

# Relaxáció gyakorlása autogén tréninggel

Submitted by Rozs Bettina on 2024. 01. 30., k - 10:20

## **Tipologia di piano**

Piano di lezione

## **Settore**

Oktatás

## **Argomento / Materia**

Relaxáció, meditáció

## **Materie tecniche/professionali**

testnevelés

## **Voto**

9. évfolyam

## **Obiettivi di apprendimento**

Reflexió elsajátítása, önkontroll gyakorlása

## **Strumenti necessari**

telefon, hangszóró

## **Introduzione e preparazione della lezione / project task**

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.

## **Realizzazione della lezione / project task**

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

### **Programma di valutazione**

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.

### **Materie di interesse generale**

biológia