


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Sampykkt: HJS		
Síða 1 af 2	JÓG 311 Kennsluáætlun Haustönn 2010	

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 (verklegr hluti)	Verkefni
33	Kynning á áfanganum	Mælt er með að nemendur
34	Líkamsæfingar (Asana) í Hatha jóga og slökunaraðferð.	Kynni sér bækurnar
35	Líkamsæfingar og öndunartækni.	„Allt um jóga“ og
36	Líkamsæfingar og slökun.	„Byrjenda jóga“
37	Líkamsæfingar og sjálfbær slökunaraðferð.	Þessar bækur eru til á
38	Sólarhylling, líkamsæfingar og slökun.	bókasafni skólans.
39	Gerðar æfingar úr bókinni Jóga fyrir byrjendur.	Einnig er mjög áhugaverð
40	Gerðar tvær til þrjár útfærslur á grunn líkamsstillingum	vefsíða um jóga, slóðin er
41	Nemendur vinna meira sjálfstætt, ákveða sjálfir æfingarval.	www.yogajournal.com
42	Líkamsæfingar og slökun.	
43	Líkamsæfingar og slökun.	
44	Líkamsæfingar og slökun	
45	Myndband með jógæfingum	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 07		
Dags.: 08.04.2010		
Höfundur: GLÁ		
Sampykkt: HJS		
Síða 2 af 2	JÓG 311	Kennsluáætlun Haustönn 2010

46	Líkamsæfingar og slökun	
47	Nemendur eiga að sýna eina æfinguog vinna síðan sjálfstætt.	
48	Slökun og spjall um jóga heimspekina.	

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

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils