

Jooga valikkursus 2022-2023

Tallinna Saksa Gümnaasium

Juhendaja: Kadri Raig

Jooga valikkursus on üles ehitatud praktikas erinevate joogastiilide läbi proovimisele. Kursuse raames õpitakse keha liigutamist, sirutamist, venitamist ning ka lõõgastumist läbi erinevate harjutuste ning harjutuste seeriate. Kursusel katsetatakse läbi mitmed joogastiilid, hingamisharjutused ning meditatsioonid. Kursuse eesmärgiks on anda praktiline ülevaade joogast kui viisist oma keha ning vaimu eest hoolitseda ning pakkuda lai valik harjutusi, mille abil tasakaalukat elu elada. Lisaeesmärk on võimaldada koolipäeva järel õpilastel end liigutada ning tasakaalustada nii istuvat elustiili kui ka tugevaid treeninguid teistsuguse liikumisega.

Valikkursuse läbimiseks (hinne arvestatud) peavad olema täidetud järgmised nõuded:

- Kohalkäimisprotsent vähemalt 70%
- Tunnis kaasa tegemine vastavalt oma võimetele
- Kaasõpilaste austamine
- Kirjaliku kodutöö esitamine hiljemalt 17.01.2021 – essee teemal „Mida olen joogatundide jooksul enda kohta õppinud“