


Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011		
Höfundur: HRS		
Samþykkt: SHJ		
Síða 1 af 2	Áfangaheiti JÓG 411 Kennsluáætlun haust 2013	


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 leikfímifatnaður

Vika	Námsefni, verklegur hluti	verkefni
34-35	Kynning á áfanganum	Bækurnar "Allt um Jóga" og
36	Farið í grunn-sólarhyllingu og algengar jógastöður, hvernig þær eru útfærðar og hvað ber að varast.	"Byrjendajóga" eru til á
37	Jógaæfingar og öndun	Bókasafni skólans og nem.
38	Jógaæfingar og slökun	hvattir til að kynna sér þær.
39	Jóga og pilates miðjuæfingar	Einnig er mikið safn af
40	Uppbrot - ýmsar æfingar	Jógaæfingum á youtube.
41	Jógaæfingar, hot - yoga	
42	Sólarhylling ýmsar útfærslur	
43	Jógaæfingar	Sólarhylling - kunna
44	Uppbrot - ýmsar æfingar	
45	Jógaæfingar, standandi styrkur	
46	Nem. Vinna 2-4 saman að einföldu jógaþrógrami.	Skil á usb lykli til kennara
47	Jógaæfingar	
48 -49	Uppbrot, umræður um jóga	

Nr.: GAT-045	Verkmenntaskólinn á Akureyri	
Útgáfa: 08		
Dags.: 30.08 2011	Áfangaheiti JÓG 411 Kennsluáætlun haust 2013	
Höfundur: HRS		
Samþykkt:SHJ		
Síða 2 af 2		

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