Relaxéció gyakorlása autogén tréninggel

Rozs
Bettina
Paskelbė Rozs Bettina - 2024. 01. 30., k – 10:20
Pamokos / projekto plano tipas
Pamokos planas
Sektorius
Pedagógia, oktatás
Tema, mokymosi sritis
Relaxáció, meditáció
Profesinis (-iai) dalykas (-ai)
Testnevelés
Klasė
9. évfolyam
Mokymosi ir ugdymo tikslai
Reflexió elsajátítása, önkontroll gyakorlása
Reikalingos priemonės
telefon, hangszóró
Įvadinė dalis ir pamokos / projekto plano rengimas

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.

Pamokos / projekto įgyvendinimo planas

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

Vertinimo planas

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.

Bendrasis (-ieji) dalykas (-ai)
biológia