Kennsluáætlun	**Engidalsskóli**	
Smiðja: 4 tímar á viku, 6 vikur	***Jóga, leikir og slökun*** ***3.-4. bekkur***	
	Kennarar: Íris Anna Randversdóttir	**Veturinn 2020 - 2021**

Tegund	**Námsgögn**
Bækur	• Snerting, jóga og slökun • Aladdín og töfrateppið. • Auður og gamla tréð. • Childplay Yoga. • Hugarfrelsi (Aðferðir til að efla börn og unglinga).
Myndbönd	Ýmis myndbönd af vefnum
Ljósrit	• Leikum okkur (Leikjahandbók Íþrótta- og tómstundasviðs Reykjavíkurborgar). • Verkfærakistan frá KVAN.

Annað	
Kennslu-fyrirkomulag	Öndunaræfingar í upphaf kennslustundar. 1-3 leikir/dans sem reyna á hópefli og sjálfsvitund. Jógastöður kynntar og æfðar. Slökun og hugleiðsla í lok kennslustundar.

Vika/ dagar	**Námsefni - viðfangsefni**	
24. – 30. ágúst	1. tími: Öndun, leikir, skynjunaræfingar (útskýra hvað skynfæri eru og fara út og finna lykt, hlusta, horfa, bragð, snerting), slökun og hugleiðsla. 2. tími:Öndun: Djúp öndun og blöðru öndun. Leikir: Símon segir, samhæfingaleikur með húlluhring. Jógastöður: Liðkandi æfing fyrir háls og fyrir axlir, sitjandi hliðarsveigja og sitjandi hryggvinda. Grunnfjallið kennt (það notað alltaf þegar staðið er í röð og fleira). Spýtukarl og tuskudúkka. Hugleiðslusaga: Fallegu fiðrildin.	

31.ág. – 4. sept	3. tími: Öndunaræfing, leikir (hvísluleikur, tröllaleikur, stoppdans, setudans), jógaæfingar, slökun og hugleiðsla. 4. tími: Fyrri tími: Öndunaræfing, leikir (Í grænni lautu, Fram fram fylking), jógaæfingar, slökun og hugleiðsla.	
7. – 11. sept	5. tími: Öndunaræfing,t.d. Haföndun, leikir (Ein ég sit og sauma, Þyrnirós), jógaæfingar, slökun og hugleiðsla. 6. tími: Öndunaræfing, haföndun, leikir (Ávaxtakarfan og fleiri útfærslur af honum), jógaæfingar, slökun og hugleiðsla	
14. – 18. sept	7. tími: Öndunaræfing, haföndu, leikir (Tvister), jógaæfingar, slökun og hugleiðsla. 8. tími: Öndunaræfing, leikir (Krókódílaleikur; tónlist stoppar allir að komast fyrir á eyjum (dýnum) eyjunum fækkar jafnt og þétt. Samvinnuleiku.), jógaæfingar, slökun og hugleiðsla.Haföndun	
21. – 25. sept	9. tími: Fjöruupplifun: Gönguferð í fjöruna. Hlusta á hafið og tengja við öndun (haföndun). Hvað sjáum við ? Hvað heyrum við ? Hvernig er lyktin ? Finnum við eitthvað bragð ? Hvernig er að snerta steinana, sjóinn, þang eða annað í fjörunni. 10. tími: Öndunaræfingar: Hvaða öndunaræfingar höfum við lært. Mála og skrifa á steina jákvæðar staðhæfingar. Teikna sjálf sig í jóga og / eða mandölur Jógastöður: Hvaða stöður höfum við lært. Slökun og hugleiðsla.	
28. – 2. okt.	1. tími endurtekin 2. tími endurtekin	
5. – 9. okt	3. tími endurtekin 4. tími endurtekin	
12. – 18. okt	5. tími endurtekin 6. tími endurtekin	
19. – 23. okt	7. tími endurtekin	Vetrarfrí
26. – 30. nóv	8. tími endurtekin 9. tími endurtekin	
2. – 6. nóv	10. tími endurtekin 1. tími endurtekin	**Vinavika**

9. – 13. nóv	2. tími endurtekin 3. tími endurtekin	
16. – 20. nóv	4. tími endurtekin 5. tími endurtekin	
23. – 27. nóv	6. tími endurtekin 7. tími endurtekin	
30. – 4. des	8. tími endurtekin 9. tími endurtekin	
7. – 11. des	10. tími endurtekin 1. tími endurtekin	
14. – 18. des	**2.** tími endurtekin 3. tími endurtekin	Jólaföndur/jólaverkefni

Vorönn

4. jan – 8. jan	4. tími endurtekin 5. tími endurtekin	
11. – 15. jan	**6.** tími endurtekin 7. tími endurtekin	
18. – 22. jan	8. tími endurtekin 9. tími endurtekin	
25. – 29. jan	10. tími endurtekin 1. tími endurtekin	
1. – 7. feb	2. tími endurtekin 3. tími endurtekin	
8. – 12. feb	4. tími endurtekin 5. tími endurtekin	
15. – 19. feb	6. tími endurtekin 7. tími endurtekin	
22. – 26. feb	8. tími endurtekin 9. tími endurtekin	
1. – 5. mar	10. tími endurtekin 1. tími endurtekin	
8. - 12. mars	2. tími endurtekin 3. tími endurtekin	
15. – 19. mars	**4.** tími endurtekin 5. tími endurtekin	
22. - 26. mars	6. tími endurtekin 7. tími endurtekin	
29. - 2. apr	8. tími endurtekin 9. tími endurtekin	

5. – 9. apríl	10. tími endurtekin 1. tími endurtekin	
12. – 16. apríl	2. tími endurtekin 3. tími endurtekin	
20. -24. apríl	4. tími endurtekin 5. tími endurtekin	
27. apr. -1. maí	6. tími endurtekin	
4. – 8. maí	7. tími endurtekin 8. tími endurtekin	
11. -15. maí	9. tími endurtekin 10. tími endurtekin	

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar

	Lýsing	Vægi
Námsmat **Hæfniviðmið**	**Við lok árgangs á nemandi að geta;** • farið eftir leikreglum og fylgt fyrirmælum Nemendur kynnast jafnframt einföldum öndunaræfingum, jógastöðum, slökun og hugleiðslu. Einnig eru þeim kenndir leikir sem reyna á samvinnu og virðingu.	