

Centrum celoživotního vzdělávání - zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Pardubického kraje

Mozartova 449, 530 09 Pardubice, tel. 466 536 530
E-mail: info@ccvpardubice.cz Web: http://www.ccvpardubice.cz IČO 750 61 074

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ AKCI

Vážená paní, vážený pane, dovoluujeme si Vás pozvat na vzdělávací akci č. 1108191 Teen jóga - jóga pro dospívající, která je doporučena pro učitele 2. stupně ZŠ.

11 Člověk a zdraví (tělesná výchova, výchova ke zdraví)

1108191	Teen jóga - jóga pro dospívající
Doporučeno pro:	učitele 2. stupně ZŠ
Termín konání:	13. února 2019 od 09:00
Rozsah:	5 vyučovacích hodin
Místo konání:	CCV Pardubice, Mozartova 449
Spojení:	MHD č. 2, 6, 9, 13, 18 - zastávka Polabiny, Kpt. Bartoše
Lektor:	Mgr. Iveta Komárová,
Garant za CCV:	Leona Mašková
Tematická náplň:	<p>Období proměn a hledání vlastní identity. Tak by se dalo charakterizovat období dospívání. S čím se děti do této doby seznámily a přijaly za své, má najednou křehké pilíře. Autority se mění každou chvíli a hra na pravdu někdy není pravdivá. Jak pilířům svého poznání vrátit pevnost? Pomůže zdravé sebevědomí, důvěra a vnitřní klid.</p> <p>S tím umí jóga pracovat. Pravidelným cvičením jógových pozic zpevňujeme celé tělo a s podporou správného dýchání se učíme vyrovnat se s požadavky a situacemi, které život předkládá. Jóga je vhodná pro každého – a to platí zvláště pro dospívající. Jak psychicky, tak fyzicky může pomoci mladým lidem najít vnitřní klid a jistotu, stejně jako zajistit fyzickou kondici.</p> <p>Teen jóga zlepšuje kapacitu plic a krevního oběhu, posiluje imunitu, zlepšuje držení těla, rozvíjí sílu ve svalech, vyrovnává tělesné dysbalance. Pomáhá rozvíjet koncentraci a zlepšuje paměť, pravidelné cvičení jógy pomáhá vstřípit pozitivní vnímání sebe sama a učí být sebevědomý a pozitivní vůči sobě i svému okolí.</p> <p>Obsah semináře: Lekce dynamické jógy – powerjógy (pro začátečníky), ásanová praxe, dechová cvičení Struktura a skladba hodiny ve školní praxi Jógové chvílky v běžném denním programu a v hodině tělesné výchovy Praktické ukázky, práce s pomůckami Motivace, kreativita, výkon Zásobník dechových cvičení, relaxačních technik, námětů pro motivační příběhy a terapeutické výtvarné chvílky</p> <p>Účastníci získají náměty, jak obohatit svou výuku o cvičení jógy. Zásobník aktivit pro dospívající - alternativu pohybových aktivit k jejich běžným pohybovým návykům. Vyzkouší možnosti, jak děti naučit cvičením jógy vnímat klid, sílu a odhodlání, učit je respektovat sebe i své okolí v nesoutěživém prostředí. Kreativním způsobem se seznámí s jógovými pozicemi, vyzkouší relaxační techniky i dechová cvičení.</p>
Akreditace:	MSMT-16432/2016-3-434
Účastnický poplatek:	1000 Kč
Poznámka:	

V případě zájmu o uvedenou akci vyplňte, prosím níže přiloženou přihlášku a zašlete ji obratem na e-mailovou adresu nejpozději do uzávěrky přihlášek.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

1108191 Teen jóga - jóga pro dospívající

Jméno, příjmení, titul:

Datum narození:

Místo narození:

Kontakt na přihlášeného účastníka:

Název, adresa školy, šk. zařízení:

IČO:

Telefon, e-mail školy:

Platba: v hotovosti / na fakturu

Přihlašovat se můžete odesláním této vyplněné přihlášky e-mailem nebo přímo na stránkách www.ccvpardubice.cz, kde najdete uvedenou akci v databázi školení pod odkazem "**11 Člověk a zdraví (tělesná výchova, výchova ke zdraví)**"

Počet míst na semináři je omezen kapacitou učebny, v případě překročení kapacity rozhoduje o zařazení mezi účastníky datum přijetí přihlášky.

Seminář proběhne v případě naplněné potřebné kapacity k uskutečnění semináře.

Při neúčasti nebo zrušení účasti po uzávěrce se zavazujeme uhradit účastnický poplatek.

Vyplněním přihlášky souhlasím se zavedením do evidence účastníků vzdělávacích akcí (podle zák. č. 101/2000 Sb.).

.....
Razítko a podpis ředitele