



Fjölbrautaskóli Suðurlands
Vorönn 2025

ÍPRÓ2JÓ02

(byrjunaráfangi í jóga)

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

Áfangalýsing:

Í þessum áfanga fá nemendur að kynna jóga sem er a.m.k. 5000 ára gamalt mannræktarkerfi sem nær yfir öll svið mannglegrar 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: ÍPRÓ1BH03 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	6- 30. janúar	Kennsla hefst fim. 8. janúar. Námsáætlun áfangans kynnt og lesefnið fyrir verkefni 1 Nemendur læra nýjar jógastöður í hverri viku.	Verkefni 1
5 - 8	2-27. febrúar	Nemendur læra nýjar jógastöður í hverri viku. Dreifnám í viku 7 Miðannarmat lokaskil 20.febrúar. Vorfrí 23. – 24. febrúar.	Verkefni 2
9 - 12	1-27. mars.	Nemendur læra nýjar jógastöður í hverri viku. Áfangamessa 4. mars Valdagur 11. mars Kátir dagar og Flóafár 18-20. mars.	
13 - 16	7.- 30. apríl	Nemendur læra nýjar jógastöður í hverri viku.	
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

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.

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 íþróttáföngum 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%

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.

Selfoss, 7. janúar 2025,
Ragnheiður Eiríksdóttir