



Jóga, framhald

ÍPRÓ2JH02

Námsáætlun – haustönn 2024

Fjölbrautaskóli Suðurlands

Kennarar áfangans:

Guðbjörg Grímsdóttir (GGR) gudbjorg10@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. Að auki verður sjónum beint að núvitund og hugleiðslu..

Undanfari: ÍPRÓ2JÓ02

Markmið áfangans

Að nemandi kynnist betur jóga og þeim jákvæðu áhrifum sem það hefur.
Að nemandi læri fleiri af leiðum jóga til þess að auka vellíðan sína.
Að nemandi kynnist betur jógaheimspekinni, hugleiðslu og núvitund (mindfulness).
Að nemandi stundi sjálfur jóga heima.

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

- Mismunandi jógastöðum og öndunaræfingum.
- Mismunandi jóga.
- Þeim lífsreglum sem jóga byggir á.

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Auka úthald sitt, styrk og liðleika með fjölbreyttum jógastöðum.
- Beita mismunandi slökunaraðferðum.
- Beita mismunandi öndunaraðferðum.
- 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 sína.
- Lifa samkvæmt einhverjum af lífsreglum jóga.
- Vera til staðar í núinu.

Námsefni:

Engin kennslubók er í áfanganum. Efni kemur frá kennara.

Námsmat:

40% Ástundun og virkni.

60% Jógadagbók og verkefni.

Kröfur og verkefnaskil:

Til þess að öllum líði vel í tímunum er mikilvægt að nemendur sýni hverjum öðrum virðingu og trúfli ekki kennsluna.

Athugaðu að mætingareinkunn í íþróttaáföngum 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.

Vinnuáætlun – haustönn 2024

Dags.	Viðfangsefni
20.-23. ágúst	Áfanginn kynntur. Jógadagbók fer af stað. Í hana er skrifað í hverri viku. Kennari sýnir excel skjal sem er á Innu þar sem fyrirmæli koma í hverri viku um hvað eigi að skrifa.
26. - 30. ágúst	Bygging tímans: Umræður/verkefni/spjall/skriflegt Jógastöður. Öndunaræfingar/hugleiðsla/slökun/núvitund.
2. - 6. sept.	
9. - 13. sept. Nýnemaferð þri 10.sept	
16. - 20. sept. Foreldrakynning þri 17.sept.	
23. - 27. sept.	Jógadagbók skilað á Innu.
30. sept. - 4. okt.	
7. - 11. okt. Valdagur (mið)	
14. - 18. okt. Haustfrí (fim+fös)	
21. - 25. okt.	
28.okt - 1.nó	Jógadagbók skilað á Innu.
4. - 8. nóv.	
11. - 15. nóv. Dagur íslenskrar tungu (lau)	
18. - 22. nóv.	
25. - 29. nóv	Jógadagbók skilað á Innu.
2. - 6. des. Dimmisjón (fös)	
9. - 13. des. Námsmat hefst á fim.	Munnleg próf - jógadagbók og lífstilraun.

Námsáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.

Með von um gott samstarf,
Guðbjörg Grímsdóttir, Yogakennari