


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 2	Áfangaheiti JÓG 311 Kennsluáætlun Haustönn 2014	

Ásdís Sigurvinsdóttir, Hólmfríður Jóhannsdóttir	Sk.st.: ÁSD,HOL
---	-----------------

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 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.

Námsgögn: Þægilegur leikfímifatnaður

Vika	Námsefni (verklegr hluti)	Verkefni
34	Kynning á áfanganum	Mælt er með að nemendur
35	Líkamsæfingar (Asana) í Hatha jóga og slökunaraðferð.	Kynni sér bækurnar
36	Líkamsæfingar og öndunartækni.	„Allt um jóga“ og
37	Líkamsæfingar og slökun.	„Byrjenda jóga“
38	Líkamsæfingar og sjálfbær slökunaraðferð.	Þessar bækur eru til á
39	Sólarhylling, líkamsæfingar og slökun.	bókasafni skólans.
40	Val kennara	Einnig er mjög áhugaverð
41	Val kennara	vefsíða um jóga, slóðin er
42	Líkamsæfingar og slökun	www.yogajournal.com
43	Líkamsæfingar og slökun	
44	Myndband með jógæfingum / Líkamsæfingar	
45	Líkamsæfingar og slökun	
46	Líkamsæfingar og slökun	
47	Nemendur gera einfaldan tímaseðil með jógæfingum	
48	Nemendur gera æfingarnar eftir tímaseðli	
49	Val kennara	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2	Áfangaheiti JÓG 311 Kennsluáætlun Haustönn 2014	

Ásdís Sigurvinsdóttir, Hólmfríður Jóhannsdóttir	Sk.st.: ÁSD,HOL
--	------------------------

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegt	Mæting	50%
Verklegt	Vinnusemi í tímum og vinna við tímaseðil. Búa til tímaseðil og sýna (verklegt).	50%

Mæting:

- 0 fjarvistarstig= 10 í mætingareinkunn**
- 1 fjarvistarstig= 10 í mætingareinkunn**
- 2 fjarvistarstig= 9 í mætingareinkunn**
- 3 fjarvistarstig= 8 í mætingareinkunn**
- 4 fjarvistarstig= 7 í mætingareinkunn**
- 5 fjarvistarstig= 6 í mætingareinkunn**
- 6 fjarvistarstig= 5 í mætingareinkunn**

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils