



Námsáætlun

ÍPRÓ2j01,5 vorönn 2021

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. Hathu 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 lífi
- efla með sér meðvitund um augnablikið
- skapa jafnvægi í líkama, tilfinningum og huga

Vika	Yfirferð	
01. 24.-26. feb.	Kennsluáætlun	
02. 1.-5. mars	öndunaræfingar	
03. 08-12. mars	Hatha Jóga	Úrsagnareindagi 9. mars.
04. 15.-19 mars	Jóga Nidra	Námsmatsdagur 19. mars
05. 22.-26. mars	Þetta er það sem við tökum helst fyrir	Miðannarmat
29. mars-6. apríl	Báðir tímarnir í vikunni verða	Páskafri
06. 07.-09. apríl	Svipað upp byggðir, öndun, stöður og góð slökun	



07. 12.-16. apríl	Kynningar á ýmsum aðferðum til andlegrar ræktunar	
08. 19.-23. apríl		Sumardagurinn fyrsti 22. apríl
09. 26.-30. apríl		
10. 03-07. maí		
11. 10.-14. maí		Uppstigningardagur 13. maí
12. 17.-18. maí		Próf

Námsmat:

Mæting og virkni gildir 100% af annareinkunn.

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

0-1 fjarvist	=	10
2-3 fjarvistir	=	9
4-5 fjarvistir	=	8
6-7 fjarvistir	=	7
8 fjarvistir	=	6
9 fjarvistir	=	5
10 fjarvistir	=	4

3x seint jafngildir 1 fjarvist. Dæmi: 1x fjarvist + 3x 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 jóगतíma. 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, jóगतöður 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 leifðir í jógasalnum.

Petrún Bj. Jónsdóttir