

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010	JÓG 411 Kennsluáætlun Haustönn 2011	
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 1 af 2		

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.

Vika	Námsefni (verklegur 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	Gerðar æfingar úr bókinni Jóga fyrir byrjendur.	Einnig er mjög áhugaverð
41	Gerðar tvær til þrjár útfærslur á grunn líkamsstillingum	vefsíða um jóga, slóðin er
42	Nemendur vinna meira sjálfstætt, ákveða sjálfir æfingarval.	www.yogajournal.com
43	Líkamsæfingar og slökun.	
44	Líkamsæfingar og slökun.	
45	Líkamsæfingar og slökun	
46	Myndband með jógæfingum	
47	Nemendur gera einfaldan tímaseðil með jógæfingum	
48	Slökun og spjall um jóga heimspekina.	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010	JÓG 411 Kennsluáætlun Haustönn 2011	
Höfundur: GLÁ		
Samþykkt: HJS		
Síða 2 af 2		

Námsmat	Lýsing	Vægi
Verklegt	Mæting	50%
Verklegt	Vinnusemi í tímum	50%

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils