



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2024

ÍPRÓ2JÓ02

(byrjunaráfangi í jóga)

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

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 kynnt fyrir nemendum.

Undanfari: ÍPRÓ1PH03 og ÍPRÓ2PL03

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.

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

- mismunandi jógastöðum, 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

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

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

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá 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.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
1.-4.	5. janúar - 2. febrúar	<ul style="list-style-type: none">- Námsáætlun áfangans kynnt og lesefnið fyrir verkefni 1:• Um jóga• Um Kripalu jóga	Verkefni 1
5.-8.	5. febrúar - 29. febrúar	<ul style="list-style-type: none">- Nemendur læra nýjar jógastöður í hverjum tíma.	
9.-13.	4. mars - 22. mars	<ul style="list-style-type: none">- Heimildamynd um jóga sýnd í tíma	Verkefni 2
15.-19.	2. apríl - 8. maí	<ul style="list-style-type: none">- Kvikmyndin Peaceful Warrior sýnd í tíma.- Nemendur læra nýjar jógastöður í hverjum tíma.- Síðasti kennsludagur 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 íþróttáföngum 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 íþróttaráföngum reiknast þannig að F gefur -2 og L, V, W og S gefa -0,5	50%
Verkefni 1-3	Verkefni 1=12,5%, verkefni 2=12,5% og verkefni 3=25%	50%
Samtals		100%

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfoss, 4. janúar 2024,
Ragnheiður Eiríksdóttir