

Námsáætlun í Jóga og haust 2016 og vorönn 2017

Í Aðalnámskrá grunnskóla er fjallað um heilbrigði og velferð sem einn af grunnþáttum í skólstarfi. Markviss hreyfing og gott líkamlegt ástand skólabarna hefur jákvæð áhrif á námsgengi þeirra. Með virkjun fleiri skynfæra eykst virkni heilastöðva um leið og aukin hreyfing eykur súrefnismettun blóðsins og blóðflæði til heilans. Þannig er hreyfing ein og sér mikilvæg öllum börnum.

Í þessum áfanga kynnast nemendur jógafræðinni í gegnum líkamsæfingar, öndunaræfingar, slökun, hugleiðslu og siðfræði sem upprunnar eru frá Hatha- jóga og Kúndulíni-jóga.

Jóga 2016 -2017					
Tímabil	Hæfniviðmið Í lok annar getur nemandi	Námsþættir/ viðfangsefni	Námsnefni/ kennslugögn	Leiðir	Matsviðmið/ námsmat
Tíma bil frá 27. ágúst til 17. desember 16. skipti Einn tími í viku, 80 mínútur í senn.	<ul style="list-style-type: none"> - gert auðveldar jógaæfingar sem reyna á stöðujafnvægi, hreyfijafnvægi, lipurð og samhæfingu. -skýrt helstu áhrif hreyfingar á líkamlega og andlega líðan og mikilvægi góðrar næringar - beitt auðveldum öndunaræfingum og skilið mikilvægi öndunar í jógaástundun sem og í hinu daglega lífi - lært að nota öndun sem hjálpartæki - náð góðri slökun - hugleitt í stuttan tíma - notað nöfn sem tengjast jógaæfingum og haft smá 	Jógafróðleikur jógaæfingar öndunaræfingar að sitja eins og jógi dans Slökun hugleiðsla	Childplay Yoga by Gurudass Kaur Khalsa og geisladiskar eftir sama höfund, tónlist og æfingar Yoga með Guðjóni Bergmann DVD diskur. Æfingar og fróðleikur Tónlists Spa Relaxing, slökunar tónlist, annað efni Bókin Leiðin til lífshamingju Dalai	Fræðsla Hópæfingar Dans Hugleiðsla Slökun	Símat Skyldumæting er í áfangann og byggist námsmatið aðallega upp á ástundun og líkamlegri virkni í tímum, góðri hlustun og einbeitingu. Í lok annar er

	<p>hugmynd um það hvað þær gera fyrir líkamann t.d. barnið, hundurinn, báturinn, plógurinn, fiskurinn, týgrisdýrið, hvolpateygjan og svanurinn svo eitthvað sé nefnt.</p> <p>- áttað sig á einfaldri siðfræði sem upprunnar eru frá Hatha- og Kúndulíni jóga</p> <p>-</p>		<p>Lama. Ný Jörð eftir Eckhart Tolle</p> <p>Kennslugögn: Tónlist Jógamottur Teppi, kerti Fróðleiks- og kærleiksspil</p>		<p>einkunn gefin í bókstöfum (Mæting 50% og virkni 50%)</p>
<p>Í lok jóga áfangans ætti nemandinn að hafa</p>	<p>-betri þekkingu á jóga -öðlast betri líkamlega líðan -öðlast meiri styrk, jafnvægi og liðleika -öðlast þekkingu til að losa um spennu og róa hugann.</p>				

Við vinnu þessarar námsáætlunar hefur verið tekið mið af Aðalnámskrá grunnskóla frá 2013

Linda Brá Hafsteinsdóttir