



Kennari	Ragnheiður Eiríksdóttir (RE) · ragnheidure@fsu.is
Undanfari	ÍÞRÓ2JÓ02

Áfangalýsing

Í áfanganum dýpka nemendur þekkingu sína og reynslu af jóga. Unnið er áfram með jógastöður, öndunaræfingar, slökun, hugleiðslu og núvitund, en aukin áhersla lögð á að nemendur læri að byggja upp, aðlaga og meta eigin iðkun. Nemendur skoða átta þætti jóga og dýpka skilning sinn á Yamas og Niyamas, einkum því hvernig þessi leiðarljós geta tengst sjálfsþekkingu, samskiptum, venjum og daglegu lífi. Reynsla nemenda er lögð til grundvallar ígrundun, samtali og sjálfstæðum verkefnum. Áhersla er á örugga iðkun, nemendaval og virðingu fyrir ólíkum líkðum, þörfum og sjónarmiðum.

Meginmarkmið

Markmið áfangans er að nemendur taki aukna og upplýsta ábyrgð á eigin jógaiðkun og geti samþætt líkamsæfingar, öndun, athygli og heimspekilega ígrundun. Nemendur byggja á reynslu úr grunnáfanganum, setja sér persónuleg markmið, prófa ólíkar leiðir og meta hvað styður þeirra eigin nám og vellíðan. Þeir taka jafnframt þátt í að skapa námsrými sem byggir á virðingu, nærveru, samtali og samvinnu.

Þekkingarviðmið

- átta þáttum jóga og tengslum asana, pranayama, einbeitingar, hugleiðslu og heimspekilegra leiðarljósa
- fjölbreyttari jógastöðum, rútínnum, öndunaræfingum, slökunaraðferðum og leiðum til hugleiðslu og núvitundar
- Yamas og Niyamas og ólíkum leiðum til að túlka og tengja þær við persónulega iðkun og daglegt líf
- því hvernig sjálfsmat, regluleg iðkun og ígrundun geta stutt þróun sjálfstæðrar og öruggrar jógaiðkunar.

Leikniviðmið

- velja, tengja saman og aðlaga jógastöður og einfaldar rútínur með hliðsjón af eigin þörfum og mörkum
- beita fleiri en einni öndunar-, slökunar-, hugleiðslu- og núvitundaraðferð við ólíkar aðstæður
- setja sér raunhæf markmið, stunda jóga reglulega, skrá eigin reynslu og nýta hana til að þróa iðkunina
- tjá og rökstyðja eigin reynslu, taka við endurgjöf og hlusta á sjónarmið annarra af virðingu.

Hæfniviðmið

- skipuleggja, framkvæma og aðlaga persónulega jógaiðkun í samræmi við eigin þarfir, markmið og mörk
- meta með gagnrýnum og persónulegum hætti hvernig líkamsiðkun, öndun, hugleiðsla og núvitund reynast við ólíkar aðstæður
- tengja Yamas og Niyamas við eigin reynslu og ræða þessi leiðarljós frá ólíkum sjónarhornum án þess að gera ráð fyrir einni réttri túlkun
- nýta sjálfsmat, ferilsskráningu, samtal og endurgjöf til að þróa sjálfstæða iðkun og rökstyðja næstu skref.

Kennsluhættir og námsmenning

Kennslan skiptist milli sameiginlegrar iðkunar, stuttra innlagna, sjálfstæðrar rannsóknar, samtals og nemendavals. Nemendur fá aukið svigrúm til að velja áherslur, aðlaga æfingar og prófa ólíkar leiðir að eigin markmiðum. Reynsla þeirra er mikilvæg uppspretta náms og tengd við fræðilegt efni, meðal annars átta þætti jóga. Kennari leiðir ferlið og ber ábyrgð á öryggi og skýrum ramma, en nemendur taka stigvaxandi ábyrgð á eigin iðkun, ígrundun og framvindu. Engin krafa er um að deila persónulegum upplýsingum.

Námsefni

Engin kennslubók er í áfanganum. Kennari birtir stutt les- og myndefni í Innu um jógaíðkun, öndun, hugleiðslu, núvitund, og átta þætti jóga. Efni er valið þannig að það styðji bæði persónulega reynslu nemenda og gagnrýna umræðu.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil

Vikur	Dagsetningar	Námsefni og viðfangsefni	Verkefni og skil
34–37	19. ágúst–11. september	Upphafsmat og upprifjun úr grunnáfanga. Örugg aðlögun, fleiri asanas og pranayama. Nemendur velja persónulega áherslu og móta vikulega iðkun.	Verkefni 1: Persónuleg iðkunaráætlun Skil 7. september Vikuleg iðkun og skráning hefst
38–41	14. september–9. október	Sjálfstæðari rútínur og aðlögun æfinga. Átta þættir jóga og tengsl líkamsiðkunar, öndunar, einbeitingar og hugleiðslu. Yamas rifjaðar upp.	Vikuleg iðkun og stutt ferilsskráning
42–45	12. október–6. nóvember	Niyamas: Saucha, Santosha, Tapas, Svadhyaya og Ishvara pranidhana. Sjálfsrannsókn, hugleiðsla og núvitund. Valdagur 14. október; miðannarmat 21. október; haustfrí 22.–23. október.	Verkefni 2: Miðannarmat og Svadhyaya Skil 2. Nóvember
46–48	9.–27. nóvember	Nemendur velja viðfangsefni lokaverkefnis og samþætta líkamsiðkun, öndun, hugleiðslu, núvitund eða heimspekilegt leiðarljós. Sjálfstæð framkvæmd með leiðsögn og samtali.	Verkefni 3: Sjálfstætt lokaverkefni Áætlun 9. nóvember Framkvæmd 16.–29. Nóvember
49–50	30. nóvember–10. desember	Úrvinnsla, jafningjasamtal og lokaiðkun. Nemendur meta þróun sína og rökstyðja hvernig þeir vilja halda áfram eigin iðkun. Síðasti kennsludagur 10. desember.	Lokaígrundun og afurð Skil 30. nóvember

Verkefni og námsmat

Nemendur stunda jóga að minnsta kosti einu sinni í viku utan kennslustunda. Iðkunin getur verið líkamsiðkun, hugleiðsla, öndunaræfing eða núvitundaræfing og nemendur velja lengd og útfærslu í samræmi við eigin aðstæður, markmið og mörk. Eftir hverja iðkun skrá þeir stuttlega hvað þeir gerðu, hvað þeir tóku eftir og hvað þeir vilja prófa næst. Ferilsskráningin er vinnugagn og efniviður í verkefnin en ekki aðskilið aukaverkefni. Verkefnin mynda samfellt námsferli: persónuleg iðkunaráætlun, miðannarmat með sjálfsrannsókn og sjálfstætt lokaverkefni. Nemendur fá val um viðfangsefni og, þegar við á, framsetningarform. Áhersla er á reglufestu, ígrundun, rökstuðning og þróun fremur en fyrirframgefna niðurstöðu.

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Þátttaka og námsferli	Mæting, virk og uppbyggileg þátttaka, ábyrgð á eigin mörkum og framlag til sameiginlegs námsrýmis. F = –2; L, V, W og S = –0,5 samkvæmt reglum íþróttaáfanga.	40%
Verkefni 1 – iðkunaráætlun	Upphafsmat, persónuleg áhersla, raunhæft markmið og áætlun um vikulega iðkun og skráningu.	15%
Verkefni 2 – sjálfsrannsókn	Miðannarmat byggt á ferilsskráningu; þróun iðkunar, hindranir, breytingar og tenging við Svadhyaya.	15%

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Verkefni 3 – lokaverkefni	Sjálfstætt val, rökstudd áætlun, framkvæmd, nýting ferilsskráningar og ígrunduð niðurstaða eða afurð.	30%
Samtals		100%

Öryggi, aðgengi og samskipti

- Nemendur hlusta á eigin líkama. Alltaf er heimilt að velja aðra útfærslu, draga úr ákefð og hvíla sig tímabundið.
- Nemendur láta kennara vita af meiðslum eða aðstæðum sem geta haft áhrif á iðkun. Kennari aðstoðar við að finna viðeigandi og öruggar aðlaganir.
- Virðing, trúnaður og ótruflað námsrými eru sameiginleg ábyrgð. Álitamál eru rædd og mörk annarra virt.
- Nemendur eru hvattir til þátttöku í samtali en ráða hversu miklu af persónulegri reynslu þeir deila.

Sérreglur áfangans

Nemendur stunda jóga, hugleiðslu, öndunaræfingu eða núvitundaræfingu að minnsta kosti einu sinni í viku utan kennslustunda og skrá reynslu sína stuttlega. Skráningin er hluti af námsferlinu og þarf að liggja fyrir svo hægt sé að vinna verkefni 2 og 3. Þeir sem eru með vottorð (W) eða eru eldri en 20 ára þurfa að mæta í minnst 50% tímanna til að geta staðist áfangann og skila öllum verkefnum. Verkefnum skal skila í Innu fyrir miðnætti á skiladegi. Ef sérstakar aðstæður hafa áhrif á skil ræðir nemandi við kennara fyrirfram eða eins fljótt og auðið er og samið er um raunhæfa leið. Verk sem unnið er af öðrum telst ekki fullnægjandi skil; heimildir og aðstoð skulu koma skýrt fram.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar. Breytingar eru kynntar tímanlega í Innu og ræddar við nemendahópinn.

Reykjavík, 18. ágúst 2026
Ragnheiður Eiríksdóttir