

Celoroční plán činnosti zájmového útvaru:

Relaxační jóga

Školní rok: 2025/26

vedoucí útvaru: Jana Burdová

Den schůzky /hodina: úterý : 18:00 – 19:30

Cvičení pro udržení a zkvalitnění dobrého tělesného i duševního stavu. Výraz jóga má mnoho významů, je to slovo sjednotit, spojit, jednota, poznání sebe sama, svého já. Cvičení je zaměřeno na věk 18+.

Výchovně vzdělávací cíl: rozvíjet individuální schopnosti (pohybové, motorické). Cílem je prohloubit a upevnit péči o psychické, fyzické i duševní zdraví, představit filozofii jógy, pokládat důraz na dechové cvičení a nácvik správného dýchání.

Obsah činnosti: představení, praktikování, upevňování a rozvíjení základních pozic jógy ve snaze posouvat své možnosti, zlepšovat flexibilitu, balanc, uvědomění vlastního těla.

Očekávané výstupy: zlepšení pohyblivosti, zpružnění svalů a zvýšení jejich vytrvalosti, zkvalitnění správného držení těla, zlepšit funkci oběhového aparátu a navození pohody a pocitu spokojenosti a příjemného zážitku ze skupinového cvičení.

- Klíčové kompetence: kompetence k učení - rozvíjet své dovednosti, rozumět základním pohybům a částem jógových sestav a umět je pojmenovat, základní pozice tvoří jádro každé správně sestavené jógové sekvence. Asány jsou jedním z nejdůležitějších prvků jógové praxe, díky nimž působíme na své tělo.
- kompetence komunikativní – vnímat sebe sama, umět popsat své pocity z cvičení a vyjádřit co nám dělá dobře a s čím máme problém.
- kompetence pracovní- stanovovat si osobní cíle a pracovat na nich. Vytvořit si solidní bázi pro rozvoj domácí praxe.

Roční plán

září – leden

představení

základní ásany především ve stoji, kterými se zahřejeme a připravíme na pokročilejší pozice, pozice hory, střechy (psa hlavou dolů – Adho mukha švanasana), prkna, stromu, kleští, polovičního mostu

únor – červen

relaxace, opakování sestav, pozice lotosového květu, špagátu, pozdrav slunci, kobra a královna asán Salamba sirsasana.

23.9.2025

