

Útgáfa: 04	BORGARHOLTSSKÓLI bókmennt – handmennt – siðmennt	
Dags.: 04.01 2017		
Höfundur:	<b>{ÍPRÓTTIR 3J1 }</b> <b>Námsáætlun, vorönn 2017</b>	
Samþykkt:		
Síða 1 af 3		

Kennari/kennarar: Halla Karen Kristjánsdóttir	Netfang/netföng: halla@bhs.is
--------------------------------------------------	----------------------------------

### Lýsing:

**Nemendur iðka jóga í heita jógasalnum í World Class Egilshöll. Kennt verður á mánudögum kl 13:05 og síðan bæði á mánudögum, síðan verður jóga á fimmtudögum kl 8:10 þann 9. feb, 23. feb, 2.mars og 9.mars.**

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 líkamsæfingarnar/teygjurnar og í endað á slökun.

### Markmið (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. Róað hugann, dýpka svefninn, mýkja liðina og hæfni til þess að flétta reglubundna jógaíðkun í daglegt líf

**„Heilsan er auðurinn og hugarró er blessunin og jóga veitir hvort tveggja“**

**Námsmat: 60% mæting og 40 % virkni og frammistaða  
Farið er eftir mætingu, virkni og frammistöðu í tímum.**

### Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Allir geta fundið jógastöður við sitt hæfi. Jafnt byrjendur sem lengra komnir. Fólk gerir 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. Upplifið líkamann eins og hann er, gerið eins vel og þið getið og heilsan verður betri og hugurinn þroskast við ástundunina. Farðu aldrei lengra inn í stöðurnar en þú treystir þér til.

**Námsgögn: Þægilegur íþróttaklæðnaður og vera með handklæði og vatnsbrúsa.**

	<b>BORGARHOLTSSKÓLI</b> bókmennt – handmennt – siðmennt	
Útgáfa: 04		
Dags.: 04.01 2017		
Höfundur:		
Samþykkt:		
Síða 2 af 3	<b>{ÍPRÓTTIR 3J1 }</b> <b>Námsáætlun, vorönn 2017</b>	

Útgáfa: 04	<b>BORGARHOLTSSKÓLI</b> bókmennt – handmennt – siðmennt	 <b>BHS</b>
Dags.: 04.01 2017		
Höfundur:	<b>{ÍPRÓTTIR 3J1 }</b> <b>Námsáætlun, vorönn 2017</b>	
Samþykkt:		
Síða 3 af 3		

Vika	Dags	Námsþættir	Námsmats- þættir
34	22.-23. ágúst		
35	26.-30. ágúst		
36	2.-6. sept.		
37	9.-13. sept.		
38	16.-20. sept.		
39	23.-27. sept.		
40	30.sep t-4. okt.		
41	7.-11. okt.		
42	14.-17. okt.		Hausthlé
43	22.-25. okt.		Hausthlé
44	28.okt. -1. nóv.		
45	4.-8. nóv.		
46	11.-15. nóv.		
47	18.-22. nóv.		
48	25.-29. nóv.		

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