



Fjölbrautaskóli Suðurlands

Jóga, byrjunaráfangi

ÍPRÓ2JÓ02

Námsáætlun – vorönn 2025

Kennari áfangans:

Bertha I. Johansen (berthajo@fsu.is)

Áfangalýsing: Í þessum áfanga fá nemendur að kynnst jóga sem er a.m.k. 5000 ára gamalt mannræktarkerfi sem nær yfir öll svið mannlegrar 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: ÍPRÓ1PH03 og ÍPRÓ2PL03

Markmið áfangans

Að nemandinn kynnst 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. innkirtlakerfinu, 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 að:

- 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. Efni kemur frá kennara.

Námsmat:

50% Ástundun.

50% Verkefnabók (Jógadagbók auk þriggja verkefna).

Kröfur og verkefnaskil:

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 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

Vinnuáætlun – vorönn 2025

Dags.	Viðfangsefni
13. -17. jan.	Áfanginn kynntur. ATH! Þegar verkefni 3 eru unnin, þá eru bóklegir tímar eingöngu (merkt með grænu í áætlun).
20. – 24. jan.	Bygging tímans: Munnlegt/verkefni (nonviolence) Yin yoga Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
27. - 31. jan.	Munnlegt/verkefni (sannleikur) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
3. - 7. feb.	Munnlegt/verkefni (non-stealing) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
10. - 14. feb. Vorfrí 14. feb.	Munnlegt/verkefni (hófsemi (non-excess)) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
17. - 21. feb.	Munnlegt/verkefni (að sleppa takinu) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
24. - 28. feb. Miðannamat	1. verkefni skilað til kennara. Horfa á myndband um yamas („reglurnar”) og skila inn verkefni.
3. - 7. mars Áfangamessa (mið)	Munnlegt/verkefni (hreinsun) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
10. - 14. mars Valdagur (mið)	Munnlegt/verkefni (ánægja) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
17. - 21. mars Kátir dagar og Flóafár 19.-21. mars	Munnlegt/verkefni (sjálfsagi) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
24. - 28. mars	Munnlegt/verkefni (sjálfspeking) Jógastöður

	Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
31. mars - 4. apríl	Munnlegt/verkefni (surrender) Jógastöður Öndun/slökun/hugleiðsla/núvitund
7. - 11. apríl	2. verkefni skilað til kennara. Horfa á myndband um niamas (uppgötvanir) og skila inn verkefni.
14. - 18. apríl	PÁSKAFRÍ
22. - 25. apríl	Hluti úr kvikmyndinni Peaceful Warrior sýnd í kennslustund. Verkefnavinna úr myndinni – 3. verkefni
28. apríl - 2. maí 1. maí (fim).	Jógaæfing.
5. - 9. maí	Jógaæfing
12. – 16. maí Síðasti kennsludagur 15. maí	Jógabók (excelskjal) skilað til kennara auk samantekt á henni (wordskjal). Samantekt

Námsáætlun er gerð með fyrirvara um breytingar.

Með von um gott samstarf,
Bertha I. Johansen