

Relaxáció gyakorlása autogén tréninggel

Predložil Rozs Bettina dne 2024. 01. 30., k - 10:20

Vrsta učne ure/projektnege načrta

načrt lekcije

Sector

Oktatás

Tema, učno področje

Relaxáció, meditáció

Poklicni predmet(i)

testnevelés

Razred

9. évfolyam

Cilji učenja in razvoja

Reflexió elsajátítása, önkontroll gyakorlása

Potrebna orodja

telefon, hangszóró

Uvodni del učne ure / Priprave na projekt

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.

Izvajanje učne ure/projekta

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

Načrt vrednotenja

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.

Predmet(-i) javnega izobraževanja

biológia