

Celoroční plán činnosti kroužku

Název kroužku:	Jóga
Místo:	malý sál, Amfora
Charakteristika:	<p>Cvičení pro udržení dobrého tělesného i duševního stavu pro prodloužení aktivního života a upevnění zdraví. Cvičení je zaměřeno převážně na seniorský věk.</p> <p>malá tělocvična klubu Amfora</p> <p>úterý, středa, čtvrtek 9.30 — 11.00</p> <p>Datum zahájení: 16. 9. 2025 - ukončení 18. 6. 2026</p>
Cílová skupina:	dospělý 18+
Výchovně vzdělávací cíl:	<p>rozvíjet individuální schopnosti (pohybové, motorické)</p> <p>naučit členy zájmového útvaru pečovat o své psychické, fyzické a duševní zdraví naučit členy filozofii jógy, nácvik dýchání</p>
Obsah činnosti:	<p>základní pozice HATHA jógy nácvik</p> <p>jogínských sestav cvičení s pomůckami (židle, polštář, desky)</p> <p>naučit členy zájmového útvaru pečovat o své psychické, fyzické a duševní zdraví</p>
Očekávané výstupy:	<p>zlepšení kloubní pohyblivost naučení se správného držení těla navození duševní pohody a nastolení vitality v seniorském věku navázání nových kontaktů a přátelství</p>
Klíčové kompetence:	<p>kompetence k učení — členové kroužku rozvíjí dovednosti potřebné ke cvičení, orientují se v základních pózách a postojích</p>
Metody a formy:	ukázka, nácvik, výklad

Roční plán:

září — leden

poučení o bezpečnosti v tělocvičně sestavy Nahbi Krija Felden
Kreis, 8 brokátů, khaktu pranám jóga podle Tichanovský;
dechová cvičení

čakry — múládhára, svádhisthána, manipúra, anáhata

únor — červen

relaxace; opakování sestav

čakry — višuddhi, ádzhá, bindu, sahasrára sestava
Naulí krija a 5 tibeťanů, pozdrav měsíci

Personální zajištění: Mgr. Jaroslava Kudrnovská

V Praze dne 16. 9. 2025

Podpis:

