



Námsáætlun

ÍPRÓ2jól,5 miðönn 2020-21

Covid 19 – skipulag

- Í áfanganum verður notast við forritið Strava. Nemendur þurfa að passa sig að skrá sig í réttan áfanga og hópanúmer.
- Kenndur verður einn tíma í viku á Facebook live og þið getið tekið þátt í honum á meðan hann er live, merkt við ykkur með þumli (hjarta)
- Annars þurfið þið að skila 8 km gangandi/hlaupandi samtals í vikunni, ég færi mætingu inn á föstudegi á hádegi.

Kennari: Petrún Björg Jónsdóttir

Markmið; Í hatha jóga er unnið er með jógastöður (asana), öndun (pranayama) og slökun (yoga nidra). Með því að iðka hatha jóga nærum við 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. Grunnlíkamsstöðurnar í hatha jóga eru 84 en svo eru til margar útfærslur og hatha jóga er fjölbreytt iðkun. Hatha jóga hentar öllum sem vilja efla meðvitund og kærleika í daglegu lífi.

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- áhrifum líkams- og heilsuræktar fyrir andlega og líkamlega vellíðan
- helstu stöðum hatha jóga
- jógastöðum, öndun og slökun

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- stunda jóga sér til heilsubótar
- nýta sér öndun og slökun í daglegu lífi

Hæfniviðmið

Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- nýta sér jóga til heilsubótar í daglegu líf
- efla með sér meðvitund um augnablikið
- skapa jafnvægi í líkama, tilfinningum og huga



| Vika | Tími 1 | Tími 2 | |
|------------------|---|--------------------------|-------------------------------|
| 01. 16.-20. nóv. | Strava, 4 km ganga/hlaup eða 8 á hjóli | Miðvikudag Facebook live | |
| 23.-27. nóv. | | | Úrsagnareindagi 27. nóv. |
| 30. nóv.-4. des. | öndunaræfingar | | |
| 7.-11. des. | Hatha Jóga | | |
| 14.-18. des. | Jóga Nidra | | Námsmatsdagar 17. og 18. des. |
| | | | Jólafrí |
| 4.-8. jan. | Þetta er það sem við tökum helst fyrir | | |
| 11.-15. jan. | Svipað upp byggðir, öndun, stöður og góð slökun | | |
| 18.-22. jan. | | | Námsmatsdagur 20. jan. |
| 25.-28. jan. | | | Imbra 27.-28. jan. |
| 1.-5. feb. | | | Frí 29. jan. |
| | | | |

Mæting og virkni gildir 100% af annareinkunn.

Mætingar eru metnar samkvæmt neðangreindri töflu, en ástundun felst í virkni nemenda og framkomu.

Engin fjarvist = 10

1 fjarvist = 9

2 fjarvistir = 8

3 fjarvistir = 7

4 fjarvistir = 6

5-6 fjarvistir = 5

2x seint jafngildir 1 fjarvist. Dæmi: 1x fjarvist + 2x seint = 9 í einkunn.

Staðfest veikindi: Nemendum gefst kostur á að vinna upp þá tíma sem eru staðfest veikindi.

Ekki er hægt að vinna upp skróp.

Það er ekkert til sem heitir að horfa á jógatíma. Ef nemandi er ekki í ástandi til að gera það sem fyrir er lagt í tímanum, verður viðkomandi að gera grein fyrir því í upphafi tíma.

Ef nemandi er óvirkur í tíma gefur kennari sér leyfi til að skrá það sem **óvirkan tíma**

Fatnaður og útbúnaður: Snyrtilegur og þægilegur fatnaður, sem heftir ekki hreyfingar.
Gallabuxur ekki leyfðar eða skór.

Skipulag tímanna: Tímar hefjast á öndunaræfingum og kyrrsetu, jógastöður og öndun og slökun í lok tíma.



Vottorðshafar: Eigi nemandi í veikindum eða meiðslum lengur en tvær vikur þarf að skila inn læknisvottorði og þarf nemandi að mæta í viðtalstíma hjá íþróttakennara til að ganga frá sínum málum.

Háttvísi: Virðum hvort annað og helst okkur sjálf! Símar eru ekki leyfðir í jógasalnum.

Petrún Bj. Jónsdóttir