
LÍKA 2CJ01

Jóga 1.

Áfanginn er valáfangi í kjarna á öllum brautum.

Undanfarar: Nemendur þurfa að hafa lokið eftirfarandi áföngum: LÍKA2AA01 og einhverjum B áfanga sem í boði eru.

Stutt lýsing á efni áfangans:

Áfanginn inniheldur eingöngu verklegt nám. Lögð er áhersla á að nemendur kynnist og læri jóga, öndunaræfingar og slökun og að áfanginn sé gagnlegur og geti nýst nemendum við æfingar síðar á lífsleiðinni.

Nokkur lykilhugtök áfangans:

Virkni, liðleiki, styrkur, þol, teygjur, öndun, slökun.

Námsmat:

- Mæting (1 klst. í töflu auk 7x 30 mín) gildir 70%
- Ástundun og kennaraeinkunn 30%.

Nemandi þarf að ná lágmarkseinkunn í báðum námsmatsþáttunum til að standast áfangann. Við mat á ástundun og kennaraeinkunn er tekið tillit til framfara, framkomu, vinnu og virkni í tímum og hvort nemendur hafa lagt sig fram um að bæta form sitt og líkamsástand.
