

Bekkur: Jóga

Námsgrein: Jóga

Kennari: Elsa Björk Guðjónsdóttir

Tímafjöldi: 1 tími á viku

Námsgögn: Engin

Lykilhæfni:

Unnið er með helstu atriði jóga

Námsflokkar	Hæfniviðmið	Kennsluhættir	Námsmat
Jóga	<i>Nemandi geti:</i> - Fylgst með og hermt eftir kennara. - Hlustað á munnleg fyrirmæli og farið eftir þeim. - Nýtt sér dýnu, kodda og teppi til að gera ýmsar jógastöður aðgengilegri þeirra líkama. - Prófað sig áfram með opnum huga. - Tekið þátt í jóгатíma. - Þekkt nokkrar stöður í jóga. - Þekkt a.m.k. eina öndunaræfingu. - Verið til staðar í núinu og hlustað á hugleiðslusögu.	Einstaklingsvinna, hlustun, hreyfing, öndun.	Frammistaða í tímum, kennari skráir í hverjum tíma.
Lokanámsmat: Gefin verður einkunn í bókstöfum sem byggð er á frammistöðu í tímum.			