

Årsplan for Yoga på Klintsøgårds Idrætsefterskole 25/26 LH Tirsdag.

Overordnede fokuspunkter

- **Smidighed**
 - **Åndedræt**
 - **Helhedsmennesket** (krop, sind, følelser)
 - **Ro og nærvær**
-

Formål med faget

At give eleverne redskaber til at udvikle deres fysiske og mentale velvære gennem yoga, hvor fokus ligger på at forbedre smidighed, lære bevidst åndedræt, styrke kropsbevidsthed samt fremme indre ro og balance.

Kompetencemål

Eleven kan:

- Anvende forskellige yogastillinger og sekvenser med fokus på smidighed og kropskontrol.
 - Praktisere åndedrætsteknikker til at skabe ro og øget kropsbevidsthed.
 - Reflektere over sammenhængen mellem krop, sind og følelser som en helhed.
 - Integrere mindfulness og ro i dagligdagen gennem yogaøvelser.
 - Planlægge og udføre egne yogaforløb med variation i intensitet og fokusområder.
-

Vidensmål

Eleven har viden om:

- Grundlæggende anatomiske og fysiologiske forhold i forbindelse med smidighed og åndedræt.
- Forskellige typer åndedrætsteknikker (fx diaphragmatisk åndedræt, Ujjayi, pranayama) og deres effekt på kroppen.
- Sammenhængen mellem fysisk aktivitet, mental sundhed og følelsesmæssig balance.

- Grundprincipperne i yoga, herunder etik, mindfulness og helhedstænkning.
- Hvordan yoga kan bruges som et redskab til stresshåndtering og øget velvære.

Årsplan - Overblik og indhold

Periode	Fokusområde	Indhold og aktiviteter	Kompetence- og vidensmål
Uge 34-41	Introduktion til yoga og smidighed	Introduktion til yoga, grundlæggende stillinger, fokus på smidighed og kropskontrol. Enkle sekvenser, lettere udstrækninger.	Anvende yogastillinger, viden om anatomi i forhold til smidighed
Uge 43-49	Åndedræt og kropsbevidsthed	Øvelser i åndedrætsteknikker, vejtrækningskontrol, meditation og kropsscanning.	Praktisere åndedrætsteknikker, viden om fysiologi ved åndedræt
Uge 2-6	Helhedsmennesket – krop, sind og følelser	Yoga og refleksion: hvordan krop, sind og følelser hænger sammen. Diskussioner, dagbogsskrivning, guidet meditation.	Reflektere over krop og sind, viden om mental sundhed
Uge 8-14	Ro, mindfulness og stresshåndtering	Mindfulnessøvelser, restorative yoga, fokus på afslapning, håndtering af stress og øget nærvær.	Integrere mindfulness, viden om stress og velvære
Uge 15-23	Egen praksis og fordybelse	Eleverne planlægger egne yoga-sekvenser med fokus på personlige mål. Deling og evaluering.	Planlægge og udføre egne forløb, reflektere over udvikling

Evaluering

- Løbende observation og feedback under praksis.
- Skriftlige refleksioner over egen udvikling og oplevelser med yoga (uge 15 – 23).
- Afsluttende projekt med egen yogasekvens, hvor eleven demonstrerer forståelse for smidighed, åndedræt, ro og helhedstænkning. Fra uge 2.

Overordnede fokuspunkter

- Smidighed
- Åndedræt
- Helhedsmennesket (krop, sind, følelser)
- Ro og nærvær
- Menneskesyn, ligestilling og dannelse