

# JÓG1A01-1

## Námsáætlun, vorönn 2024

Kennari/kennarar: Halla Karen Kristjánsdóttir

Netfang: halla.kristjansdottir@borgo.is

### Lýsing:

Nemendur iðka jóga í heita jógasalnum í World Class Egilshöll

(infrarauðum sal). Kennt er á Mánudögum klukkan 15:40. Best er að vera berfætt/ur og í þægilegum íþróttaklæðnaði og með handklæði með sér og vatnsbrúsa. Tekið verður fyrir Hatha jóga og Power jóga. Tíminn skiptist í öndunaræfingar og upphitun síðan er farið í líkamsæfingar/teygjur og endað á slökun. Nemendur eiga að skila inn tveimur einstaklingsverkefnum á önninni. Annars vegar að gera góðverk og skila greinagerð um það og hitt er að styrkleikaverkefni og munu nemendur fara í sjálfskoðun

Aðrar upplýsingar: Allir geta fundið jógastöður við sitt hæfi. Jafnt byrjendur sem lengra komnir. Nemendur gera bara stöðurnar í mismunandi útfærslum og í samræmi við eigin hreyfigetu. Þegar jóga er stundað er mikilvægt að halda einbeitingu. Muna að halda athyglinni við líkamann og læra að hlusta á skilaboð hans. Upplifa líkamann eins og hann er, gera eins vel og þú getur og þá styrkir þú stoðkerfið, blóðflæðið eykst og hugurinn þroskast við ástundunina. Farðu þó aldrei lengra inn í stöðurnar en þú treystir þér til.

### Þekking, leikni, hæfni:

Að láta nemendur njóta þess að stunda jóga í heitum sal og finna þennan innri frið og njóta augnabliksins. Vera til staðar. Að bæta líkamlega líðan, auka einbeitingu, örva meltingu, styrkja og liðka líkamann sinn með fjölbreyttum jógaæfingum. Róa hugann, dýpka svefninn, mýkja liðina og hæfni til þess að flétta reglubundna jógaíðkun inn í daglegt

### Námsmat:

60% Ástundun, framkoma og virkni í tímum

20% Einstaklingsverkefni. Góðverk

20% Fyrirlestur og einstaklingsverkefni

Nem. mæta í alla tíma. Svigrúm til fjarvista eru einungis 3 tímar

### Námsgögn:

Handklæði, vatnsbrúsi og þægilegur íþróttafatnaður

## JÓG1A01-1

### Námsáætlun, vorönn 2024

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmats- þættir
2	8.-12. janúar	Kynning í Egilshöllinni	
3	15.-19. janúar	Öndunaræfingar, hatha jóga, power jóga, teygjur og slökun	
4	22.-26. janúar	Öndunaræfingar, hatha jóga, power jóga, teygjur og slökun	
5	29. janúar - 2. febrúar	Öndunaræfingar, hatha jóga, power jóga, teygjur og slökun / <b>uppbrotsvika</b>	<b>Uppbrotsvika</b>
6	5.- 9. febrúar	Hot fit. Styrktaræfingar, kvið og bakæfingar með lóðum.	<b>Skóhlífadagar 7. 8. Feb og 9. U og Ú dagur</b>
7	12.-16. febrúar	Öndunaræfingar, hatha jóga, power jóga, teygjur og slökun	<b>Varða I 20 % Ástundun</b>
8	19.-23.. febrúar.	Fyrirlestur, hópavinna og einstaklingsverkefni, góðverk	<b>Verkefni 20 %</b>
9	26.- 29. febrúar	Öndunaræfingar, hatha jóga, power jóga, teygjur og slökun	
10	4.- 8. mars	Öndunaræfingar, hatha jóga, power jóga, teygjur og slökun	
11	11.-15. mars.	Hot fit. Styrktaræfingar, kvið og bakæfingar með lóðum	
12	18.- 22 mars.	Öndunaræfingar, hatha jóga, power jóga, teygjur og slökun	<b>Varða II 20% Ástundun</b>
13	.25. mars- 1.apríl	Páskafri	
14	2.- 5. apríl	Öndunaræfingar, hatha jóga, power jóga, teygjur og slökun	
15	8.-12.apríl.	Nemendur vinna verklega verkefnið sitt í tímanum	
16	15.- 19. apríl	Fyrirlestur og verkefnavinna	<b>Verkefni 20%</b>
17	22.-26. apríl	Öndunaræfingar, hatha jóga, power jóga, teygjur og slökun	
18	29 apríl-3. maí	Hot fit. Styrktaræfingar, kvið og bakæfingar með lóðum	
19	6.-10.maí	Öndunaræfingar, hatha jóga, power jóga, teygjur og slökun	
20	13.- 17. maí	Öndunaræfingar, teygjur og löng slökun	<b>20% Ástundun</b>

*Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.*