


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS	Áfangaheiti JÓG 411	
Síða 1 af 2		

Ásdís Sigurvinsd.Árný Brynjarsd Sk.st.: ÁSD,AIB


Áfangalýsing: Jógaiðkun felur í sér líkamsæfingar, öndunaræfingar og slökun. Jógaæfingar 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 þreksal 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)
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	Líkamsæfingar og slökun
43	Líkamsæfingar og slökun
44	Myndband með jógaæfingum / Líkamsæfingar
45	Líkamsæfingar og slökun
46	Líkamsæfingar og slökun
47	Nemendur gera einfaldan tímaseðil með jógaæfingum
48	Nemendur gera æfingar eftir tímaseðli
49	Slökun og spjall um jóga heimspekina

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 09		
Dags.: 06.06 2015	Áfangaheiti JÓG 411 Námsáætlun Haustönn 2015	
Höfundur: HRS		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2		

Ásdís Sigurvinsd.Árný Brynjarsd	Sk.st.: ÁSD,AIB
--	------------------------

Námsmat: Vinnusemi í tímum og þátttaka nemenda 80%

Búa til tímaseðil og sýna (verklegt) 20%

Námsgögn: Þægilegur leikfimisfatnaður

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils