

## Valgfaget Yoga 25/26

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |          |          |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| Elevforudsætninger              | <p>Mange af eleverne kommer med forskellige baggrunde samt forudsætninger, nogle har erfaring med yoga mens andre slet ingen har. Derfor er det vigtigt at det bliver en undervisning hvor alle kan være med, men samtidig også hvor alle bliver udfordret uanset niveau.</p> <p>Der vil være mange nye bevægelser for eleverne samt stillinger de ikke anede findes men fælles for dem alle sammen er at det er muligt og at de har rig mulighed for at eksperimentere med dem selv og lærer deres krop og kende.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |          |          |          |
| Antal uger 42                   | 1. forløb                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2.forløb | 3.forløb | 4.forløb |
| Kompetenceområder og læringsmål | <p>Eleverne skal gennem yoga udvikle kropslig bevidsthed, ro, balance og koncentration. Faget skal bidrage til elevernes trivsel og refleksion over krop, sind og fællesskab.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne kommer til at anvende yogaens grundlæggende stillinger, åndedræsteknikker og afspændingsøvelser, samt skal prøve forskellige grænser af i form af uvante rammer samt fødselsmæssige momenter og kropsligt nærvær hvor vi lærer at arbejde med os selv og være med til at påvirke hjernen.</li> <li>• Eleverne kan reflektere over og udtrykke oplevelser med kroppen, fællesskabet samt egen udvikling.</li> <li>• Eleverne kan forbinde yogaens praksis med livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.</li> </ul> |          |          |          |
| Færdigheds- og vidensmål        | <p>Eleverne kommer til at kunne udføre centrale yogastillinger med respekt for egne og andres grænser. De vil lære og kunne finde ro i kroppen i selv presset situationer og lærer hvad det vil sige at have kontrol samt finde kontrol gennem vejtrækning.</p> <p>Eleverne får viden om åndedrættets betydning for ro og koncentration og vil komme til at anvende forskellige teknikker i praksis, som kan bruges i alt hvad man fortager sig her i livet.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |          |          |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                        |       |        |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Eleverne vil komme til at skulle reflektere over egne oplevelser i relation til krop, sind og fællesskab – og hvad det vil sige og lytte til ens krop. |       |        |
| Overskrift                                | Efterår                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Vinter                                                                                                                                                 | Forår | Sommer |
| Undervisningsaktiviteter og evaluering    | <p>Yoga er et meget stort samt hvidt begreb. Men det er også noget Kroppen og frihed: Hvordan vi kan forstå og respektere egne og andres grænser.</p> <p>Fællesskab og ligestilling: Yogaøvelser i par eller små grupper, hvor samarbejde og ligeværd er i centrum.</p> <p>Livsoplysning og folkelig oplysning: Diskussioner om, hvordan yoga kan bruges i hverdagen til at skabe balance, og hvordan denne indsigt kan deles i fællesskabet.</p> <p>Demokratisk dannelse: Eleverne inddrages i valg af enkelte yogasekvenser, musik eller refleksionsspørgsmål for at øve medbestemmelse.</p>                                                             |                                                                                                                                                        |       |        |
| Lærerens ledelse og samarbejde med elever | <p>Læreren rammesætter undervisningen med tydelige strukturer og trygge rammer.</p> <p>Læreren skaber et inkluderende læringsmiljø, hvor alle elever føler sig set og respekteret.</p> <p>Læreren understøtter elevernes medbestemmelse gennem fælles beslutninger om enkelte undervisningselementer.</p> <p>Samarbejdet bygger på åbenhed, respekt og dialog – værdier, der spejler friheds- og menneskerettigheder samt ligestilling mellem kønnene.</p> <p>Vi skaber lighed og finder det at dyrke yoga som et fællesskab og en ting vi har sammen på holdet og på den måde altid kunne spare med hinanden til hvordan vi udvikler os som menneske.</p> |                                                                                                                                                        |       |        |