


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 06		
Dags.: 29.05.2009	JÓG 401 Kennsluáætlun Vorönn 2010	
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2		

Nafn kennara:	Ásdís Sigurvinsdóttir	Sk.stöfun:	ÁSD
----------------------	-----------------------	-------------------	-----

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.

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 (verklegr hluti)	Verkefni
2	Kynning á áfanganum	Mælt er með að nemendur
3	Líkamsæfingar (Asana) í Hatha jóga og slökunaraðferð.	Kynni sér bækurnar
4	Líkamsæfingar og öndunartækni.	„Allt um jóga“ og
5	Líkamsæfingar og slökun.	„Byrjenda jóga“
6	Líkamsæfingar og sjálfbær slökunaraðferð.	Þessar bækur eru til á
7	Sólarhylling, líkamsæfingar og slökun.	bókasafni skólans.
8	Gerðar æfingar úr bókinni Jóga fyrir byrjendur.	Einnig er mjög áhugaverð
9	Gerðar tvær til þrjár útfærslur á grunn líkamsstillingum	vefsíða um jóga, slóðin er
10	Nemendur vinna meira sjálfstætt, ákveða sjálfir æfingarval.	www.yogajournal.com
11	Líkamsæfingar og slökun.	
12	Líkamsæfingar og slökun.	
13	Páskafri	
14	Myndband með jógaæfingum	
15	Líkamsæfingar og slökun	
16	Nemendur eiga að sýna eina æfinguog vinna síðan sjálfstætt.	
17	Slökun og spjall um jóga heimspekina.	

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegt	Mæting	100%
Verklegt	Vinnusemi í tímum	+/-

Fjarvistir:

Fyrir fjarvist í einum tvöföldum tíma fær nemandi 2 fjarvistarstig.

0 fjarvistir =10

1 fjarvistir =10

2 fjarvistir = 9

3 fjarvistir = 8

4 fjarvistir = 7

5 fjarvistir = 6

6 fjarvistir =5

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils