

# Relaxáció gyakorlása autogén tréninggel

Rozs Bettina küldte be 2024. 01. 30., k - 10:20 time időpontban

## **Terv típusa**

Óraterv

## **Szektor**

Oktatás

## **Témakör, tanulási terület**

Relaxáció, meditáció

## **Szakmai tantárgy(ak)**

testnevelés

## **Évfolyam**

9. évfolyam

## **Tanulási, fejlesztési célok**

Reflexió elsajátítása, önkontroll gyakorlása

## **Szükséges eszközök**

telefon, hangszóró

## **Az óra / projekt bevezető része, előkészítése**

1-10. perc: A tanulók számára ismertetem a mai tananyag témáját. Pár szóban beszélünk a relaxáció, meditáció eredetéről, jótékony hatásáról és hogyan kapcsolódik a testnevelés tantárgyhoz. Milyen szituációkban tudják alkalmazni ezeket a módszereket vagy hasonló egyszerűbb feladatokat akár az iskolában, akár otthon vagy sportegyesületi keretek között.

## **Az óra / projekt megvalósítása**

11-20. perc: A tanóra fő részében egy teljes testes nyújtással és légző gyakorlatokkal kezdjük felkészíteni a szervezetünket a következő feladatra. Megpróbáljuk teljesen kizárni a külvilágot, pulzusunkat, szívverésünket lassítani. Stresszmentessé tenni a környezetet.

21-40.Ezután hanyatfekvésben helyezkednek el a tanulók a kihelyezett szivacsokon kényelmes, elernyesztett állapotban. A hangagyag elsajátításával és az azon hallott instrukciók segítségével gyakorlatban elsajátítják az autogén tréning módszerét, relaxációs, flow állapotba kerülnek.

40.45. perc: Élményfeldolgozás: megbeszélés, az élmények és érzelmek ( pozitív, negatív) megosztása

## **Értékelési terv**

Szóbeli értékelés, önértékelés:

A szóbeli formái közül a leggyakrabban alkalmazottak: frontális beszélgetés, feleltetés, szóbeli vizsga, gyakorlattal összekötött szóbeli, beszámoló, bemutató. A tanulói önértékelés lehetővé teszi a tanárok és a diákok számára, hogy partnerek legyenek a tanulásban, és értéket ad ennek a partnerségnek.

## **Közoktatási tantárgy(ak)**

biológia