
LÍKA2DJ01

Jóga 2.

Áfanginn er valáfangi í kjarna á öllum brautum.

Undanfarar: Nemendur þurfa að hafa lokið eftirfarandi áföngum: LÍKA2AA01, B-áfangi að eigin vali og LÍKA2CJ01.

Stutt lýsing á efni áfangans:

Markmið áfangans er að byggja ofan á þá þekkingu og reynslu sem þegar er fyrir hendi úr byrjendaáfangi í jóga. Dýpra jóga, markvissari stöður, öndunaræfingar, slökun og hugleiðsla.

Nokkur lykilhugtök áfangans:

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

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.
