

Ime dejavnosti

PRAVLJIČNA JOGA

<i>Ciljna skupina</i>	<i>Način izvajanja</i>	<i>Število ur</i>	<i>Sklop</i>
1.-9. razred, PPVI	vsak teden	38	A/A1.1

Opis dejavnosti

Pravljična joga je sprostitvena in gibalna dejavnost, pri kateri se elementi joge prepletajo s pripovedovanjem zgodb in domišljijским doživljanjem. Učenci skozi preproste, prilagojene gibalne položaje, dihalne vaje in tehnike umirjanja razvijajo zavedanje telesa, koordinacijo ter občutek notranjega miru.

Dejavnost spodbuja pozornost, poslušanje, domišljijo in izražanje občutkov. S pomočjo zgodb učenci na varen in prijeten način krepijo samozavest, vztrajnost ter sposobnost sproščanja.