


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS	Áfangaheiti JÓG 401 Kennsluáætlun vor 2014	
Samþykkt:SHJ		
Síða 1 af 2		


Kennari	Hólmfríður Jóhannsdóttir	Sk.st.	HOL
----------------	--------------------------	---------------	-----

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, 80 mín. í þreksal skólans, Annaðslagið verður bryddað upp á öðruvísi æfingum til tilbreytingar.

Markmið: Markmiðið með jóga kennslunni er að kynna nemendum Hatha og Vinjasa 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 andlega og líkamlega

Námsgögn: Þægilegur leikfimifatnaður

Vika	Námsefni, verklegur hluti	verkefni
2	Kynning á áfanganum	Bækurnar "Allt um Jóga" og
3	Farið í grunn-sólarhyllingu og algengar jógastöður, hvernig þær eru útfærðar og hvað ber að varast.	"Byrjendajóga" eru til á
4	Jógaæfingar og öndun	Bókasafni skólans og nem.
5	Jógaæfingar og slökun	hvattir til að kynna sér þær.
6	Jóga og pilates miðjuæfingar	Einnig er mikið safn af
7	Uppbrot - ýmsar æfingar	Jógaæfingum á youtube.
8	Jógaæfingar, hot - yoga	
9	Sólarhylling ýmsar útfærslur	
10	Jógaæfingar	Sólarhylling - kunna
11	Uppbrot - ýmsar æfingar	
12	Jógaæfingar, standandi styrkur	
13	Nem. Vinna 2-4 saman að einföldu jógaprógrami.	
14	Skil á jógaprógrami	usb
15	Uppbrot, leikir	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ	Áfangaheiti JÓG 401 Kennsluáætlun vor 2014	
Síða 2 af 2		

16	Páskafri	
17	Powerjoga	
18	Jógaæfingar, slökun og umræður	

Námsmat og vægi námsþátta:

50% Vinnusemi í tímum og verklegar æfingar

50% mæting

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

Ath: fyrir fjarvist í einum tvöföldum tíma eru gefin 2 fjarvistarstig

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils