



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Vorönn 2026

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 var kynnt 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 nemendinn kynnist betur jógaheimspekinni, hugleiðslu og núvitund (mindfulness)

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
1- 4	6- 30. janúar	Kennsla hefst mán. 12. janúar. Námsáætlun áfangans kynnt og jógaheimspekin rifjuð upp. Í jógatímunum verða nýjar stöður (asanas) og öndunaræfingar (pranayama) kenndar.	Verkefni 1 Jógadagbók
5 - 8	2-27. febrúar	Miðannarmat lokaskil 20.febrúar. Vorfrí 23. – 24. febrúar. Starfsþróunardagur í FÁ 27.febrúar.	Verkefni 2 Jógadagbók
9 - 16	1. mars – 30. apríl	Áfangamessa 4. mars Valdagur 11. mars Kátir dagar og Flóafár 18-20. mars.	Jógadagbók
17 - 19	4.- 24. maí	Dimissjón 8. Maí Síðasti kennsludagur mið. 13. maí. Námsmatsdagar 15. - 19.maí Sjúkrapróf 20. maí. Brautskráning fös. 29. maí.	Verkefni 3 Ekkert lokapróf

Sérreglur áfangans:

Ath. að mætingareinkunn í íþróttááföngum 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.

Reglur um svindl og notkun gervigreindar

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/reglur-um-svindl-i-verkefnum-og-profum>

Ef að grunur um ritstuld og/eða óleyfilega notkun á gervigreind vaknar gætu nemendur þurft að gera munnlega grein fyrir verkefni/prófi.

Sömu reglur gilda um notkun gervigreindar við skrif og gilda um heimildaskráningu almennt. Reglur um heimildaskráningu má finna á heimasíðu skólans.

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/heimildaskraning-leidbeiningar>

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%

Námsmats- og prófsýningardagur

Námsmats- og prófsýningar alltaf við lok hvernar annar. Hvað er það?

Námsmats- og prófsýning er mikilvægur hluti af náminu því þar færðu:

- tækifæri til að sjá hvernig þér gekk.
- útskýringu á námsmati hvort sem um lokapróf eða símat er að ræða.
- ráðleggingar sem geta nýst þér í áframhaldandi námi.
- tækifæri til að gera athugasemd við niðurstöðu námsmatsins ef þér þykir hún ósanngjörn.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Selfossi, 7. janúar 2026,
Ragnheiður Eiríksdóttir