Relaxéció gyakorlása autogén tréninggel

Rozs
Bettina
Inviato da Rozs Bettina il 2024. 01. 30., k – 10:20
Tipologia di piano
Piano di lezione
Settore
Pedagógia, oktatás
Argomento, area di apprendimento
Relaxáció, meditáció
Materie tecnico-professionali
Testnevelés
Classe / destinatari
9. évfolyam
Obiettivi di apprendimento
Reflexió elsajátítása, önkontroll gyakorlása
Strumenti necessari
telefon, hangszóró
Introduzione e preparazione della lezione / del progetto

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.

Piano di attuazione della lezione / del progetto

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

Piano 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 generali
biológia