

### **Zaliczenie w formie nagranej praktyki:**

1. Długość praktyki na zaliczenie po powinna trwać między 40-60 minut. Nie dłużej.
2. Praktyka powinna zawierać krótkie (2 minutowe) wprowadzenie do praktyki (czyli powiedzenie jaki jest cel praktyki), część przygotowującą, kulminacyjną (jeśli np. celem jest przygotowanie do jakiejś asany) oraz zakończenie.
3. Praktyka powinna realizować założenia vkj, której dotyczy kurs nauczycielski: między innymi długi, miarowy oddech, synchronizacja oddechu z ruchem oraz „*stiram sukham asanam*” (wygoda, stabilność, powstrzymywanie się od niepotrzebnego wysiłku, skupienie na długim oddechu).
4. Trzeba napisać krótki opis do praktyki w jaki sposób ta praktyka realizuje wybrany przez nas cel: dlaczego wybrałam/ -em te konkretne asany, jaki dobiórę sposób oddychania, inne istotne elementy.

### **W mojej informacji zwrotnej, zwracam uwagę na:**

- rozumienie danego modułu, i zaprezentowanie go na praktyce.
- rozumienie funkcji asan i tego jak wpływają one na ucznia, jak można zmodyfikować asanę (jeśli zajdzie taka potrzeba) by osiągnąć określony cel.
- umiejętność doboru odpowiednich asan, sposobu oddychania, dynamiki lub statyki, wizualizacji/obiekту koncentracji czy praktyki z dźwiękiem do realizacji celu praktyki.
- umiejętność formułowania poleceń, jasność wypowiedzi, „kontakt” z grupą/ kamerą :)

### **Kiedy praktyka nie będzie poddawana ocenie:**

- Kiedy jest za długa lub za krótka.
- Kiedy jest w połowie urwana, brak jej zakończenia itp.
- Kiedy nie słychać dobrze głosu prowadzącego, lub nie widać jakiejś części ciała (głowy, nóg).

### **Termin oddania zaliczenia.**

- Praktykę należy odesłać w maju w bieżącym roku szkolnym, najpóźniej do 15 czerwca.