


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 3	Áfangaheiti JÓG 4012 Námsáætlun Vorönn 2016	


Ásdís Sigurvinsdóttir	Sk.st.: ÁSD
------------------------------	--------------------

Áfangalýsing: Jógaiðkun felur í sér líkamsæfingar, öndunaræfingar og slökun. Jógæfingar byggjast á stöðum sem haldið er í nokkurn tíma. Þær eru framkvæmdar hægt og rólega og fylgt eftir með djúpri öndun. Við reglubundna ástundun hafa stöðurnar jákvæð áhrif á líkama, tilfinningar og huga. Kennt er einu sinni í viku í preksal skólans.

Markmið: Markmiðið með jóga kennslunni er að kynna nemendum Hatha jóga. Hatha jóga byggist á líkamsæfingum (Asana), öndunaræfingum (pranayama) og slökun.

Nemendur geta síðan í framhaldi af því notað jóga sem tæki til að láta sér liða betur bæði líkamlega og andlega.

Vika	Námsefni (verklegur hluti)
1	Kynning á áfanganum
2	Líkamsæfingar (Asana) í Hatha jóga og slökunaraðferð.
3	Líkamsæfingar og öndunartækni.
4	Líkamsæfingar og slökun.
5	Líkamsæfingar og sjálfbær slökunaraðferð.
6	Sólarhylling, líkamsæfingar og slökun.
7	Æfingar gerðar úr bókinni Jóga fyrir byrjendur.
8	Gerðar nokkrar útfærslur á grunn líkamsstillingum.
9	Jógæfingar gerðar eftir áætlun frá kennara
10	Líkamsæfingar og slökun
11	Myndband með jógaæfingum / Líkamsæfingar
12	Páskafri
13	Líkamsæfing og slökun
14	Líkamsæfingar og slökun

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Sambýkkt: HJS		
Síða 2 af 3	Áfangaheiti JÓG 4012	
	Námsáætlun Vorönn 2016	

Ásdís Sigurvinsdóttir	Sk.st.: ÁSD
------------------------------	--------------------

15	Líkamsæfingar og slökun
16	Nemendur gera einfaldan tímaseðil með jógaæfingum (bóklegt)
17	Nemendur gera æfingar eftir tímaseðli
18	Slökun og spjall um jóga heimspekina

Námsmat: Gera Tímaseðil með jógaæfingum 10%

Sýna æfingar (verklegt af tímaseðli) 10%

Jógaæfingar áætlun frá kennara (verklegt) 10%

Virgni nemenda 30%

Áhugahvöt 20%

Líkamsvitund (gera æfingarnar á réttan hátt) 20%

Námsgögn: Þægilegur leikfimisfatnaður

Dagsetning:

15/2 '16 Ásdís Sigurvinsd. 15/2/16 Þhonnk Þh

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils