



Fjölbrautaskóli Suðurlands

Jóga, byrjunaráfangi

ÍPRÓ2JÓ02

Námsáætlun – haust 2025

Kennarar áfangans:

Bertha I. Johansen (berthajo@fsu.is)

Ragnheiður Eiríksdóttir (ragnheidure@fsu.is)

Áfangalýsing: Í þessum áfanga fá nemendur að kynnst jóga sem er a.m.k. 5000 ára gamalt mannræktarkerfi sem nær yfir öll svið mannlegrar tilveru. Megin áherslan í þessum áfanga verður á hinn líkamlega þátt jóga sem kallast Hatha-jóga. Kenndar verða jógastöður, öndunaræfingar, hugleiðsla og slökun auk þess sem rætt verður hvernig jóga getur gagnast í daglegu lífi. Núvitund verður kynnt fyrir nemendum

Undanfari: ÍPRÓ1PH03 og ÍPRÓ2PL03

Markmið áfangans

Að nemandinn kynnist jóga og þeim jákvæðu áhrifum sem það getur haft á manneskjuna. Með því að iðka Hatha-jóga liðkum við og styrkjum líkamann og sköpum jafnvægi í líkamsstarfseminni s.s. innkirtlakerfinu, taugakerfinu, vöðvum og stoðkerfi, ónæmiskerfinu, hringrás öndunar og blóðrásar og meltingu. Þegar við iðkum hatha-jóga eflum við meðvitund um augnablikið hér og nú, einbeiting okkar eykst og jafnvægi skapast í líkama, tilfinningum og huga.

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

- mismunandi jógastöðum, öndunaræfingum og þeim lífsreglum sem jóga byggir á
- hversu mikilvæg góð heilsa er fyrir vellíðan
- hvað reglubundin hreyfing er góð forvörn fyrir ýmsa andlega og líkamlega sjúkdóma

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

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

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

- styrkja og liðka líkamann
- viðhalda og/eða bæta líkamlega og andlega heilsu
- lifa samkvæmt einhverjum af lífsreglum jóga

Námsefni:

Engin kennslubók er í áfanganum. Efni kemur frá kennara.

Námsmat:

50% Mæting og ástundun.

50% Verkefnabók (Jógadagbók auk þriggja verkefna).

Kröfur og verkefnaskil:

Til þess að öllum líði vel í tímunum er mikilvægt að nemendur sýni hvert öðru virðingu og trúfli ekki kennsluna. Ef kennara þykir nemendur ekki fara eftir því verður þeim vísað úr tíma og gefið F eftir eina aðvörun.

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% tímana 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

Vinnuáætlun – haust 2025

Dags.	Viðfangsefni
18. - 22. ágúst Kennsla hefst 19. ágúst.	Áfanginn kynntur. ATH! Þegar verkefni 3 eru unnin, þá eru bóklegir tímar eingöngu (merkt með grænu í áætlun). Jógadagbók kynnt – henni er skilað ávallt í lok mánaðar (sept, ok tog nóv).
25. - 29. ágúst	Bygging tímans: Stuttar samræður: Yamas (nonviolence) Yin yoga Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
1. - 5. september	Stuttar samræður (sannleikur) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
8. - 12. september	Stuttar samræður (non-stealing) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
15. - 19. september	Stuttar samræður (hófsemi (non-excess)) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
22. - 26. september	Stuttar samræður (að sleppa takinu) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund.
29. - 3. október	ATH! Muna að skila inn jógadagbók fyrir september. Verkefni 1 skilað til kennara. Horfa á myndband um yamas („reglurnar”), þær ræddar og skila inn verkefni.
6. - 10. október Valdagur.	Stuttar samræður: Niamas (hreinsun) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
13. - 17. október Miðannarmat.	Stuttar samræður: (ánægja) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
20. - 24. október Haustfrí fim. og fös.	Stuttar samræður (sjálfsagi) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
27. - 31. október	Stuttar samræður (sjálfsþekking) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund ATH! Muna að skila inn jógadagbók fyrir október.
3. - 7. nóvember	Stuttar samræður (surrender) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
10. - 14. nóvember	Verkefni 2 skilað til kennara. Horfa á myndband um yamas („reglurnar”), þær ræddar og skila inn verkefni
17. - 21. nóvember	Hluti úr kvikmyndinni Peaceful Warrior sýnd í kennslustund. Nemendur horfa á alla kvikmyndina heima. 3. verkefni kynnt: Lífstílaun. Hugmyndavinna.

24. - 28. nóvember	Jógaæfing. ATH! Muna að skila inn jógadagbók fyrir nóvember.
1. - 5. desember	Jógaæfing. Nemendur skila 3. verkefni: Lífstilraun.
8. - 10. desember Síðasti kennsludagur á miðvikudegi.	Nemendur skoða jógadagbók og skila inn samantekt. Hefur iðkunin (jóga, öndunaræfingar, hugleiðsluæfingar, þakklætisæfingar) aukist.

18. ágúst 2025

Námsáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.

jógakennarar.