

Wychowanie fizyczne – oferta dla uczniów. Nauczyciel Marek Zygan

W tym tygodniu proponuję "Tydzień z jogą"!

Dlaczego? Mimo iż joga nie znajduje się w naszym programie nauczania, można ćwiczenia te wykonywać w warunkach domowych...

Według naukowców z różnych dziedzin, joga to "jeden z sześciu systemów filozofii indyjskiej, zajmujący się wszelkimi związkami pomiędzy ciałem i umysłem".

Jak widać, joga to coś więcej niż, jak niektórzy sadzą, przybieranie cudacznego poz z zamkniętymi oczami. To system filozofii, który pomaga milionom ludziom na całym świecie wzmacniać ciało oraz ducha. Wykonywana poprawnie, joga wpływa pozytywnie nie tylko na naszą sylwetkę, czyniąc ją elastyczną i gibką, ale także usprawnia:

- pracę serca
- gęstość kości i pracę mięśni
- jakość snu
- system odpornościowy
- zdolność organizmu do produkcji antyoksydantów (młodość!) oraz dopaminy (szczęście!).

Krótko mówiąc: joga = piękno + energia + zdrowie.

Poniżej znajdziecie filmik z propozycjami ćwiczeń. Możesz spróbować podjąć wyzwanie i ćwiczyć nie tylko ciało ale i ducha

<https://www.youtube.com/watch?v=2DGVtQrGt>

Jeśli spodobały Ci się ćwiczenia, w sieci znajduje się również wiele krótszych zestawów ćwiczeń - nawet 15-minutowa joga zdziała cuda dla twojego umysłu i pozwoli odświeżyć nasz organiczny komputer.

Po ćwiczeniach, odpowiedz sobie na następujące pytania:

- co sprawiło ci szczególną przyjemność w czasie ćwiczeń?
- co sprawiło ci szczególną trudność w czasie ćwiczeń?
- czy coś cię zaskoczyło, pozytywnie lub negatywnie?
- myślisz, że joga jest dla ciebie?

Mile widziane odpowiedzi w formie pisemnej. Powodzenia!

Kontakt: zygaan@wp.pl