
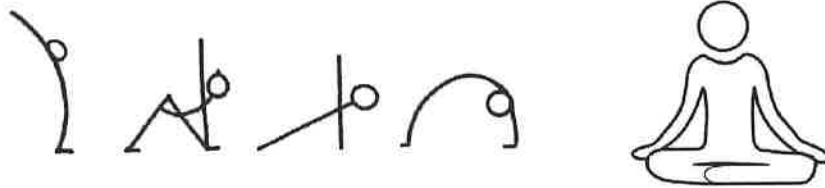


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 10		
Dags.: 23.02.2016		
Höfundur: AMJ		
Samþykkt: SHJ	Áfangaheiti HREY1JÓ01	
Síða 1 af 2	Námsáætlun haustönn 2019	

Kennarar Ásdís Sigurvinsdóttir Helga Björg Jónasardóttir	Sk.st. ÁSD HBJ	Viðtalstímar Eftir samkomulagi asdis@vma.is Eftir samkomulagi hbj@vma.is
---	-----------------------------	---

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		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti HREY1JÓ01	
	Námsáætlun haustönn 2019	

Áætlun um yfirferð:

Vika 34	Kynning á áfanganum og stutt könnun
Vika 35-37	Líkamsæfingar, grunnkennsla stöður (Asana) í Hatha jóga og slökun
Vika 38-40	Líkamsæfingar, sólarhylling, öndunartækni og slökun
Vika 41-42	Myndband með jógaæfingum / Líkamsæfingar
Vika 43-44	Jógaæfingar gerðar eftir áætlun frá kennara og sjálfbær slökunaraðferð.
Vika 45-46	Nemendur gera einfaldan tímaseðil með jógaæfingum (bóklegt) og gera æfingarar
Vika 47	Nemendur gera æfingar eftir tímaseðli
Vika 48-49	Slökun og spjall um jóga heimspekina

Námsgögn: Gögn frá kennara. Mætið í þægilegum leikfimisfatnaði.

Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:	<input checked="" 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	Virkni nemenda	30%	
Áhugahvöt	Nemandi sýni áhuga og framtak	20%	
Líkamsvitund	Líkamsbeiting og stöður	20%	
	Samtals:	100%	
<p>Annað: Símatásafangi. Alla önnina er nemandinn metinn af þessum námsþáttum. Er hann jákvæður og duglegur að prófa nýjar stöður og leggur sig allan fram þrátt fyrir að ná ekki fullkominni stöðu. Er hann virkur, sýnir hann áhuga, tekur hann þátt í æfingunum eins vel og hann getur eða ekki? Er hann til staðar hér og nú, sýnir námsefninu áhuga, spyr og/eða aflar sér þekkingar á námsefninu.</p>			

Með fyrirvara um breytingar

Ásdís og Helga

Dagsetning: 22.08.19

Ásdís Sigurvinsd.

Undirritun kennara

Helgadóttir Jóna Randólf

Undirritun kennara



Ólafur Haukvald Þjórnsson. 21.08.19.

Undirritun þrautarstj., fagstj eða staðgengils