

## Áfangaheiti HREY1JÓ01

### Námsáætlun haustönn 2021



Verkefnaskólinn á Akureyri

	Kennarar	Netfang/sími	
ÁSD	Ásdís Sigurvinsdóttir	asdis@vma.is	Viðtalstími eftir samkomulagi.
HBJ	Helga Björg Jónasardóttir	hbj@vma.is / 898 6202	Viðtalstími eftir samkomulagi.

#### 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

#### Áætlun um yfirferð og fyrirlögn námsmatspáttu:

Tímabil	Námsefni (verklegt og bóklegt)	Vægi námsmatspáttu
Vika 34	Kynning á áfanganum og stutt könnun	
Vika 35-36	Líkamsæfingar, grunnkennsla stöður (Asana) í Hatha jóga og slökun	
Vika 37-39	Líkamsæfingar, sólarhylling, öndunartækni og slökun	
Vika 40-41	Myndband með jógaæfingum / Líkamsæfingar	
Vika 42-43	Jógaæfingar gerðar eftir áætlun frá kennara og sjálfbær slökunaraðferð.	10%

Nr.: GAT-045  
Útgáfa: 11  
Dags.: 27.11.2019  
Höfundur: Áfangastjórar  
Samþykkt: Skólameistari  
Síða 2 af 2

## Áfangaheiti HREY1JÓ01

### Námsáætlun haustönn 2021



Verkefnaskólinn á Akureyri

Vika 44	Nemendur gera einfaldan tímaseðil með jógaæfingum (bóklegt)		10%
Vika 45	Tímaseðill og gera æfingarnar		10%
Vika 46-47	Líkamsæfingar og slökun		
Vika 48	Slökun og spjall um jóga heimspeki		

Námsgögn: Gögn frá kennara. Mætið í þægilegum leikfímifatnaði.

#### Námsmat og vægi námsþátta:

Matsform:  Símat  Lokapróf/valið lokapróf  Lokaverkefni

Námsmatsþættir	Lýsing námsmatsþátta	Vægi
Verkefni bóklegt	Gera tímaseðil með jógaæfingum	10%
Tímaverkefni verklegt	Sýna og kynna æfingar af tímaseðli	10%
Jógaæfingar	Jógaæfingar skv. áætlun frá kennara	15%
Vinnusemi	Virkni nemenda	35%
Áhugahvöt	Nemandi sýni áhuga og framtak	20%
Líkamsvitund	Líkamsbeiting og stöður	10%
	<b>Samtals:</b>	<b>100%</b>

**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?

Námsáætlunin er gerð með fyrirvara vegna Covid 19

Dagsetning:

17.08.21

Undirritun kennara

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj. fagstj eða staðgengils