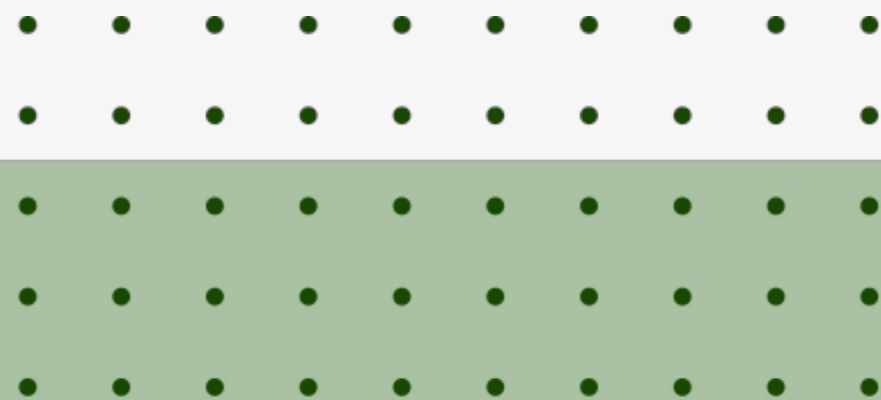




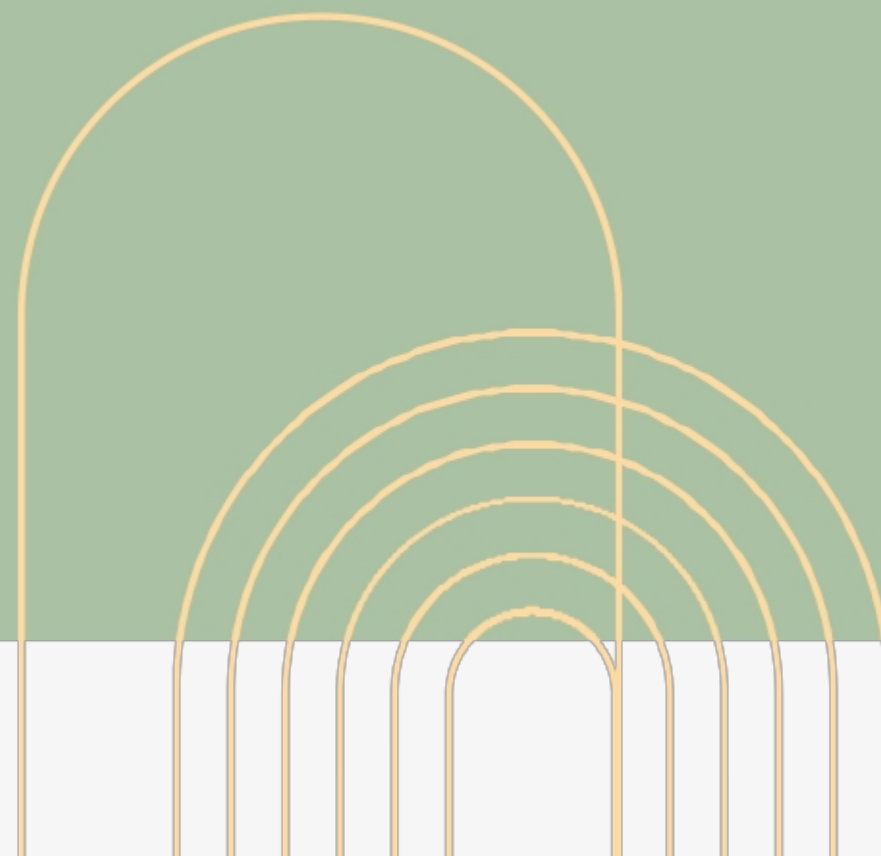
JOGA

ČAS NA NADÝCHNUTIE

metodika výučby



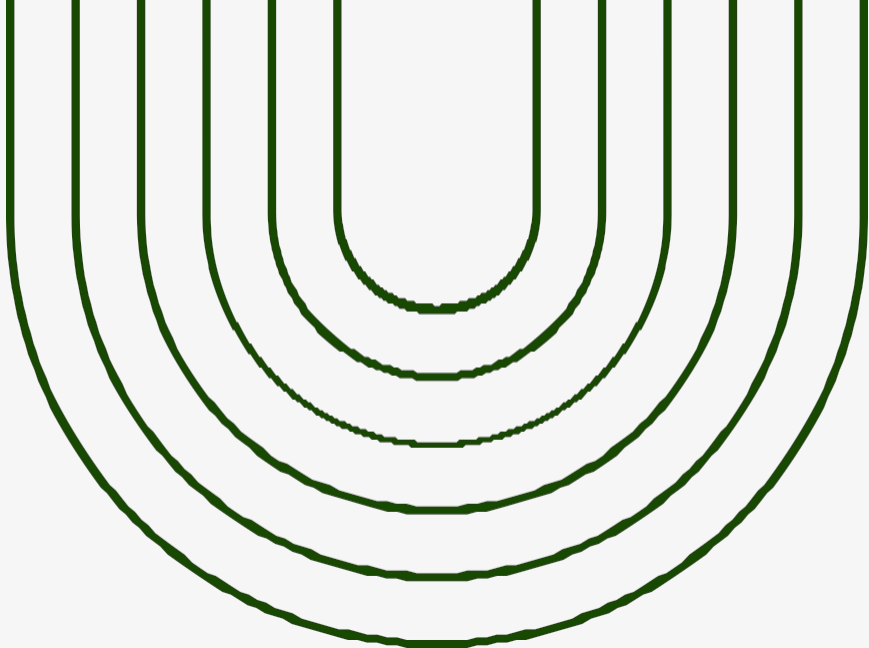
**Co-funded by
the European Union**

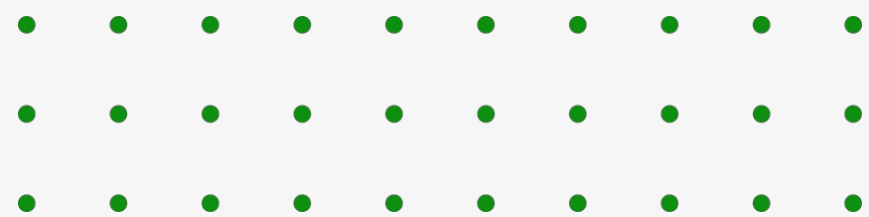




ZMENIŤ SVOJ DYCH A ZMENIŤ SVOJ ŽIVOT



- 
- 01. ČO JE JOGA**
 - 02. METODIKA VYUČOVANIA**
 - 03. MOTIVÁCIA**
 - 04. TEORETICKÁ ČASŤ**
 - 05. PRAKTICKÁ ČASŤ**
 - 06. HODNOTENIE**



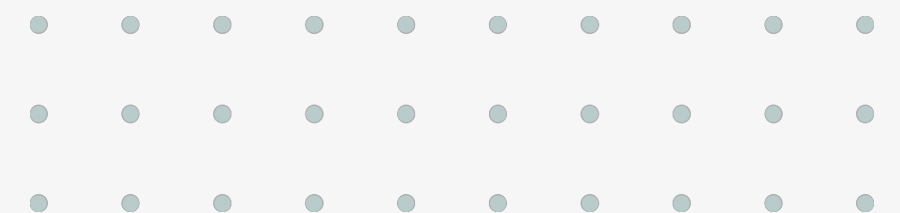
OBSAH

01.

ČO JE JOGA?

ČO JE JOGA?

- Joga je prepracovaný systém jednotlivé cviky (ásany), ktoré na seba nadväzujú.
- Joga roztáhuje celé telo
- Venovanie pozornosti dýchaniu
- Učí nás vedome a pozorne pracovať s naším telom a dychom.



02.

METODIKA VYUČOV ANIA

METODIKA VYUČOVANIA

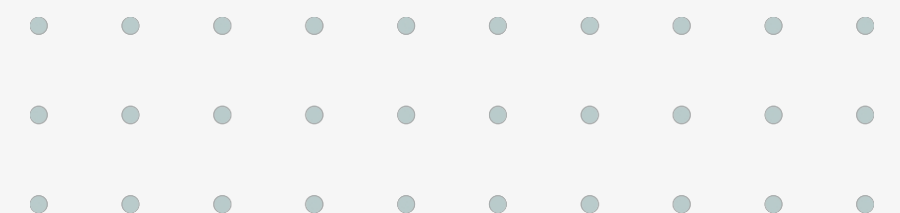
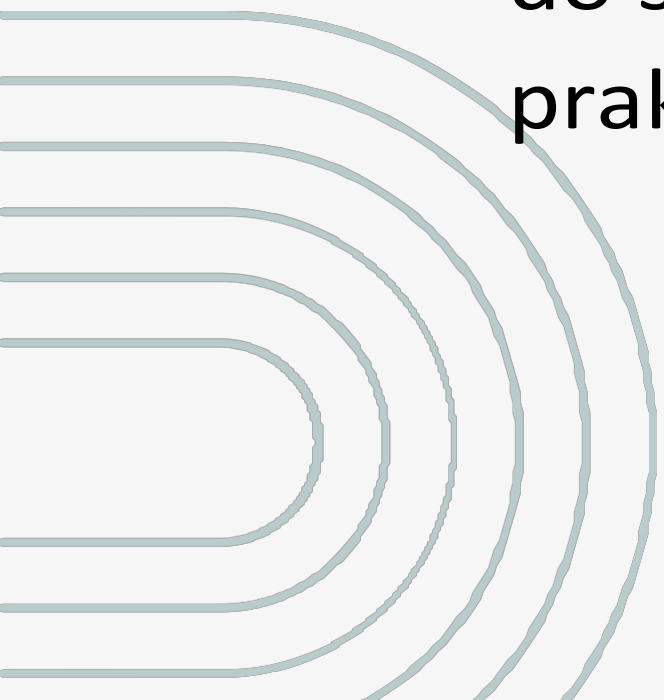
Predmet: telesná výchova, klub jogy **Medzipredmetové**

vzťahy: , ekológia **Trieda:** 7, 8, 9

Téma: Pozdrav Slnku

Cieľ: vedomý pohyb spojený s dychom

Vzdelávanie Cieľ: Zvýšiť povedomie uvedomiť si plnosť
 plnosť dychu a výdych začleniť vedomé dýchanie
do svojej každodennej rutiny počas cvičenia **Organizácia lekcie:**
praktický nácvik Pozdravu slnku



03.

MOTIVÁCIA

MOTIVÁCIA

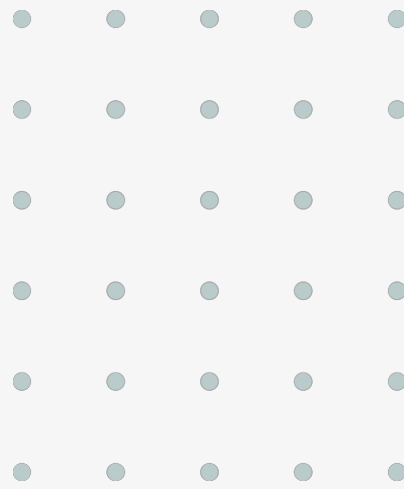
Dych je to jediné, čo nás sprevádza celý život.

Úvodná lekcia

Učiteľ sa spolu so žiakmi zamyslí nad otázkami Prečo potrebujeme dýchať?

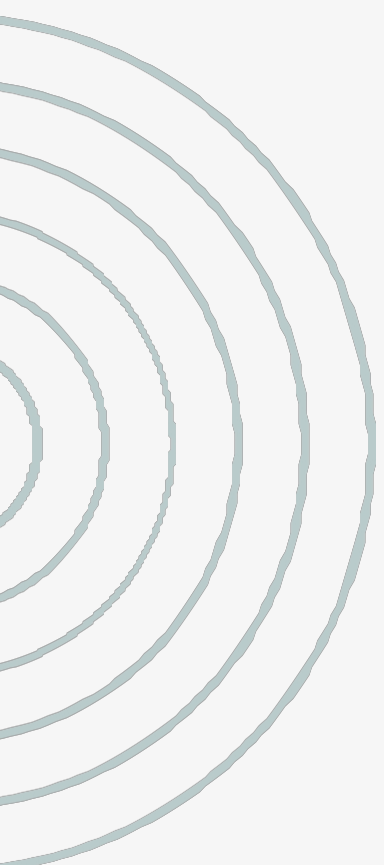
Myslíte si, že využívate svoj dych naplno?

Ovplyvňuje poloha tela priebeh dýchania? Ak áno, ako?



04.

TERORETICKÉ ČASŤ

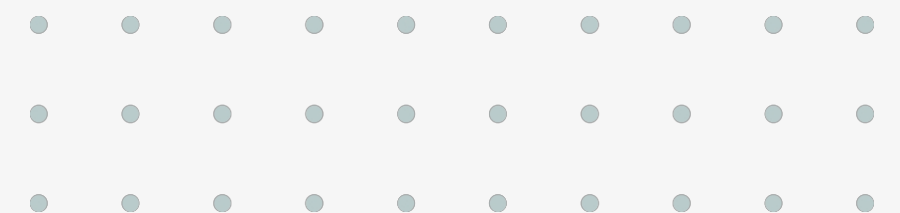


PRAKTICKÁ ČASŤ: ÚVOD

Učiteľ vedie žiakov k vnímaniu dychu v rôznych polohách tela (v sede na stoličke, v sede na zemi, v ľahu na chrbte, v ľahu na bruchu, vo vzpriamenej polohe, v polohe s mobilným telefónom v ruke J).

Tri nádychy a tri výdychy pre každú študovanú pozíciu.

: zaznamenali ste nejaké zmeny v dýchaní? Aké boli?



PRAKTICKÁ ČASŤ: POZDRAV SLNKU

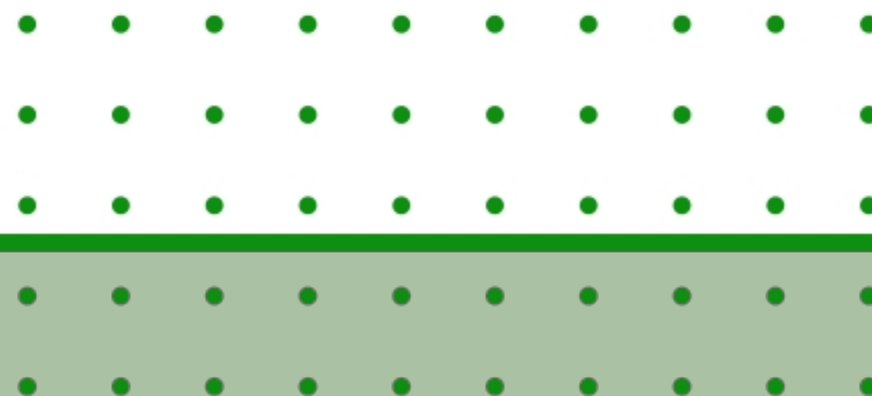
Motivačné video

Pozdrav slnku je najznámejšia jogová zostava, existuje mnoho variácií, my sa naučíme základnú, ktorá je určená pre začiatočníkov. Pozdravením slnka môžeme začať deň , keď potrebujeme pred športovou alebo turistickou aktivitou sa pretiahnite alebo si precvičte jedno opakovanie. Alebo len tak pre zábavu.



05.

PRAKTICKÉ ČASŤ



AKTÍVNY POSTOJ - TADASANA

- Postavme sa nohami na zem
- Uvedomujeme si chodidlá, členky, kolená, boky ramená
- Ťaháme sa za temeno hlavy
- Vdych, výdych



POLOHA HORY - URDHVA TANDASANA

- S povzdychom dvíhame ruky k nebu
- Stále cítime, ako sa naše nohy opierajú o zem
- Neuvoľňujeme brucho, neohýbame sa v bedrách



HLBOKÝ PREDKLON - UTTANÁSANA

- S výdychom, hlbokým úklonom
- Pohyb sa začína na bokoch, pričom sa svaly zdvihnú nad kolená, čím sa predĺžia zadné stehenné svaly.
- Ak naše prsty nedosiahnu na zem, pokrčíme kolená



ROVNÝ ÚKLON - URDHVA UTTANÁSANA

- S ďalším nádychom natiahnite chrbticu od temena hlavy po chvostovú kosť.
- Kolená sú uvoľnené, ak nedosiahneme na zem, môžeme pokrčiť kolená
- Cítíme napätie v chrbtici, ramená sú uvoľnené



NÍZKY VÝPAD - AŠVA SANČALASANA

- S ďalším výdychom
vťahujte pravú nohu.
- Otvorte hrudník,
zhlboka sa
nadýchnite.
- Zadržme dych



POZÍCIA DOSKY

-

KUMBHAKSANA

- Zadržanie dychu
- Presuňte ľavú nohu doprava, dlane pod ramená, snažte sa vytvoriť malý priestor v dlaniach.
- Udržujeme si pevné brucho, rovný chrbát
- Chrbticu ťaháme za temeno hlavy a tela, akoby sme chceli päty priblížiť k podložke.



POZÍCIA MAČKY - MARDŽARIÁŠANA

- S ďalším nádychom položte kolená na zem
- Dlane pod ramenami
- Ťahanie za temeno hlavy a chvostovú kosť



POLOHA DIEŤAŤA BALASANA

- S výdychom položte zadok na päty
- Natiahnime sa za chvostovou kosťou
- Ruky sú natiahnuté



POZÍCIA KOBRY - BHUJANGASANA

- Oprite sa o dlane a prsty na nohách
- Panvicu zasunúte pod panvicu a s nádychom zatlačte stopku dopredu.
- Spevnite brucho, uvoľnite ramená



PES HORE NOHAMI - ADHO MUKHA SVANASANA

- S výdychom preklopte prsty na nohách
- Odtlačme sa od dlaní
- Siahame po oblohe za chrbtovou kosťou



NÍZKY VÝPAD - AŠWASANCHALASANA

- S povzdychom preneste váhu dopredu.
- Vykročte pravou nohou dopredu.



POLOHA DIEŤAŤA BALASANA

- Výdych, hlboký predklon.



POLOHA HORY - URDHVA TANDASANA

- S nádychom vytiahneme ruky a celú chrbticu k nebu
- Opierame sa o nohy
- Brucho je pevné
- Pokračujeme vna druhú stranu



UKONČENIE - NAMAZANÉ

- Dlhým hlbokým výdychom ukončíme Pozdrav slnku.



06.

EVAULÁCIA

KRITÉRIA	Maximálny počet bodov	POZNÁMKY
PRÍSTUP K CVIČENIU	3	AKTÍVNY PRÍSTUP K ZVLÁDNUTIU NASTAVENIA.
PRÍSTUP K CVIČENIU	2	AKTÍVNY PRÍSTUP K ZVLÁDNUTIU ZOSTAVY VEĽMI DOBRÝ PRÍSTUP K ZVLÁDNUTIU ZOSTAVY.
PRÍSTUP K CVIČENIU	1	NEAKTÍVNY PRÍSTUP K ZVLÁDNUTIU ZOSTAVY.
ÚČASŤ NA VYUČOVACÍCH HODINÁCH	3	100 % ÚČASŤ
ÚČASŤ NA VYUČOVACÍCH HODINÁCH	2	75 % ÚČASŤ
ÚČASŤ NA VYUČOVACÍCH HODINÁCH	1	30% ÚČASŤ
NEZÁVISLOSŤ PRI CVIČENÍ	3	DOKÁŽE VYKONAŤ RUTINU SÁM BEZ POMOCI UČITEĽA
NEZÁVISLOSŤ PRI CVIČENÍ	2	DOKÁŽE S MALOU POMOCO U UČITEĽA VYKONAŤ RUTINU SÁM.
NEZÁVISLOSŤ PRI CVIČENÍ	1	DOKÁŽE VYKONAŤ RUTINU SÁM IBA S POMOCO U UČITEĽA
SPOLU	9	

ZNÁMKOVANIE NA ZÁKLADE BODOV:

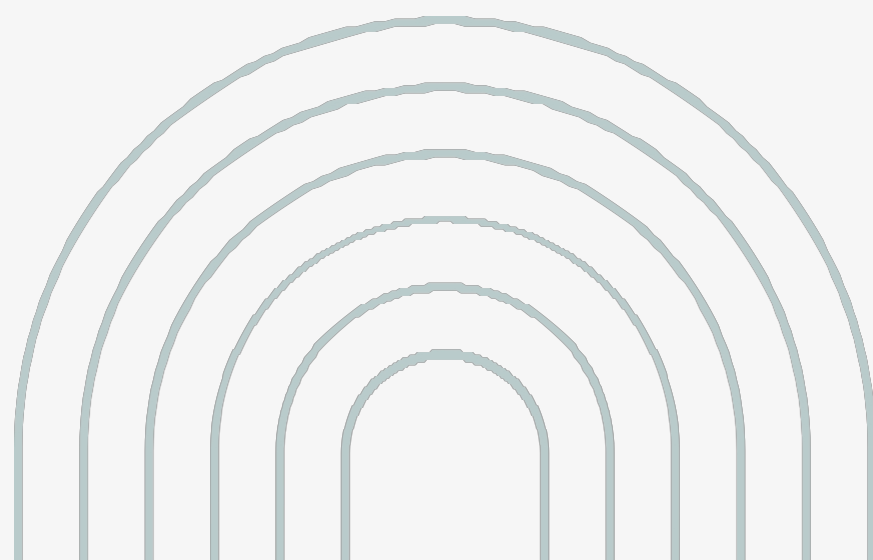
Výborný (1): 9-8 bodov

Chváľitebný (2): 7-6 bodov

Dobrý (3): 5-4 body

Dostatočný (4): 3 body

Nedostatočný (5): menej ako 2 body



ZDROJE:

Akciová ilustrácia Svetlá akvarelová ilustrácia jogy so ženou v lotosovej pozícii. Online. In: logo iStock by Getty Images. 2016. Dostupné z: Stock ilustrácie Svetlá akvarelová ilustrácia jogy so ženou v lotosovej pozícii. Online. In: logo iStock by Getty Images. 2016. Dostupné z: Stock ilustrácie Svetlá akvarelová ilustrácia jogy so ženou v lotosovej pozícii. Online. In: logo iStock by Getty Images. 2016. K dispozícii v: MIČIENKA, Marek a JIRÁK, Jan. Základy mediálnej výchovy. Praha: ISBN 978-80-7367-315-4. [cit. 2024-06-26].

