

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	Áfangaheiti JÓG 311 Kennsluáætlun haust 2012	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
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.

Námsgögn: Engin.

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	Nemendur vinna sjálfstætt	
44	Myndband með jógæfingum	
45	Líkamsæfingar og slökun	
46	Nemendur gera einfaldan tímaseðil með jógæfingum	
47	Nemendur gera æfingarnar eftir tímaseðli	
48	Slökun og spjall um jóga heimspekina	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	Áfangaheiti JÓG 311 Kennsluáætlun haust 2012	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2		

Kennari: Ásdís Sigurvinsdóttir

Sk.st.: ÁSD

Námsmat:

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

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

Dagsetning:

Undirritun kennara

Undirritun brautarstj., fagstj eða staðgengils