

Joga a pilates

Vnímovavé cvičenie zamerané na zvládnutie komplexných emócií

Cieľ: Nájdite pokoj a vnútornú vyrovnanosť prostredníctvom jogy alebo pilates

Zdroje a pomôcky:

Podložky na jogu alebo mäkký podklad na sedenie; na státie nie sú potrebné žiadne ďalšie pomôcky.

Urobte si prieskum ohľadom zavedenia hodín jogy či pilates v rámci hodín telesnej výchovy alebo obdobného predmetu. Joga „postojáčky“ alebo pilates tiež dobre fungujú ako aktivity na upokojenie na konci prestávky, prípadne môžete vyskúšať „dennú míľu,“ čo je prakticky pätnásťminútovka, počas ktorej žiaci spoločne bežia vlastným tempom a venujú sa okoliu.



Polohy primeranú veku možno precvičovať vonku na karimatkách alebo improvizovaných podložkách zo starej plachtoviny/trampolínovej plachty. Eventuálne môžete skúsiť aj sériu polôh precvičovaných postojáčky na konci prestávok.

Ak ste našli pokojné miesto v prírode, môžete deti viesť k tomu, aby si uvedomovali vlastné dýchanie a vnímali prvky okolia – flóru, mikroklimu a okolité zvuky. Základom cvičenia je tiché rozjímanie.

Joga pre deti



Ďalšie učebné materiály:

- Hravé učebné materiály PSHE: Čas na vnímavosť

Kľúčové pojmy:

Odolnosť, stres, cvičenie, anatomické pojmy

Kritériá úspešnosti:

- ✓ Dokážem predviesť a udržať niekoľko jogínskych pozícií.
- ✓ Viem sa prostredníctvom jogy alebo obdobného relaxačného cvičenia upokojiť a pripraviť na učenie.

Prírodný stôl

Inšpirácia prírodou – umenie, spiritualita

Cieľ: Dať žiakom možnosť skúmať rôzne rastliny v rámci každodenného života v triede.

Zdroje a pomôcky:

- Prírodné materiály, ktoré vyberú žiaci
- Kartičky na označenie predmetov

Aktivita:

- Navrhnete žiakom, aby každý týždeň priniesli do triedy zaujímavý prírodný objekt, ktorý nájdú a zhromažďujú ich v zaváraninových pohároch.
- Vytvorte koncept „prírodného stola,“ kam žiaci budú pridávať predmety. Môže ísť o veci nájdené po ceste do školy, z výletu alebo prázdnin, prípadne predmety nájdené na pozemku školy.
- Záujem žiakov môže podporiť aj starostlivosť o živé tvory, ktoré by sa na stole mohli vyskytnúť.
- Ak máte špecifický predmet, príbeh alebo tému, ktorá má priamy predobraz v prírode, tematicky usporiadajte prírodný stôl okolo tohto motívu.
- Stôl môže poslúžiť ako inšpirácia pre štúdium umelcov spojených s prírodou - napríklad Andy Goldsworthy, Walter Mason, Claude Monet alebo Nils Udo.



Kritériá úspešnosti:

- ✓ Viem popísať, aké pocity vo mne príroda vyvoláva.
- ✓ Viem popísať, ako si vážim okolitý svet a ako „maličkosti“ v prírode prispievajú k dôležitosti väčšieho celku.