

Jóga og slökun

Árgangur

8-10. bekkur

Markmið

Að nemendur kynnist jógafræðinni í gegnum líkmasæfingar, öndunaræfingar, slökun, hugleiðslu og siðfræði sem upprunnar eru frá Hatha-jóga.

Inntak náms

Unnið verður út frá Hatha – jóga. Stefnt er að því að nemendur fái innsýn í jógafræðin, auki styrk, jafnvægi og liðleika sinn og öðlist þannig betri líkamsvitund. Læri að slaka á og róa hugann.

Kennsluskipan

Kenndar verða tvær kennslustundir á viku fjórðung úr skólaári. Kennslan verður í formi umræðna um jóga, fjölbreyttra jógaæfinga auk slökunar. Mikilvægt að nemendur mæti í fötum við hæfi, s.s. íþróttabuxum og bol.

Námsmat

Skyldumæting er í áfangann og byggist námsmatið aðallega upp á ástundun, virkni í tímum, hlustun og einbeitingu.