
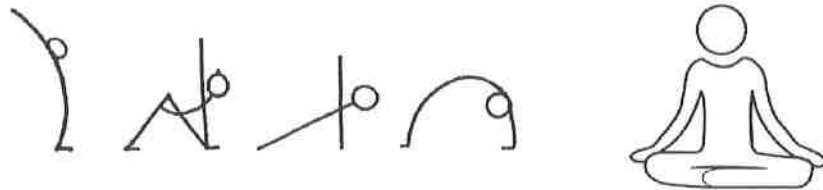


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Síða 1 af 3		
Áfangaheiti HREY1JÓ01		
Námsáætlun haustönn 2016		

Kennarar	Ásdís Sigurvinsdóttir Helga Björg Jónasardóttir	Sk.st. ÁSD HBJ	Viðtalstímar Þriðjudagar kl. 9:55-10:35 Miðvikudagar kl. 11:20-12:00
-----------------	--	-----------------------------	--

Áfangalýsing:

Í áfanganum er megináhersla lögð á að nemendur fái tilfinningu fyrir áhrifum hreyfingar á líðan sína, andlega og líkamlega. Farið er í gegnum æfingar sem þjálfar upp styrk, jafnvægi, stöðugleika og liðleika. Í jóga eru hreyfingar gerðar í takt við eigin öndunarflæði. Áhersla er lögð á að hver og einn geti tekið þátt í æfingunum á sínum forsendum. Í lok hvers tíma er farið í gegnum æfingar sem róa hugann og endað í slökun. Mikið er lagt upp úr líkamsvitund, einbeitingu og slökun hugans.



Markmið:

Þekkingarviðmið Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:


- mikilvægi flæðis öndunar í hreyfingum og stöðum
- hvaða álagsstig hentar best til bætingar á líkamsástandi
- æskilegum aðferðum til þjálfunar líkamans
- mikilvægi slökunar

Leikniviðmið Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- einbeita sér að æfingum tímans og útiloka önnur verkefni sem bíða dagsins
- fylgja eftir einföldum jógaæfingum í tíma út frá eigin getu
- tengja saman öndun og hreyfingu í eðlilegt flæði
- stunda líkams- og heilsurækt
- stuðla að bættri líkamsbeitingu

Hæfniviðmið Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- draga úr streitu við krefjandi aðstæður með öndunartækni
- tileinka sér rétta æfingatækni og líkamsbeitingu við jógaþjálfun
- stunda reglulega, fjölbreytta hreyfingu eftir áhuga
- stunda líkamsrækt í nánasta umhverfi og úti í náttúrunni


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Síða 2 af 3		
Áfangaheiti HREY1JÓ01		
Námsáætlun haustönn 2016		

Áætlun um yfirferð:

Vika	Námsefni (verklegur hluti)
34	Kynning á áfanganum
35	Líkamsæfingar (Asana) í Hatha jóga og slökunaraðferð.
36	Líkamsæfingar og öndunartækni.
37	Líkamsæfingar og slökun.
38	Líkamsæfingar og sjálfbær slökunaraðferð.
39	Sólarhylling, líkamsæfingar og slökun.
40	Æfingar gerðar úr bókinni Jóga fyrir byrjendur.
41	Gerðar nokkrar útfærslur á grunn líkamsstillingum.
42	Jógaaefingar gerðar eftir áætlun frá kennara
43	Líkamsæfingar og slökun
44	Myndband með jógaaefingum / Líkamsæfingar
45	Líkamsæfingar og slökun
46	Nemendur gera einfaldan tímaseðil með jógaaefingum (bóklegt)
47	Nemendur gera æfingar eftir tímaseðli
48	Slökun og spjall um jóga heimspekina

Námsgögn:

Gögn frá kennara, efni á moodle. Mætið í þægilegum leikfimisfatnaði.

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ		
Síða 3 af 3		
Áfangaheiti HREY1JÓ01		
Námsáætlun haustönn 2016		

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input type="checkbox"/> Símat	<input type="checkbox"/> Lokapróf/valið lokapróf	<input type="checkbox"/> Lokaverkefni
Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta		Vægi
Verkefni	Gera tímaseðil með jógaæfingum		10%
Tímaverkefni verklegt	Sýna og kynna æfingar af tímaseðli		10%
Jógaæfingar	Jógaæfingar skv. áætlun frá kennara		10%
Vinnusemi	Virgni nemenda		30%
Áhugahvöt	Nemandi sýni áhuga og framtak		20%
Líkamsvitund	Líkamsbeiting og stöður		20%
		Samtals:	100%
Annað:			

Með fyrirvara um breytingar

Dagsetning: 17.08.'16
 Undirritun kennara
 Helga Björg Jónasard.
 Undirritun kennara

18/8/16
 Undirritun brautarstj., fagstj. eða staðgengils