



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Vorönn 2022

## ÍPRÓ2JH02

(framhaldsáfangi í jóga)

Kennari:	<b>Ragnheiður Eiríksdóttir (RE) ragnheidure@fsu.is</b>
----------	--

### 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, núvitund og hugleiðslu sem lítið var komið inn á í fyrri áfanganum.

### Undanfari: ÍPRÓ2JÓ02

#### Markmið:

Að nemandinn kynnist betur jóga og þeim jákvæðu áhrifum sem það getur haft á manneskjuna.

Að nemandinn lærir fleiri af leiðum jóga til þess að auka vellíðan sína.

Að nemandinn kynnist betur jógaheimspekinni, hugleiðslu og núvitund (mindfulness)

Að nemandinn stundi sjálfur jóga heima.

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

- mismunandi jógastöðum og öndunaræfingum
- ólíku jóga
- þeim lífsreglum sem jóga byggir á

**Leikniviðmið** - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- auka úthald sitt, styrk og liðleika með fjölbreyttum jógastöðum
- beita mismunandi slökunaraðferðum
- beita mismunandi öndunaræfingum
- 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

- lifa samkvæmt einhverjum af lífsreglum jóga
- vera til staðar í núinu

### Námsefni:

Engin kennslubók er í áfanganum en kennari dreifir einhverju lesefni og myndböndum til nemenda gegnum Innu.

### Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
10. jan - 21. feb	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fyrsti jógatíminn í salnum (st. 106) verður 11. jan.</li> <li>- Námsáætlun áfangans kynnt og jógaheimspekin rifjuð upp.</li> <li>- Í jógatímunum verða nýjar stöður (asanas) og öndunaræfingar (pranayama) kenndar.</li> </ul>	Jógadagbók  Verkefni 1 - Markmiðasetning -skilafrestur 18/1
28. feb - 4. apríl	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Miðannarmat fös. 4. mars.</li> <li>- Sérstök áhersla lögð á Niyamas reglurnar Tapas og Saucha</li> </ul>	Jógadagbók  Verkefni 2 – sjálfsmat -skilafrestur 1/3
10.-16. apríl	- Páskafri	
25. apríl – 2. maí	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sérstök áhersla lögð á Niyamas reglurnar Santosha og Svadhyaya</li> <li>- Síðasti kennsludagur fös. 6. maí</li> </ul>	Verkefni 3 – Lífstilraun -skilafrestur 7/5
9. – 13. maí	- Lokanámsmat hefst mán. 9. maí	Ekkert lokapróf

### Sérreglur áfangans:

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 íþróttáaföngum 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. 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.

#### Námsmat:

Námsþáttur	Lýsing á námsmati	Vægi
Ástundun	Ath. að mætingareinkunn í íþróttááföngum reiknast þannig að F gefur -2 og L, V, W og S gefa -0,5	40%
Verkefni 1-3	Verkefni 1=12,5%, verkefni 2=12,5% og verkefni 3=25%	40%
Jógadagbók	Nemendur eiga að halda smá jógadagbók m/a.m.k. vikulegri færslu.	20%
Samtals		100%

**Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.**

Hveragerði, 14. desember 2021,  
Ragnheiður Eiríksdóttir