

Projekt OSF IDEP  
„Dištančné vzdelávanie učiteľov  
jogy SAJ“

---

G.M. Timčák  
A kolektív riešiteľov  
2004

# Ciele projektu

- Cieľom trojročného projektu Nadácie otvorenej spoločnosti IDEP bolo vytvoriť kurz pre učiteľov jogy 4. a 3. triedy, kde by sa asi 50% látky (teória) vyučovalo dištančnou formou.
- Kurz mal byť vybavený Internetovou podporou
- Kurzové materiály sa mali vypracovať aj písomnou formou
- Mal prebehnúť predpilotný a potom pilotný kurz
- Kurz mal byť dostupný každému záujemcovi s potrebnými predpokladmi a zvlášť pre učiteľov základného a stredného stupňa, ktorí by jogu chceli aplikovať v rámci učebného procesu.



# Partneri projektu

- Grant *Nadácie otvorenej spoločnosti*
- Nositeľom je Slovenská asociácia jogy Bratislava
- Partneri
  - členské organizácie SAJ
  - ICT Košice
  - ICV TU Košice
  - UPJŠ Košice
- Konzultanti
  - Európska únia jogy
  - MŠ SR Bratislava



# Priebeh riešenia projektu

- 2002 – započatie prác na projekte
  - Účasť na vypracovaní Tematického celku nepovinného predmetu „Základy jogových cvičení“ – MŠ SR č.576/2002-41
- 2003 –
  - Príprava materiálov o dištančnom štúdiu a učení sa
  - Školenie autorov a tútorov DV
  - Odkúšanie platformy uLern
  - Vytvorenie webovského prostredia pre učebné materiály ([www.kgptour.saj.tuke.sk](http://www.kgptour.saj.tuke.sk); neskôr [www.saj.tuke.sk](http://www.saj.tuke.sk) )
  - Vypracovávanie písomných materiálov
  - Príprava materiálov pre kurz 4. Triedy
  - Predpilotný beh kurzu 4. Triedy
  - Vydanie knihy Ásany – telesné polohy jogy
  - Príprava materiálov pre kurz 3. Triedy
  - Započatie predpilotného behu kurzu 3. Triedy (18 účastníkov)



# Priebeh riešenia projektu

- 2004 –
  - Pokračovanie prác na materiáloch pre kurzy
  - Pokračovanie modulov predpilotného kurzu 3. Triedy
  - Vytvorenie konceptu jogového www portálu
  - Príprava realizácie pilotného kurzu
  - V prítomnosti sa na predpilotnom kurze zúčastňuje 15 frekventantov – väčšinou z KSK
  - Započali konvergenčné práce na nových kritériách Európskej únie jogy pre výchovu učiteľov jogy a predpisoch EÚ pre výchovu trénerov.

# Hodnotenie projektu

- 2005

- Po ukončení predpilotných kurzov započne hodnotenie kurzov
- Prebieha príprava záverečnej správy o priebehu grantu.
- Prebieha príprava medializácie ďalších kurzov učiteľov jogy 3. Triedy.



# Dôležitejšie výsledky

- Viac ako 1000 strán učebného materiálu vhodného aj pre dištančné vzdelávanie
- Podiel na vydaní knihy „**Ásany – telesné polohy**“ jogy
- Príprava vydania knihy „**Gheranda samhita**“
- Odštartovanie predpilotných kurzov 4. a 3. triedy.
- 20 absolventov predpilotného kurzu 4. Triedy v Košiciach, 17 frekventantov v Bratislave
- 15 frekventantov kurzu 3. Triedy v Košiciach, 10 v Bratislave
- WWW stránky pre výučbu
- Príprava dizajnu jogového portálu.



Gejza M. Timčák  
Dušan Dugáček  
Milan Polášek

# Telesné polohy jogy

# Ásany

Ásany

□ □ □ □ □

mie a fyziológie  
u potrieb učiteľa



a jogy

čie pre otvorenú spoločnosť

te



# Skladba učebných materiálov:

- **Prípravné cvičenia** (Jablonská, Sasváriová, Gajdoš, Rudnayová)
- Šatkarmy (Timčák, Mišík)
- **Ásany** (Timčák, Dugáček, Polášek)
- Gheranda Samhitá (Timčák)
- **Pranajama** (Timčák)
- Mudry, Bandhy (Dugáček, Sasváriová)
- **Relaxácia** (Jablonská)
- Tréning mysle (Dugáček)

# Skladba učebných materiálov:

- Hygiena mysle (Timčák)
- Anatómia, fyziológia (Navrátil)
- Zdravotný vplyv cvičenia mysle (Navrátil)
- Osobnosť cvičiteľa (Musil, Dugáček, Timčák)
- Rozvoj osobnosti (Timčák)
- Komunikačné stratégie (Timčák)
- Ako sa učiť, celoživotné vzdelávanie (Timčák)
- Dištančné vzdelávanie (Orbánová)
- História jogy na Slovensku (Gajdoš, Timčák)
- Andragogika (Timčák)
- Organizácia kurzov (Timčák)
- Hodnotenie kurzov (Orbánová)
- Odborná písomná komunikácia (Timčák)



# Literatúra

- Priebežné správy projektu 2002,2003,2004

