


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ	Áfangaheiti JÓG 301 Kennsluáætlun Vorönn 2015	
Síða 1 af 2		

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: Þægilegur leikfímifatnaður

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	Æfingar gerðar úr bókinni Jóga fyrir byrjendur.	Einnig er mjög áhugaverð
9	Gerðar nokkrar útfærslur á grunn líkamsstillingum.	vefsíða um jóga, slóðin er
10	Líkamsæfingar og slökun	www.yogajournal.com
11	Líkamsæfingar og slökun	
12	Myndband með jógæfingum / Líkamsæfingar	
13	Líkamsæfingar og slökun	
14	Páskafri	
15	Líkamsæfingar og slökun	
16	Nemendur gera einfaldan tímaseðil með jógæfingum	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	Áfangaheiti JÓG 301 Kennsluáætlun Vorönn 2015	
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 2 af 2		

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

17	Nemendur gera æfingar eftir tímaseðli	
18	Slökun og spjall um jóga heimspekina	

Námsmat: Vinnusemi í tímum og vinna við tímaseðil. Búa til tímaseðil og sýna (verklegt) 50%

Mæting: 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