



Fjölbrautaskóli Suðurlands  
Vorönn 2024

## ÍPRÓ2JH02

(framhaldsáfangi í jóga)

Kennari: **Ragnheiður Eiríksdóttir (RE) ragnheidure@fsu.is**

### 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:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
2.-4.	8. janúar - 27. janúar	- Námsáætlun áfangans kynnt og jógaheimspekin rifjuð upp. - Í jógatímunum verða nýjar stöður (asanas) og öndunaræfingar (pranayama) kenndar.	Jógadagbók  Verkefni 1 - Markmiðasetning
5.-8.	29. janúar - 16. febrúar	- Sérstök áhersla lögð á Niyamas reglurnar Tapas og Saucha	Jógadagbók  Verkefni 2 – sjálfsmat
9.-12.	26. febrúar - 22. mars	- Sérstök áhersla lögð á Niyamas reglurnar Santosha og Svadhyaya - Miðannarmat fös. 8. mars. - Páskafrí hefst mán. 25. mars	
14.-19.	2. apríl - 8. maí	- Síðasti kennsludagur mið. 8. maí.	Verkefni 3 – Lífstilraun

### 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.**

Selfoss, 4. janúar 2024,  
Ragnheiður Eiríksdóttir