**Název zájmového útvaru:** **Jogínci**

**Charakteristika:** Zájmový útvar JOGÍNCI je nabízen zejména žákům, kteří navštěvují školní družinu při ZŠ Litomyšl, Zámecká 496. Jóga rozvíjí harmonii těla a mysli, protahuje svaly celého těla, zvyšuje flexibilitu svalů i kloubů, učí koncentraci, klidu, výdrži i disciplíně.

**Časové vymezení:** 1. - 3. ročník, 3 hodiny týdně

**Organizační vymezení:** Zájmový útvar JOGÍNCI je realizován v prostorách školní tělocvičny.

**Náplň zájmového útvaru:**

* koordinace pohybů
* dechová cvičení
* jógové hry a nácvik poloh
* relaxační techniky

**Očekávané výstupy:**

Žák:

* se učí vnímat radost z pohybu
* se učí respektovat sebe i své okolí v nesoutěživém prostředí
* rozvíjí své motorické schopnosti
* provádí jednoduché protahovací cviky, dbá instrukcí vychovatele
* se učí kolektivní spolupráci a klidu
* zvládá jednoduché jogínské polohy