Menyeimbangkan kesehatan tubuh, pikiran dan jiwa



Yoga untuk anak

Psychomotor Domain

1. Taxonomy Bloom

Naturalisation

Lancar, alami

high level of performance achieved with actions becoming second nature

Articulation

Terampil secara harmonis

several skills can be performed together in a harmonious way

Precision

Gerakan sudah tepat

performance becomes more expert and actions are more precise

Manipulation

Mengingat, mengikuti instruksi

actions are performed through memorisation or by following instructions

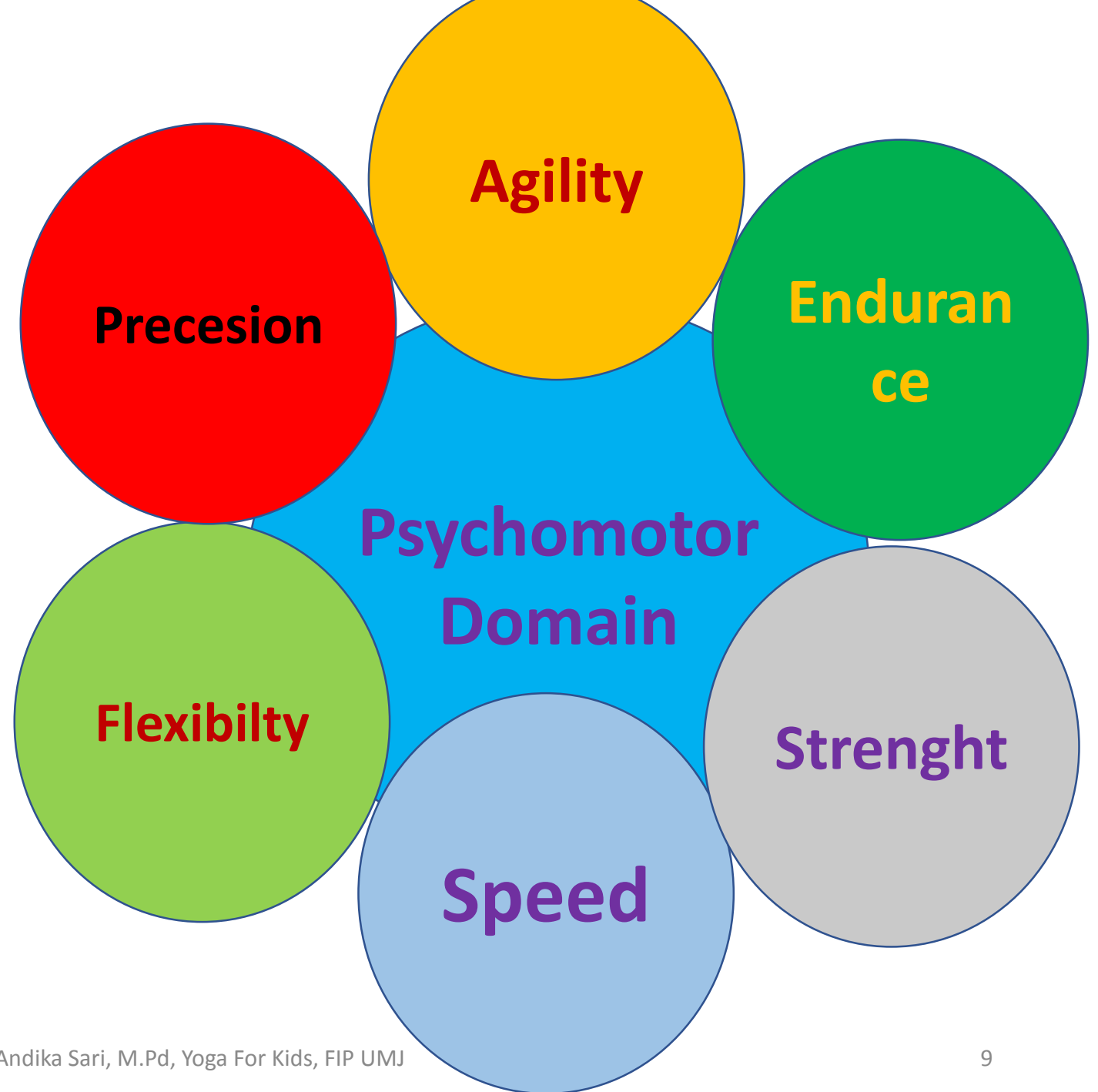
Imitation

Melihat, meniru

the student learns by watching and copying

Psychomotor Domain

1. Agility - kelincahan
2. Endurance - ketahanan
3. Strenght - kekuatan
4. Speed - kecepatan
5. Flexibility - kelenturan
6. Precision - ketepatan



Menstimulasi Kecerdasan Kinetetis AUD

2. Multiple Intelligens

1. Sedapat mungkin kegiatan pembelajaran banyak melibatkan anggota tubuh
2. Gunakan gerakan atau ajak siswa memperagakan sesuatu sebagai alat bantu menjelaskan konsep yang sulit (dramatisasi)
3. Ajak anak bergerak mengikuti birama musik/nyanyian

Mahiro(5-year-old girl) practicing kihon for kyu exam 5 (April 2012)



No. MSH : 19111

Nama/Name : **Diah Andika Sari**

Lahir/Birth : Padang, 20 April 1968

Alamat/Address : -

Tingkat/Grade : DAN -1 No. Ijazah Dikp: 19111 / 1 /

Berlaku sampai/Valid until: 09 April 2018



Jakarta, 09 April 2017
Dewan Guru
Council of Instructors
HARMEN LUKAS TOMPODING
PLT KETUA/CHAIRMAN



Olahraga
memanjat
tebing, selain
berolahraga,
juga
mengajarkan
anak kekuatan
hati...
Untuk maju,
menCapai
Puncak,
kadang kala kita
harus mundur
selangkah...

Dr. Diah Andika Sari, M.Pd, Yoga For Kids, FIP UMJ



1. Agility - kelincahan
2. Endurance - ketahanan
3. Strength - kekuatan
4. Speed - kecepatan
5. Flexibility - kelenturan
6. Precision - ketepatan

Ella Dobler - Heaven on Earth (Age 4) - Flexibility

Rainbow

NATIONAL DANCE COMPETITION



BERMAIN GERAK BERSAMA ANAK

Video Pembelajaran



Naskah Cerita dan Koreografer : Dra. Diah Andika Sari, M.Pd, Yoga For Kids, FIP UMI





Yoga dengan Loud Reading

1. Loud reader : guru yang membacakan cerita/bercerita
2. Instructure : guru yang mengajak anak bergerak,
3. Jika kelasnya lebih dari 5 orang, instruktur gerak bisa lebih dari 1 Orang,
 - 1 orang menjadi model
 - 1 orang mengawasi anak2
4. Peralatan pribadi : matras, lap keringat. Botol minum
5. Ruangan:
 - lega, aman
 - Jika jumlah anak lebih dari 5, atau ruangan besar, gunakan sound system

Postur2 yang bisa dilakukan anak



Postur2 yang bisa dilakukan anak



Dr. Diah Andika Sari, M.Pd, Yoga For Kids, FIP UMJ





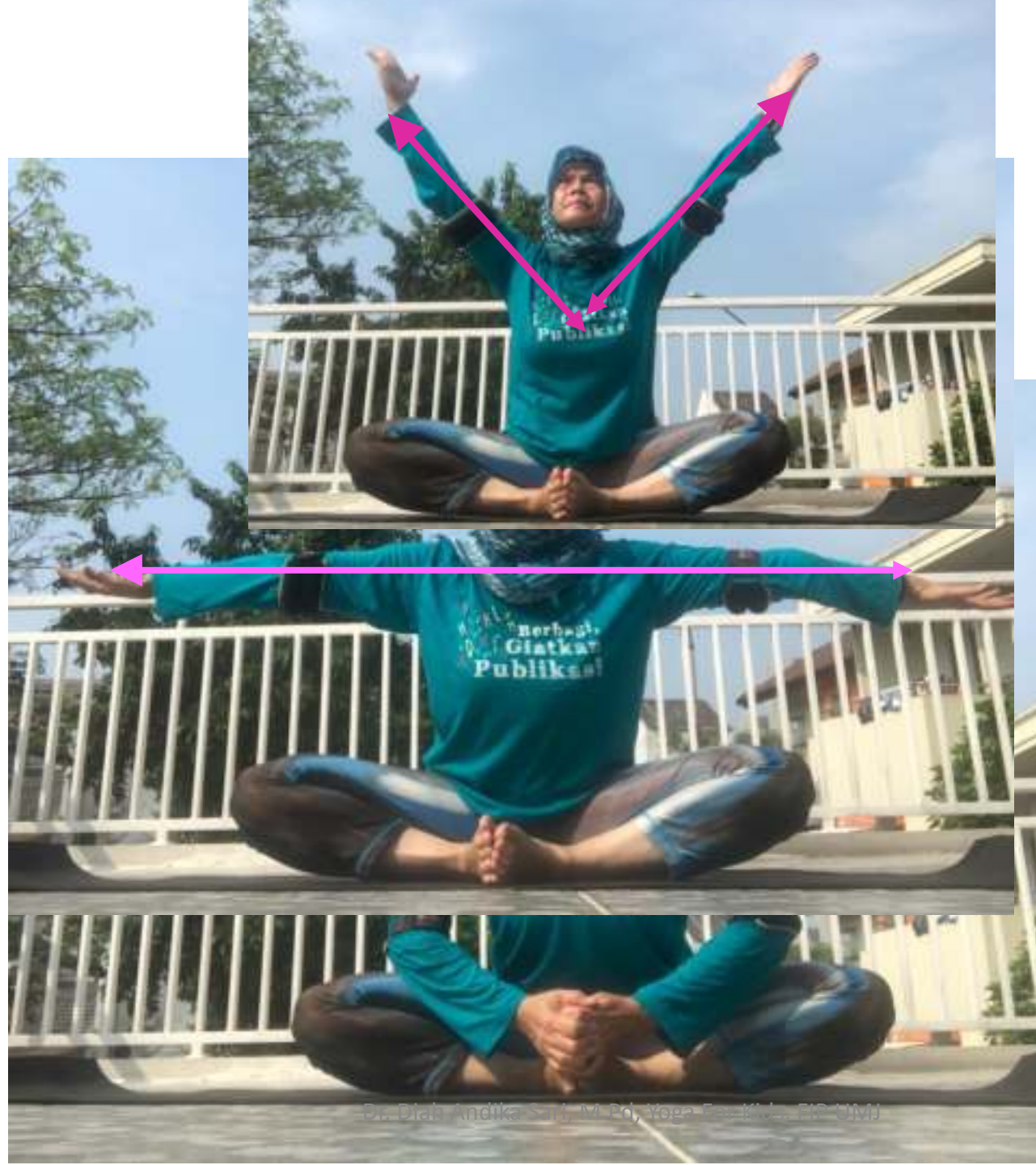
1. Strenght - kekuatan

2. Flexibility - kelenturan

3. Precision - ketepatan

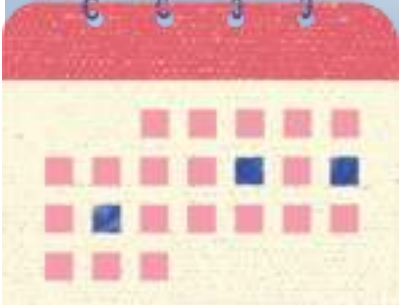






Contoh Yoga dengan Loud reading

- Tema hewan :
<https://www.youtube.com/watch?v=yb3d4TbxkzE&t=414s>
- Tema Alam:
<https://www.youtube.com/watch?v=l92gqCZNqsc&t=382s>
- Tema Diriku
- Tema Persahabatan :
<https://www.youtube.com/watch?v=0mTVQIfH0Io&t=330s>



Hidup adalah keseimbangan,
melalui skala prioritas dan
manajemen waktu

Terima Kasih!

