

## ГОДИШЊИ ПЛАН РАДА

### АКТИВНОСТИ У ОКВИРУ ПИЛОТ ПРОЈЕКТА „ЈЕДНОСМЕНСКИ РАД“

#### АКТИВНОСТ – ЈОГА

Циљ ове активности је да ученици усвоје знања, вештине и ставове ради очувања и унапређивања психофизичког здравља.

Опис активности	Исходи
Физичке вежбе – асане	Редовним вежбањем јоге стиче се правилно држање тела, повећава се флексибилност и равнотежа, поспешује се опште здравље и расположење и изграђује самопоуздање.
Причање прича кроз вежбу	Развијање креативности и уметничког изражавања.
Вежбе дисања	Дисање се побољшава; кроз вежбе дисања и вокалне јога вежбе деца вежбају свој говорни апарат, уче да се ослободе страха, напетости и да кроз игру лакше приступе решавању изазова.
Опуштање – релаксација	Користе технику имагинације за опуштање.
Вежбе пажње	Побољшана концентарција, пажња и способност учења.

Активност – Јога подржава образовни, креативни и некомпетативан начин да деца изграде физичку снагу, дух и социо-емоционалне компетенције. Кроз часове деца уче да покрену и укључе своју радозналост, да слушају своје тело, да осете моћ дисања, да развијају своја чула и да користе технику имагинације за опуштање. Часови, у складу са узрастом и развојним потребама, омогућавају деци да изграде добре навике, да развију самопоуздање и самопоштовање али и поштовање других, да овладају својом пажњом, али уједно да уживају и забаве се.

Динамика активности: два пута недељно у трајању од сат и по

Узраст деце: од 5. до 8. разреда

Носилац активности: Маријана Јовановић – наставник биологије и сертифицирани инструктор јоге

Датум предаје  
10.09.2019. год