

Relaxáció, sportfoglalkozás

A **2016-2017** tanévben a délutáni plusz testnevelési órák keretén belül a 9. évfolyamtól lehetősége van a tanulóknak relaxációs foglalkozást választani, amelynek a tanórái a következő terv alapján épülnek fel:

- **SZEPTEMBERTŐL, 15 héten** át a csoport tagjai elsajátítják az **Autogén tréning relaxációs módszert**. Megismerik a relaxáció hasznát. Óráról - órára otthon, rendszeresen gyakorolják a relaxációt. Naplót vezetnek, a foglalkozások során pedig megosztják relaxációs élményeiket és a kitekintő feladatok során tapasztalt élményeiket.

A foglalkozáson való részvétel írásos szülői beleegyezéssel történik.

A foglalkozásokon való részvétel beszámít a kötelező, plusz két testnevelési óra teljesítésébe. Az iskola sportegyesülete igazolást tud róla kiállítani. Egyesületben sportolók is jelentkezhetnek.

Csoportlétszám 5-9 fő.

- **A tanév többi óráján** a foglalkozások a következők szerint történik:
 - Közös relaxáció. Rövid szóbeli megosztás, kérdések, felmerülő gondolatok megbeszélése.
 - Mozgástudatossággal végzett tartásjavító gyakorlatok. (Jóga, pilates, saját testsúllyal végzett funkcionális edzések. Köredzések.)
 - A csoport által közösen kialakított témák szerint testnevelési játékok, sportjátékok, szabadban végezhető sportok, alkalmanként hétvégi kirándulás szerepelnek majd.

A relaxációs foglalkozásokat Perényi Csilla tanárnő vezeti. Képzettsége alapján iskolai relaxáció tanításra, autogén tréning módszer oktatására jogosult.

Perényi Csilla

Támogatom és beleegyezek, hogy gyermekem,

.....osztályos tanuló, a délutáni testnevelési órák keretében a tanév elején - Autogén tréning- relaxációt, csoportos formában tanuljon. A tanév többi óráján pedig, a testnevelési foglalkozások részeként, egyéb sportok gyakorlása mellett, azt végezze. A tanévben a foglalkozáson a fenti leírás alapján aktívan részt vesz.

Budapest, 2016. szeptember 1.

Szülő aláírása

Tanuló aláírása