

Yoga												
			Fagformål									
			<p>Stk. 1: Eleven skal i faget yoga lære kropslige færdigheder, få viden om og forståelse for fysisk aktivitet, opnå en større kropsforståelse samt øget kontrol over deres krop fysisk og psykisk.</p> <p>Stk. 2: Eleven skal gennem praksis indgå i alsidige bevægelsessammenhænge, specifikke yogastillinger samt en bred variation af fysiske øvelser.</p> <p>Stk. 3: I yoga skal eleven udvikle deres forståelse for og brug af kroppen til fysisk aktivitet og udvikling, så de opnår en større kropslig selvbevidsthed som grundlag for at forbedre sin egen fysiske og mentale sundhed.</p>									
Kompetenceområde	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål									
Udvikling af kropsbevidsthed	Eleven kan forstå kroppen som redskab til at forbedre ydeevnen både fysisk og psykisk.		Kropsforståelse og kropsbevidsthed		[Navn færdigheds- og vidensområde]		[Navn færdigheds- og vidensområde]		[Navn færdigheds- og vidensområde]		[Navn færdigheds- og vidensområde]	
		1.	Eleven kan gennem yoga forbedre sin kropslige og mentale velvære og ydeevne.	• Eleven har viden om, at de fysiske og mentale sider er forbundet med hinanden i en helhed.	[Færdighedsmål]	[Vidensmål]	[Færdighedsmål]	[Vidensmål]	[Færdighedsmål]	[Vidensmål]	[Færdighedsmål]	[Vidensmål]
Anvendelse af kropsbevidsthed og forståelse	Eleven kan agere kropslig bevidst og forbedre sin egen ydeevne fysisk og psykisk.		Fysisk og psykisk ydeevne		[Navn færdigheds- og vidensområde]		[Navn færdigheds- og vidensområde]		[Navn færdigheds- og vidensområde]		[Navn færdigheds- og vidensområde]	
		1.	Eleven kan anvende sin viden til at forbedre sin kropslige og mentale velvære og ydeevne.	Eleven har viden om bevægelse om fysiske øvelser og mental træning.	[Færdighedsmål]	[Vidensmål]	[Færdighedsmål]	[Vidensmål]	[Færdighedsmål]	[Vidensmål]	[Færdighedsmål]	[Vidensmål]
			Læseplan									
			<p>Eleven skal som minimum have basisviden om kroppen og deltage i simple yogaøvelser.</p> <p>• Eleven kommer til at eksperimentere med forskellige øvelser for at få en større forståelse for deres kropsmuligheder. Eleverne vil gennem undervisningen opleve, at de selv kan påvirke deres ydeevne fremadrettet både fysisk og psykisk. Der vil være en alsidig udøvelse af yoga, hvor meget vil være praksisorienteret og suppleret med teori og yogafilosofi.</p>									