



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Haustönn 2021

ÍPRÓ2JH02

(framhaldsáfangi í jóga)

Kennari:	Ragnheiður Eiríksdóttir (RE) ragnheidure@fsu.is
----------	--

Áfangalýsing:

Í þessum áfanga verður haldið áfram að veita nemendum innsýn inn í heim jóga. Fleiri stöður (asana) og öndunaræfingar (pranayama) verða kenndar auk þess sem áhersla verður lögð á persónulega ástundun hvers og eins, núvitund og hugleiðslu sem lítið var komið inn á í fyrri áfanganum.

Undanfari: ÍPRÓ2JÓ02

Markmið:

Að nemandinn kynnist betur jóga og þeim jákvæðu áhrifum sem það getur haft á manneskjuna.

Að nemandinn lærir fleiri af leiðum jóga til þess að auka vellíðan sína.

Að nemandinn kynnist betur jógaheimspekinni, hugleiðslu og núvitund (mindfulness)

Þekkingarviðmið - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- mismunandi jógastöðum og öndunaræfingum
- ólíku jóga
- þeim lífsreglum sem jóga byggir á

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- auka úthald sitt, styrk og liðleika með fjölbreyttum jógastöðum
- beita mismunandi slökunaraðferðum
- beita mismunandi öndunaræfingum
- sýna aukna einbeitingu

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- byggja upp sína eigin persónulegu ástundun á jóga og/eða hugleiðslu.
- viðhalda og/eða bæta líkamlega og andlega heilsu
- lifa samkvæmt einhverjum af lífsreglum jóga

- vera til staðar í núinu

Námsefni:

Engin kennslubók er í áfanganum en kennari dreifir einhverju lesefni og myndböndum til nemenda gegnum Innu.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
33.-36.	18. ágúst - 10. september	<ul style="list-style-type: none"> - Fyrsti jógatíminn í salnum (st. 106) verður 23. ágúst. - Námsáætlun áfangans kynnt og jógaheimspekin rifjuð upp. - Í jógatímunum verða nýjar stöður (asanas) og öndunaræfingar (pranayama) kenndar. - Ath. dreifnám 6. sept. 	Jógadagbók Verkefni 1 - Markmiðasetning -skilafrestur 6/9
37.-40.	13. september - 8. október	<ul style="list-style-type: none"> - Sérstök áhersla lögð á Niyamas reglurnar Tapas og Saucha - Miðannarmat fös. 8. okt. 	Jógadagbók
41.-44.	11. október - 5. nóvember	<ul style="list-style-type: none"> - Sérstök áhersla lögð á Niyamas reglurnar Santosha og Svadhyaya - Haustfrí 14.-15. október 	Jógadagbók Verkefni 2 – sjálfsmat -skilafrestur 11/10
45.-48.	8. nóvember - 3. desember	<ul style="list-style-type: none"> - Síðasti kennsludagur fös. 3. des. 	Verkefni 3 – Lífstíllaun um jóga en út frá eigin áhuga
49.-50.	6. desember - 18. desember	<ul style="list-style-type: none"> - Lokanámsmat hefst mán. 6. des. - Sjúkrapróf mán. 13. des. - Brautskráning lau. 18. des. 	Ekkert lokapróf

Sérreglur áfangans:

Ath. að mætingareinkunn í íþróttááföngum reiknast þannig að F gefur -2 og L, V, W og S gefa -0,5

Þeir sem eru með vottorð (W) eða eru eldri en 20 ára þurfa samt að mæta í minnst 50% tímanna til að geta staðist áfangann og þurfa líka að skila öllum verkefnum.

Skili nemandi verkefni unnu af öðrum fær hann 0 í einkunn og telst ekki sem skil.

Verkefnum skal skilað inn á Innu fyrir miðnætti á skiladag. Hafi verkefni ekki borist kennara á réttum tíma dregst einkunnin niður um 0,5 fyrir hvern dag sem líður umfram skiladag nema um annað hafi verið samið við kennara fyrirfram.

Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Ástundun	Ath. að mætingareinkunn í íþróttááföngum reiknast þannig að F gefur -2 og L, V, W og S gefa -0,5	40%
Verkefni 1-3	Verkefni 1=12,5%, verkefni 2=12,5% og verkefni 3=25%	40%
Jógadagbók	Nemendur eiga að halda smá jógadagbók m/a.m.k. vikulegri færslu.	20%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Hveragerði, 16. ágúst 2021,
Ragnheiður Eiríksdóttir