



**Kennari/ar:** Ragnheiður Eiríksdóttir

**Skammstöfun:** RE

### 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 kynnd fyrir nemendum.

### Markmið:

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. innkyrtlakerfinu, 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.

### Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- mismunandi jógastöðum, mismunandi 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

### Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

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

### Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu 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 en kennari dreifir einhverju lesefni til nemenda gegnum Moodle, sýnd verður heimildamynd um jóga og kvikmynd sem tengist efni áfangans.

### Yfirferðaráætlun:

1. vika: Jógatími
2. vika: Jógatími – *Lesið: Hvað er jóga?* og *Um Kripalu-jóga* á Moodle
3. vika: Jógatími - **Skil á verkefni 1**
4. vika: Jógatími
5. vika: Jógatími
6. vika: Sýnd verður heimildamyndin *Yoga Unveiled*
7. vika: Jógatími

- 8. vika: Jógatími
- 9. vika: Jógatími
- 10. vika: Miðannarmat - **Skil á verkefni 2**
- 11. vika: Jógatími
- 12. vika: Jógatími
- 13. vika: Páskafri
- 14. vika: Sýnd verður kvikmyndin *Peaceful Warrior*
- 15. vika: *Peaceful Warrior* – seinni hluti
- 16. vika: Jógatími
- 17. vika: Jógatími - **Skil á verkefni 3**
- 18. vika: Jógatími
- 19. vika: Jógatími

#### **Námsmat:**

#### **Mæting í tíma: 50%**

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

**Peir sem eru með W eða eru eldri en 20 ára þurfa samt að mæta í minnst 50% tímanna til að standast áfangann.**

#### **Verkefni: 50%**

Fjölbreytt verkefni metin jafnt og þétt yfir önnina þar sem nemendur þurfa að meta eigin skilning, upplifun og framþróun. Engin skrifleg lokapróf.

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

Verkefnum skal skilað inn á Moodle 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.

**Kennsluáætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar.**

**Janúar 2018**  
**Ragnheiður Eiríksdóttir**