

JOOGA

Õpetaja: Karolin Tsarski

Kontakt: karolin@isvarajooga.ee, 58 31 35 31

Maht ja aeg: 35 akadeemilist tundi

Õppe-eesmärk ehk miks me seda õppeainet õpetame?

Jooga on inimese isiksuse arengu täppisteadus, läbi mille hakkad mõistma sügavamalt iseennast, ümbritsevat universumi ja elu. Mõistes paremini maailma toimemehhanisme saad saavutada suurema kontrolli iseenda ja oma oma elu üle. Sa võid läbi jooga arendada endas ükskõik milliseid omadusi või andeid, et saavutada elus just seda, mis on sinu unistus.

Õppetegevus ehk mida me tundide jooksul teeme?

Igas tunnis on uus teoreetiline selgitus jooga algtõdedest ning seejärel tervendav, lõdvestav ja tasakaalustav joogapraktika. Tegu ei ole füüsilise trenniga, seega see on sobilik igaühele.

Õpitulemus ehk milliseid oskusi õpilased saavad?

Õpilased saavad algteadmised jooga toimemehhanismidest, inimese ja universumi vahelisest seosest ning tehnikaid ja praktikaid kuidas arendada endas erinevaid iseloomuomadusi ja võimeid (julgust, enesekindlust, loovust, hoolivust, intelligentsi, mälu jne) samuti kuidas ise ennast tervendada erinevatest haigustest.

Hindamine: Hinne/ arvestus (tingimused arvestuse saamiseks)

Arvestus- õpilane peab olema osalenud vähemalt 80% tundides. Lisaks üks kirjalik kodutöö 1 A4 vastates kas ühele küsimusele pikemalt või rohkematele valikulistele küsimustele lühemalt (õpilase valik), mis baseeruvad tunnis räägitud õpetustele (võib oma sõnadega vastata tunnis kuulnud loengu põhjal või huvi korral ise internetist lisamaterjali otsida).

Õppematerjalid:

Igas tunnis saab õpilane kaasa kirjalikud materjalid tunnis räägitud teemast.

Muud olulist: Grupi maksimaalne suurus. Õpilase omapoolne materiaalne panus. Vajalikud töövahendid vms.

Tundidesse vaja kaasa võtta jooga tegemiseks mugavad riided ja joogamatt - sobib ka matkamatt, väike kaltsuvaip vms.