

Relaxáció gyakorlása autogén tréninggel

Rozs

Bettina

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

Type of lesson / project plan

Lesson plan

Sector

Pedagógia, oktatás

Topic, learning area

Relaxáció, meditáció

Vocational subject(s)

testnevelés

Grade

9. évfolyam

Learning and development goals

Reflexió elsajátítása, önkontroll gyakorlása

Required tools

telefon, hangszóró

Introductory part and preparation of the lesson / project plan

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.

Implementation of the lesson / project plan

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

Evaluation plan

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.

General subject(s)

biológia