



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

ÍPRÓ1JH01

Kennari	Elín Rós Bjarnadóttir, elin.ros.bjarnadottir@fss.is Helena Rut Borgarsdóttir, helena.borgarsdottir@fss.is	
Viðtalstími	Elín Rós: Fimmtudagar kl. 09:15 – 09:55 Helena Rut: Mánudagar kl. 14:00 - 14:40	
Námsefni	Í áfanganum er blandað saman Yoga Nidra og öndun. Lögð er áhersla á að nemendur nái sér vel niður eftir daginn en þessar leiðir hjálpa til við það. Samhliða verklegri útfærslu læra nemendur hvernig jóga, hugleiðsla og öndun hjálpa til við að láta sér líða vel.	
Áfangalýsing	Stutt lýsing á efnispáttum, verkefnum og kennslufyrirkomulagi áfangans.	
Námsmat og vægi námsmatspátta	Ná þarf að lágmarki 5 í einkunn í virkni til að standast áfangann. Einkunn í virkni (raunmæting): Einkunn 10: 98-100% mæting Einkunn 9: 95-97% mæting Einkunn 8: 92-94% mæting Einkunn 7: 89-91% mæting Einkunn 6: 86-88% mæting Einkunn 5: 83-85% mæting Einkunn 4: Undir 82% mæting * Viðmið í áfanga sem er kenndur einu sinni í viku eru að hámarki 2 fjarvistir.	
	Símatsáfangi ☒ Lokapróf ☐ Sleppikerfi ☐	
	Heiti	Vægi
	Tímasókn	16 vikur x 55
	Alls	15 klst
Reglur áfanga	ATH: Möguleiki er á því að vinna upp fjarvistir með stoðtímum. Vinna þarf upp óeðlilega margar skilgreindar fjarvistir t.d. veikindi/leyfi/meiðsl. Notkun á snjallsímunum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara.	

Annað sem kennari vill láta koma fram	Mjög mikilvægt er að mæta tímanlega í hvern tíma þar sem mikil truflun skapast við það þegar fólk kemur of seint í jóga tíma.
--	---

Grunnbættir menntunar	Grunnbættir menntunar birtast í íþróttum með áherslu á heilbrigði og velferð, jákvæð samskipti og virkni í hópi, þar sem nemendur efla líkamlega færni, sjálfsvitund og ábyrgð á eigin heilsu. Jafnframt er unnið með heilsulæsi, jafnrétti, lýðræði, sjálfbærni og sköpun í gegnum samvinnu, leik, hreyfingu og fjölbreytt verkefni sem stuðla að vellíðan og þátttöku allra.
------------------------------	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • Mikilvægi Yoga Nidra og slökunar fyrir andlega og líkamlega vellíðan • Helstu leiðum í Yoga Nidra • Öndun og slökun	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • Stunda Yoga Nidra sér til heilsubótar • Nýta sér öndun og slökun í daglegu lífi • Hvíla í kyrrð á meðan á hugleiðslu stendur
	
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • Nýta sér Yoga Nidra til heilsubótar í daglegu lífi • Efla með sér meðvitund um augnablikið • Skapa jafnvægi í líkama, tilfinningum og huga.	

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Kynning á áætlun – Yoga Nidra	
2. vika 24.-28. ágúst	Yoga Nidra	
3. vika 31. ágúst-4. september	Yoga Nidra	
4. vika 7.-11. september	Yoga Nidra	
5. vika 14.-18. september	Yoga Nidra	
6. vika 21.-25. september	Yoga Nidra	
7. vika 28. september-2. október	Yoga Nidra	
8. vika 5.-9. október	Stoðtími	Frjáls mæting fyrir þá sem eru með 100% mætingu.
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt.</i> <i>Miðannarmat 13. okt.</i>	Yoga Nidra	

Virðing, samvinna og árangur

10. vika 19.-23. október <i>Vetrarleyfi 23. október</i>	Yoga Nidra	
11. vika 26.-30. Október <i>Vetrarleyfi 26. október</i>	Yoga Nidra	
12. vika 2.-6. nóvember	Yoga Nidra	
13. vika 9.-13. nóvember	Yoga Nidra	
14. vika 16.-20. nóvember	Yoga Nidra	
15. vika 23.-27. nóvember <i>Dimissio 27. nóvember</i>	Yoga Nidra	
16. vika 30. nóvember-4. desember	Stoðtími	Frjáls mæting fyrir þá sem eru með 100% mætingu.

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Elín Rós Bjarnadóttir og Helena Rut Borgarsdóttir