



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 Innu, sýnd verður heimildamynd um jóga og kvikmynd sem tengist efni áfangans.

Yfirferðaráætlun:

2. vika: Jógatími
3. vika: Jógatími – *Lesið: Hvað er jóga?* og *Um Kripalu-jóga* á Innu
4. vika: Jógatími - **Skil á verkefni 1**
5. vika: Jógatími
6. vika: Jógatími
7. vika: Sýnd verður heimildamynd um jóga
8. vika: Tími fellur niður v/Kátra daga

- 9. vika: Jógatími – miðannarmat - Skil á verkefni 2
- 10. vika: Jógatími
- 11. vika: Jógatími
- 12. vika: Jógatími
- 13. vika: Dreifnám
- 14. vika: Jógatími
- 15. vika: Páskafri
- 16. vika: Sýnd verður kvikmyndin *Peaceful Warrior*
- 17. vika: *Peaceful Warrior* – seinni hluti
- 18. vika: Dreifnám - Skil á verkefni 3
- 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 geta staðist áfangann en þurfa líka að skila öllum verkefnum.

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 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.

Kennsluáætlun þessi er gerð með fyrirvara um breytingar.

Janúar 2020
Ragnheiður Eiríksdóttir