


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	Áfangaheiti JÓG 301 Kennsluáætlun vorönn 2013	

Kennari: Ásdís Sigurvinsdóttir	Sk.st.: 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.


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: Engin.

Vika	Námsefni (verklegur 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	Nemendur vinna sjálfstætt	
12	Myndband með jógæfingum	
13	Páskafri	
14	Líkamsæfingar og slökun	
15	Nemendur gera einfaldan tímaseðil með jógæfingum	
16	Nemendur gera æfingarnar eftir tímaseðli	
17	Slökun og spjall um jóga heimspekina	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ	Áfangaheiti JÓG 301 Kennsluáætlun vorönn 2013	
Síða 2 af 2		

Kennari: Ásdís Sigurvinsdóttir	Sk.st.: ÁSD
---------------------------------------	--------------------

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