

## Kennsluáætlun

Veturinn 2022-2023

**Bekkur:** 8.-10.

**Námsgrein:** Yoga Nidra - val

**Fjöldi kennslustunda:** Tvær kennslustundir einu sinni í viku

**Kennari:** Hrafnhildur Sævarsdóttir

Áfangalýsing
<p><b>Kennsluaðferðir:</b> Upplestur, umræður og munnleg fræðsla, tekið er tillit til sér þarfa einstaka nemanda.</p> <p><b>Námsmat:</b> Símat yfir allt val tímabilið. Ástundun og þátttaka í tímum.</p> <p><b>Kennari áskilur sér rétt til að breyta kennsluáætlun án fyrirvara.</b></p>

Mæting	Geti nemandi ekki mætt í valið skal senda tölvupóst á kennara <a href="mailto:hrafns@sjalandsskoli.is">hrafns@sjalandsskoli.is</a>
Ábending um íþróttafatnað	Nemandi þarf ekki að koma í sérstökum íþróttafatnaði í þessa tíma.

Mánuður	Viðfangsefni	Hæfniviðmið	Námsmat
Vika 1	Yogaæfingar Nidra 10 mín Umræður um hvað er Yoga Nidra	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fara eftir fyrirætlunum.</li> <li>Taka tillit til annarra.</li> <li>Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.</li> <li>Virk hlustun.</li> <li>Rólegheit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Þátttaka í tímum.</li> <li>Taka þátt í umræðum</li> </ul>
Vika 2	Yogaæfingar Nidra 15 mín Umræður um hugarfar Opnun skynfæra	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fara eftir fyrirætlunum.</li> <li>Taka tillit til annarra.</li> <li>Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.</li> <li>Virk hlustun.</li> <li>Rólegheit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Þátttaka í tímum.</li> <li>Taka þátt í umræðum</li> </ul>
Vika 3	Yogaæfingar öndunaræfing Nidra 17 mín Umræður um hamingju Opnun skynfæra	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fara eftir fyrirætlunum.</li> <li>Taka tillit til annarra.</li> <li>Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.</li> <li>Virk hlustun.</li> <li>Rólegheit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Þátttaka í tímum.</li> <li>Taka þátt í umræðum</li> </ul>
Vika 4	Yogaæfingar Nidra 20 mín Umræður um þakklæti Opnun skynfæra	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fara eftir fyrirætlunum.</li> <li>Taka tillit til annarra.</li> <li>Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.</li> <li>Virk hlustun.</li> <li>Rólegheit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Þátttaka í tímum.</li> <li>Taka þátt í umræðum</li> </ul>
Vika 5	Yogaæfingar Nidra 22 mín Umræður þrautseigju Opnun skynfæra	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fara eftir fyrirætlunum.</li> <li>Taka tillit til annarra.</li> <li>Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.</li> <li>Virk hlustun.</li> <li>Rólegheit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Þátttaka í tímum.</li> <li>Taka þátt í umræðum</li> </ul>
Vika 6	Yogaæfingar Nidra 24 mín Umræður um styrkleika Opnun skynfæra	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fara eftir fyrirætlunum.</li> <li>Taka tillit til annarra.</li> <li>Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.</li> <li>Rólegheit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Þátttaka í tímum.</li> <li>Taka þátt í umræðum</li> </ul>

Vika 7	Yogaæfingar Nidra 24 mín Umræður um núvitund Opnun skynfæra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fara eftir fyrirmælum.</li> <li>• Taka tillit til annarra.</li> <li>• Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.</li> <li>• Rólegheit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þátttaka í tímum.</li> </ul>
Vika 8	Yogaæfingar Nidra 25 mín Umræður fimm leiðir að vellíðan Opnun skynfæra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fara eftir fyrirmælum.</li> <li>• Taka tillit til annarra.</li> <li>• Bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum.</li> <li>• Virk hlustun.</li> <li>• Rólegheit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Þátttaka í tímum.</li> </ul>