

LÝÐH1JÓ01

Búið til: Thu, 13 Feb 2020 13:09:24 GMT

Titill

Jóga

Skammstöfun

LÝÐH1JÓ01

Útgáfunúmer

36

Námsgrein

Lýðheilsa

Viðfangsefni

jóga

Staða

Samþykkt af skóla

Þrep

1

Einingafjöldi

1

Tillaga að bókstöfum/tölustöfum skóla

Lýsing

Í áfanganum er megináhersla lögð á að nemendur fái tilfinningu fyrir áhrifum hreyfingar á líðan sína, andlega og líkamlega. Farið er í gegnum æfingar sem þjálfar upp styrk, jafnvægi, stöðugleika og liðleika. Í jóga eru hreyfingar gerðar í takt við eigið öndunarflæði. Áhersla er lögð á að hver og einn geti tekið þátt í æfingunum á sínum forsendum. Í lok hvers tíma er farið í gegnum æfingar sem róa hugann og endað í slökun. Mikið er lagt upp úr líkamsvitund, einbeitingu og slökun hugans.

Forkröfur

Þekkingarviðmið

Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- Mikilvægi flæðis öndunar í hreyfingum og stöðum
- Hvaða álagsstig hentar best til bætingar á líkamsástandi
- Æskilegum aðferðum til þjálfunar líkamans
- Mikilvægi slökunar

Leikniviðmið

Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- Einbeita sér að æfingum tímans og útiloka önnur verkefni sem bíða dagsins
- Fylgja eftir einföldum jógaæfingum í tíma út frá eigin getu
- Tengja saman öndun og hreyfingu í eðlilegt flæði
- Stunda líkams- og heilsurækt
- Stuðla að bættri líkamsbeitingu

Hæfniviðmið

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

- Draga úr streitu við krefjandi aðstæður með öndunartækni
- Tileinka sér rétta æfingatækni og líkamsbeitingu við jógaþjálfun
- Stunda reglulega, fjölbreytta hreyfingu eftir áhuga
- Stunda líkamsrækt í nánasta umhverfi og úti í náttúrunni

Námsmat

Skólar

Fyrirmynd