

# JÓGA

ČAS PRO DECH

*metodika výuky*

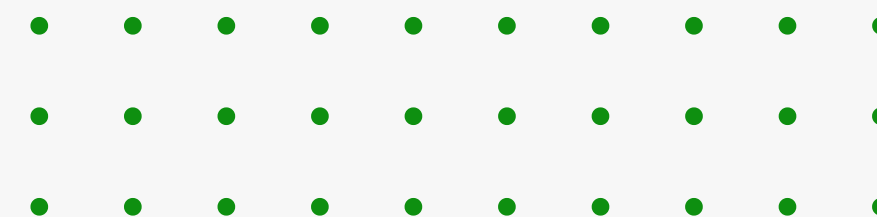


**Co-funded by  
the European Union**

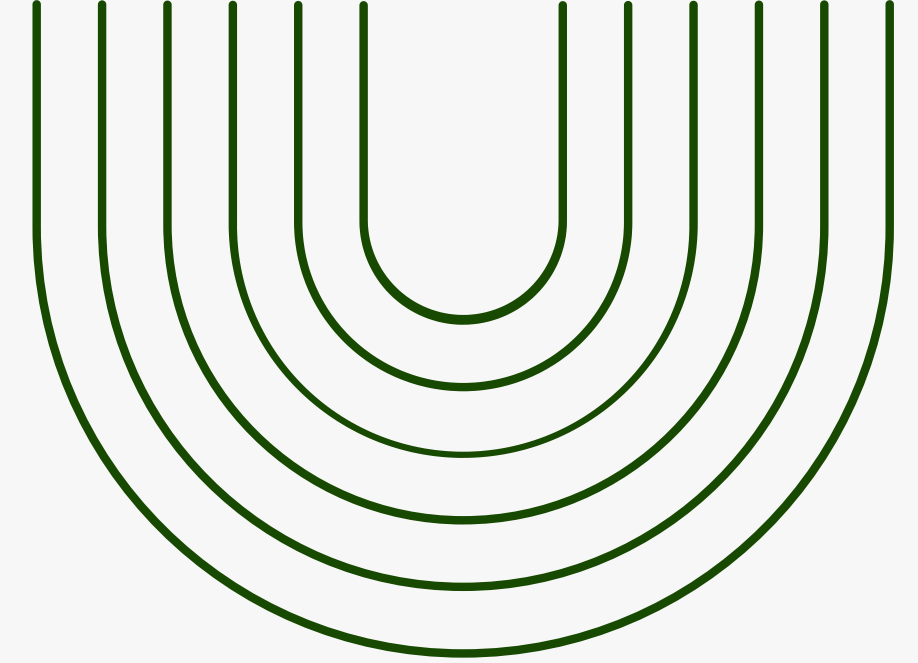
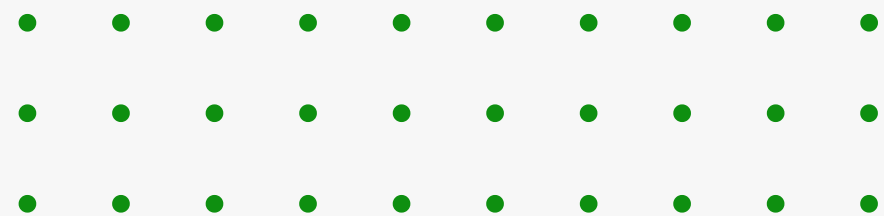




# ZMĚŇ SVŮJ DECH A ZMĚNÍŠ SVŮJ ŽIVOT



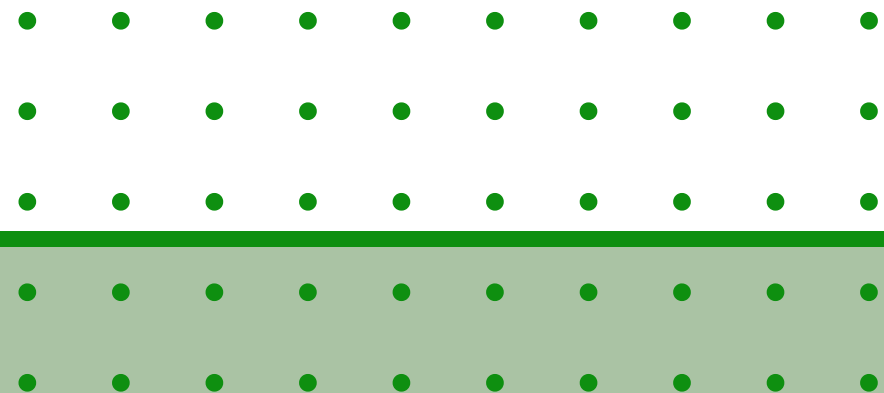
- 01.** CO JE TO JÓGA
- 02.** METODIKA HODINY
- 03.** MOTIVACE
- 04.** TEORETICKÁ ČÁST
- 05.** PRAKTICKÁ ČÁST
- 06.** EVALUACE



# OBSAH

**01.**

# **CO JE JÓGA?**





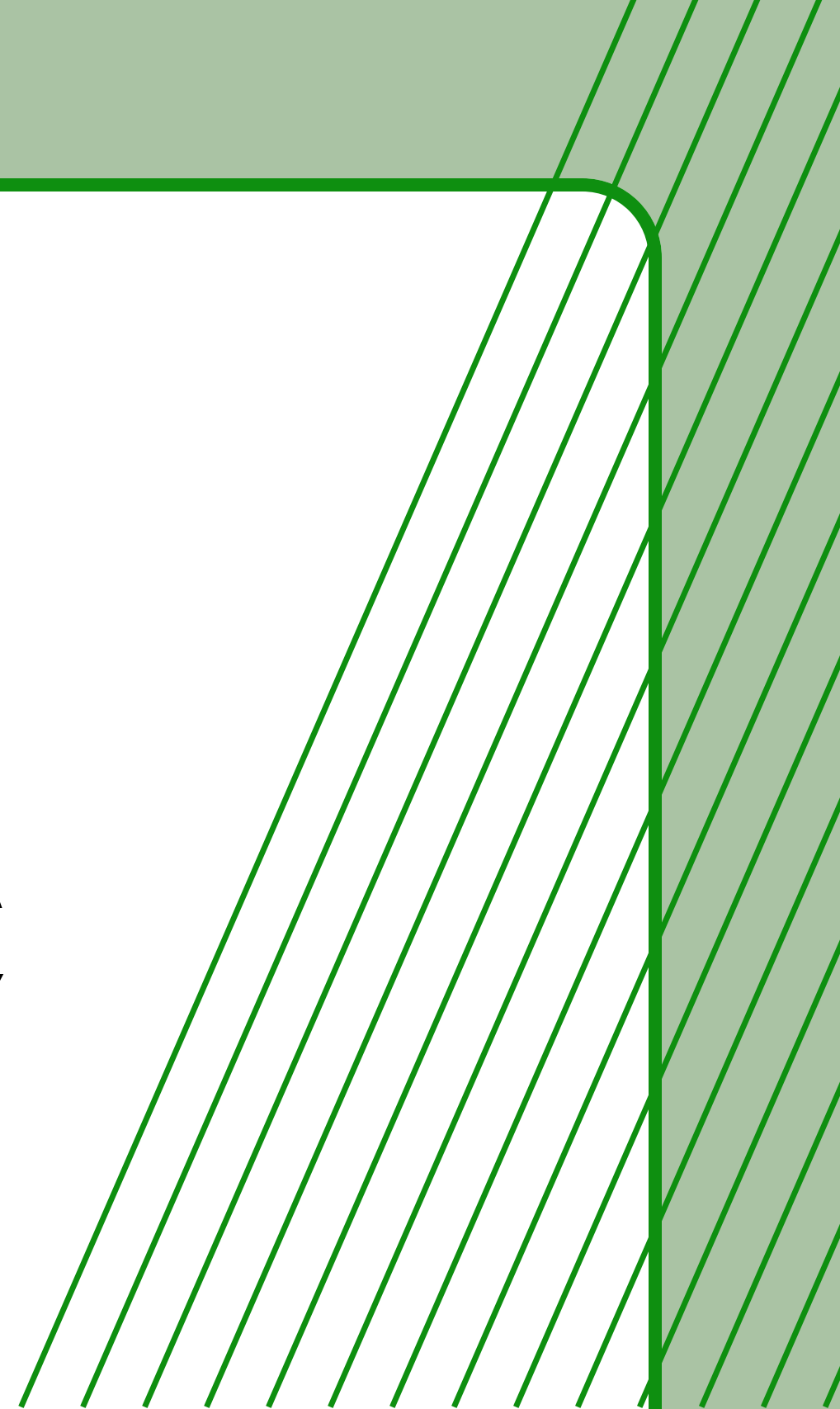
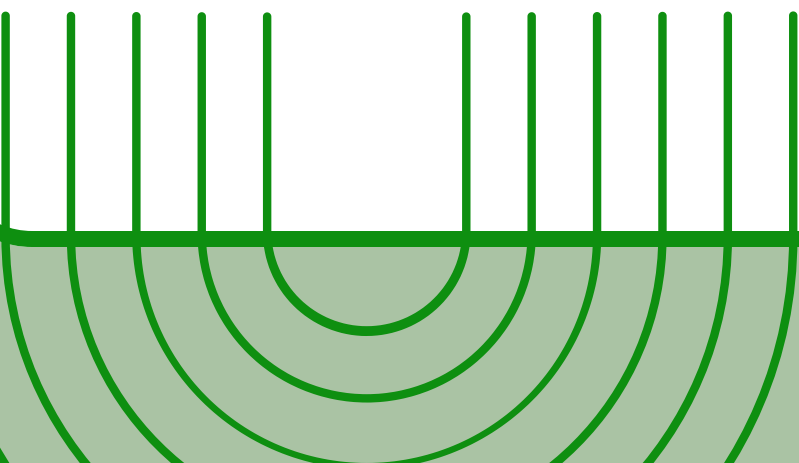
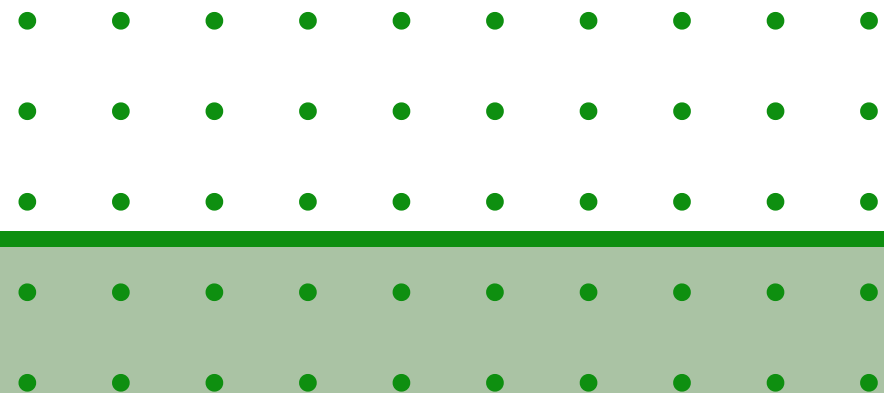
## CO JE TO JÓGA?

- Jóga je propracovaný systém jednotlivých cviků (ásan), které na sebe navazují
- Jóga protahuje celé tělo
- Věnuje pozornost dýchání
- Učí nás vědomě a pozorně pracovat s tělem i dechem



**02.**

# **METODIKA HODINY**



# METODIKA HODINY

**Předmět:** Tělesná výchova, Kroužek jógy

**Mezipředmětové vztahy:** Občanská nauka, Ekologie

**Třída:** 7, 8, 9

**Téma:** Pozdrav slunci

**Cíl:** Vědomý pohyb propojený s dechem

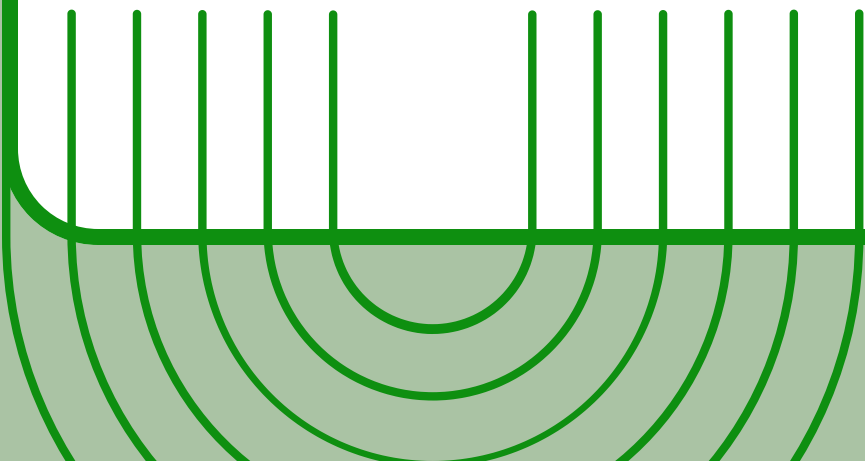
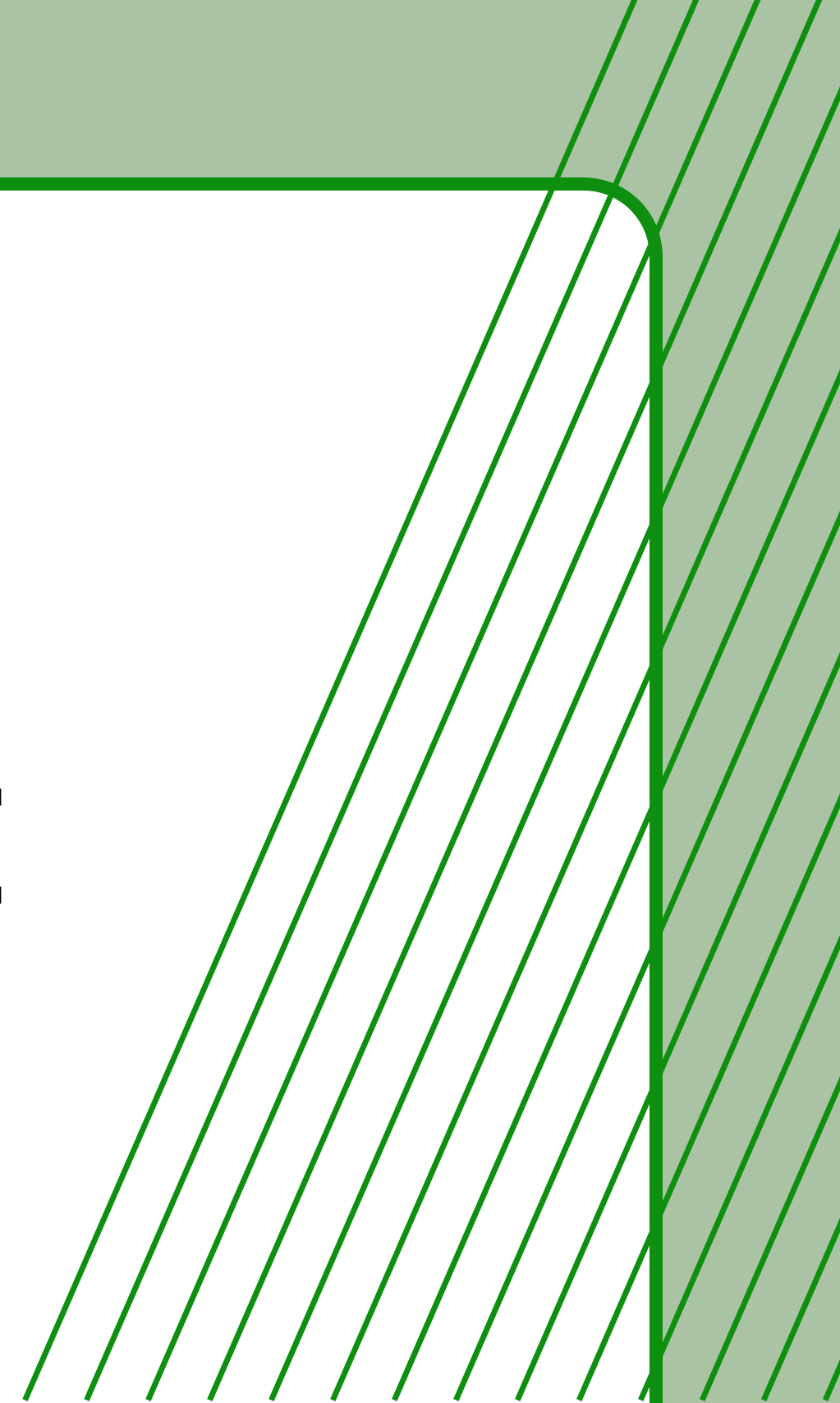
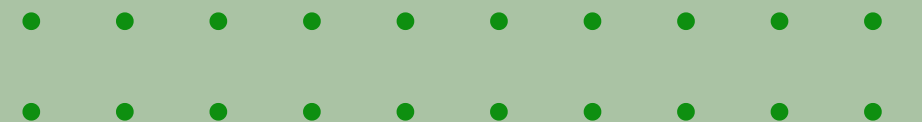
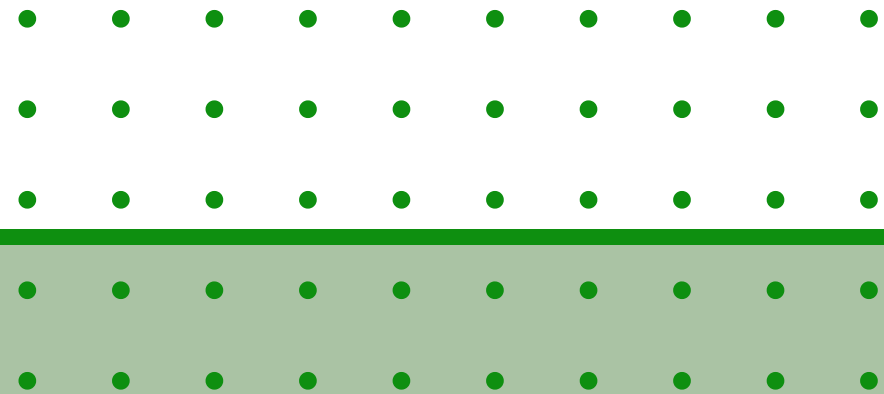
**Výchovný cíl:** Uvědomit si plnost nádechu a výdechu při cvičení, vědomé dýchání zařadit do svého běžného dne

**Organizace hodiny:** praktický nácvik Pozdravu slunce



**03.**

# MOTIVACE





# MOTIVACE

Dech je to jediné, co nás provází celý život.

## Úvodní hodina

Učitel se společně s žáky zamyslí nad otázkami:

Proč potřebujeme dýchat?

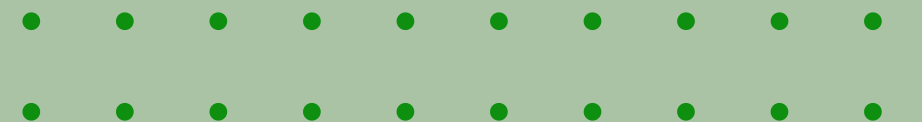
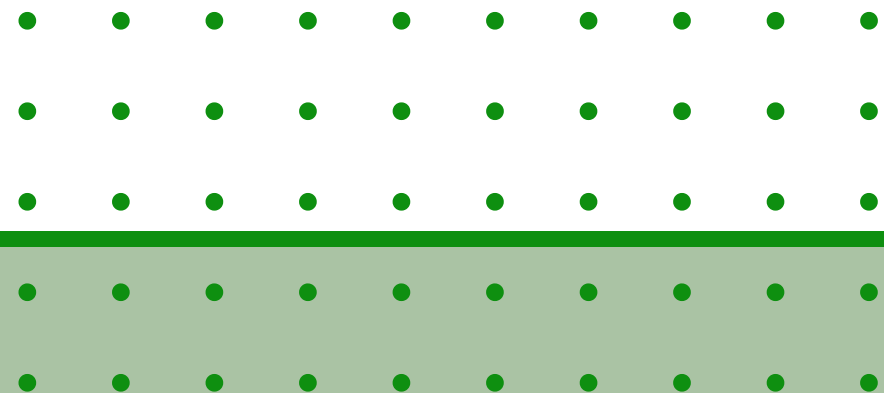
Myslíte si, že využíváte plně svůj dech?

Ovlivňuje postavení těla průběh dýchání? Pokud ano, jak?



04.

# TERORETICKÁ ČÁST





## PRAKTICKÁ ČÁST: ÚVOD

Učitel vede žáky k vnímání dechu v různých pozicích těla (sed na židli, sed na zemi, leh na zádech, leh na břiše, vzpřímený postoj, postoj s mobilem v ruce J).

U každé zkoumané pozice setrvají tři nádechy a výdechy.

Zpětná vazba: Vnímali jste nějaké změny dechu? Jaké?



# PRAKTICKÁ ČÁST: POZDRAV SLUNCI

## Motivační video

Pozdrav slunci je nejznámější jógová sestava, existuje mnoho variant, my se naučíme základní, která je určena pro začátečníky.

Pozdravem slunci můžeme začínat den, kdy se potřebujeme protáhnout nebo si jedno opakování zacvičíme před sportovním nebo turistickým výkonem.

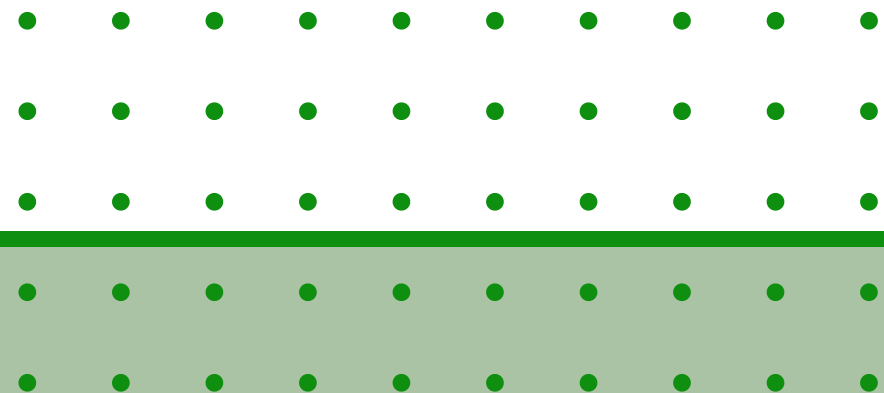
Nebo jen tak pro radost.





**05.**

# **PRAKTICKÁ ČÁST**





# AKTIVNÍ POSTOJ – TADÁSANA

- Opřeme se chodidly o zem
- Uvědomíme si plošky nohou, kotníky, kolena, kyčle ramena
- Vytáhneme se za temenem hlavy
- Nádech, výdech





# POZICE HORY – URDHVA TANDASANA

- S nádechem zvedneme ruce k nebi
- Stále vnímáme, jak jsme opřeni chodidly o zem
- Nepovolujeme břicho, neprohýbáme se v bedrech





# HLUBOKÝ PŘEDKLON – UTTANASANA

- S výdechem hluboký předklon
- Pohyb začíná v kyčlích, zvedáme svaly nad kolena, tím se prodlouží zadní stehenní svaly
- Pokud nedosáhneme prsty na zem, pokrčíme kolena





# ROVNÝ PŘEDKLON – URDHVA UTTANASANA

- S dalším nádechem protáhneme páteř od temene ke kostrči
- Kolena jsou uvolněná, pokud nedosáhneme na zem, můžeme kolena pokrčit
- Vnímáme protažení páteře, ramena jsou uvolněná





# NÍZKÝ VÝPAD – ASHWA SANCHALASANA

- S dalším výdechem zanožíme pravou nohu
- Otevřeme hrudník, hluboký nádech
- Zadržíme dech





## POZICE PRKNA – KUMBHAKSANA

- Zádrž dechu
- Posuneme levou nohu k pravé, dlaně jsou pod rameny, v dlaních se pokusíme vytvořit malý prostor
- Držíme pevné břicho, rovná záda
- Vytahujeme páteř za temenem hlavy a tělo jako bychom chtěli přiblížit paty k podložce





# POZICE KOČKY – MARDŽARIASANA

- S dalším nádechem položíme kolena na zem
- Dlaně pod rameny
- Vytahujeme se za temenem hlavy a kostrčí





# POZICE DÍTĚTE – BALASANA

- S výdechem položíme hýždě na paty
- Protáhneme se za kostrčí
- Paže jsou propnuté





# POZICE KOBRY – BHUDŽANGASANA

- Opřeme se o dlaně a o nártu nohou
- Podsadíme pánev a s nádechem předsuneme stydkou kost dopředu
- Zpevníme břicho, uvolníme ramena





# PES HLAVOU DOLŮ – ADHO MUKHA SVANASANA

- S výdechem překlopíme prsty na nohou
- Odtlačíme se od dlaní
- Vytahujeme se k nebi za kostrčí





# NÍZKÝ VÝPAD – ASHWASANCHALASANA

- S nádechem přeneseme váhu dopředu.
- Předkročíme pravou nohou.





# POZICE DÍTĚTE – BALASANA

- Výdech, hluboký předklon.





# POZICE HORY – URDHVA TANDASANA

- S nádechem vytáhneme paže a celou páteř k nebi
- Opíráme se o chodidla
- Břicho je pevné
- Pokračujeme v ásanách na druhou stranu





# UKONČENÍ – NAMASTÉ

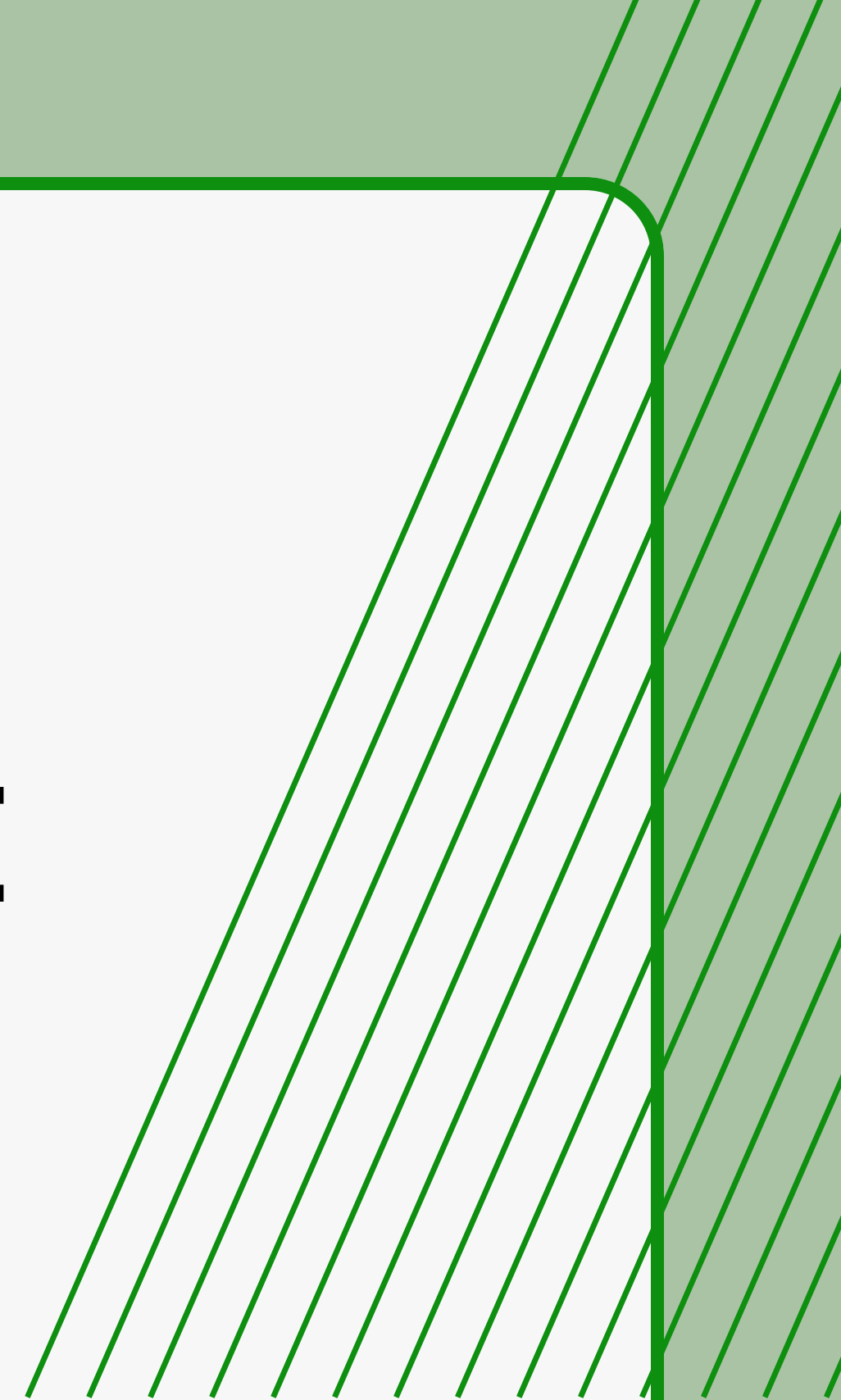
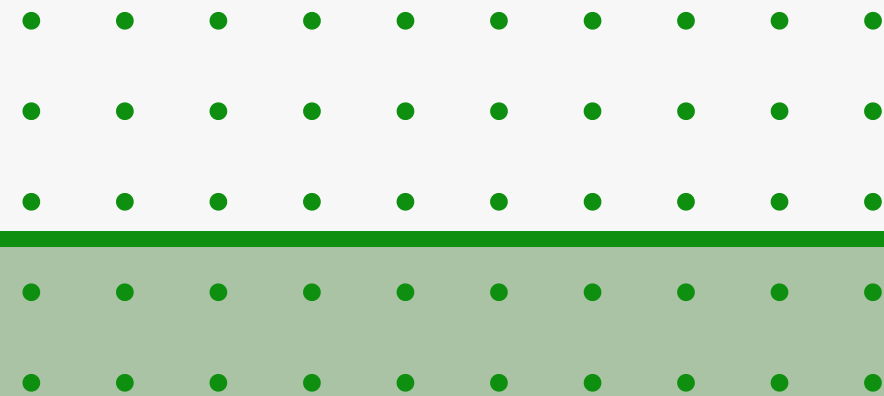
- Dlouhým hlubokým výdechem ukončíme Pozdrav slunci.





**06.**

# **EVAULACE**





<b>KRITÉRIUM</b>	<b>Maximální počet bodů</b>	<b>POZNÁMKY</b>
<b>PŘÍSTUP KE CVIČENÍ</b>	<b>3</b>	<b>AKTIVNÍ PŘÍSTUP KE ZVLÁDNUTÍ SESTAVY.</b>
<b>PŘÍSTUP KE CVIČENÍ</b>	<b>2</b>	<b>AKTIVNÍ PŘÍSTUP KE ZVLÁDNUTÍ SESTAVY VELMI DOBRÝ PŘÍSTUP KE ZVLÁDNUTÍ SESTAVY.</b>
<b>PŘÍSTUP KE CVIČENÍ</b>	<b>1</b>	<b>NEAKTIVNÍ PŘÍSTUP KE ZVLÁDNUTÍ SESTAVY.</b>
<b>ÚČAST NA VÝUKOVÝCH HODINÁCH</b>	<b>3</b>	<b>100% ÚČAST</b>
<b>ÚČAST NA VÝUKOVÝCH HODINÁCH</b>	<b>2</b>	<b>75% ÚČAST</b>
<b>ÚČAST NA VÝUKOVÝCH HODINÁCH</b>	<b>1</b>	<b>30% ÚČAST</b>
<b>SAMOSTATNOST PŘI CVIČENÍ</b>	<b>3</b>	<b>SESTAVU ZVLÁDNE SÁM/SAMA BEZ NÁPOVĚDY VYUČUJÍCÍHO</b>
<b>SAMOSTATNOST PŘI CVIČENÍ</b>	<b>2</b>	<b>SESTAVU ZVLÁDNE SÁM/SAMA S MALOU NÁPOVĚDOU VYUČUJÍCÍHO</b>
<b>SAMOSTATNOST PŘI CVIČENÍ</b>	<b>1</b>	<b>SESTAVU ZVLÁDNE SÁM/SAMA POUZE S NÁPOVĚDOU VYUČUJÍCÍHO</b>
<b>CELKEM</b>	<b>9</b>	

# ZNÁMKOVÁNÍ NA ZÁKLADĚ BODŮ:

Výborně (1): 9–8 bodů

Chvalitebně (2): 7–6 bodů

Dobře (3): 5–4 bodů

Dostatečně (4): 3 body

Nedostatečně (5): méně než 2 body



## ZDROJE:

Stock ilustrace Jasný akvarel jóga ilustrace se ženou v lotosové póze. Online. In: Logo iStock by Getty Images. 2016. Dostupné z: Stock ilustrace Jasný akvarel jóga ilustrace se ženou v lotosové póze. Online. In: Logo iStock by Getty Images. 2016. Dostupné z: Stock ilustrace Jasný akvarel jóga ilustrace se ženou v lotosové póze. Online. In: Logo iStock by Getty Images. 2016. Dostupné z: MIČIENKA, Marek a JIRÁK, Jan. Základy mediální výchovy. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-315-4. [cit. 2024-06-26].

