

**Konkrétní zadání**

**74-004-H Instruktor powerjógy**

**Zadání pro účastníky ověřování**

***Proveďte všechny potřebné úkoly (teoretické i praktické formy) ke splnění všech kompetencí daných standardem NSK profesní kvalifikace s dodržením cvičebních postupů, BOZP a PO, hygienických zásad s použitím vhodných pomůcek.***

**Teoretická zkouška** (písemná a ústní)

* ***Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách***
* Uveďte zásady bezpečnosti a prevence úrazů.
* Rozdělte zásady prevence do dvou hlavních skupin, charakterizujte je a uveďte příklady.
* Popište způsoby zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví klientů na skupinových
a individuálních lekcích.
* ***Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka***
* Vyjmenujte, popište a vysvětlete dělení pohybového systému člověka (pasivní, aktivní, řídící složka) – **kosterní svaly.**
* Popište strukturu, tvar a funkci jednotlivých kostí a kloubů s důrazem na funkci a členění páteře – **na co má vliv dolní krční sektor, jaké kosti tvoří horní končetiny.**
* Popište druhy svalové tkáně, vysvětlete fyziologii svalové činnosti a vyjmenujte obecné typy svalových kontrakcí – **biceps.**
* Popište nejdůležitější svaly a svalové skupiny z hlediska funkce, lokalizace a zatížení při pohybech – **pro svaly břicha (přímé).**
* ***Orientace v systému powerjógy pro specifické skupiny klientů***
* Popište specifika skupiny „těhotné ženy“ s ohledem na powerjógu.
* Popište specifika skupiny „ženy po porodu“ s ohledem na powerjógu a aplikovat tyto poznatky v praxi.
* Popište specifika skupiny „senioři“ s ohledem na powerjógu.
	+ Popsat specifika skupiny „lidé s poruchami pohybového systému“ s ohledem na powerjógu – **s výhřezem plotének.**
	+ Popsat specifika skupiny „děti“ s ohledem na powerjógu.
* ***Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci powerjógy***
* Vysvětlete specifika powerjógy a její odlišnosti od jiných cvičebních technik a programů – **rozdíl oproti posilování.**
* Uveďte a charakterizujte obecné zásady stavby lekce powerjógy, tj. úvodní a dynamická část, část na zemi, závěrečná relaxace a užívané techniky.
* Sestavte modelový příklad skupinové lekce zadané pokročilosti – **pro začátečníky, kteří aktivně nesportují.**
* Popište historii vzniku jógy a historii powerjógy a uveďte základní rozdíly mezi klasickou jógou a powerjógou.
* Uveďte základní údaje o Pataňdžaliho systému jógy, členění směrů jógy a charakterizujte 4 základní cesty jógy, staré indické texty a filozofii jógy – **8 stupňů Pataňdžaliho systému jógy.**
* Uveďte zásady metodiky a organizace sportovního tréninku.
* ***Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu***
* Vysvětlete pojem zdravý životní styl a vyjmenujte jeho složky, vysvětlete pojmy fitness a wellness.
* Uveďte obecné zásady racionální stravy a správné skladby jídelníčku v průběhu dne a v závislosti na pohybových aktivitách - **pro ženu (40 let, 168cm, 98kg), která cvičí 1x týdně.**
* Uveďte obecné zásady vhodného pitného režimu v průběhu dne a vhodného doplňování tekutin při pohybových aktivitách – **pro sportovce, který trénuje 5x týdně.**
* Uveďte základní zásady osobní hygieny a hygieny před i po pohybových aktivitách.

**Praktická zkouška** (praktická a ústní)

* ***Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby powerjógy***
* Popište správné držení těla a pohybové stereotypy a uveďte nejčastější odchylky od normy – **v oblasti ramen a krční páteře.**
* Proveďte analýzu modelového příkladu držení těla, rozpoznejte případné odchylky od normy a navrhněte vhodné cviky a cvičební programy pro jejich zmírnění nebo odstranění – **v oblasti ramen a mezilopatkových svalů.**
* ***Vysvětlení a předvedení pozic a technik powerjógy na podložce různých úrovní***
* Popište, vysvětlete a předveďte základní pozice a polohy těla užívané v powerjóze vzhledem k rozdělení pozic do polohových skupin powerjógy – **pozice vleže na břiše a záklony.**
* Popište, vysvětlete a předveďte základní techniky pránájámy, prátjáháry, koncentrace, relaxace a vizualizace – **plný jógový dech a Jackobsonova progresivní relaxace.**
* Uveďte jednotlivé svaly a svalové skupiny, které se zapojují při správném provedení základních pozic a poloh užívaných v powerjóze – **u pozice Bojovník 1 (virabhadrásana 1) a Klik (chaturanga dandásana).**
* Předveďte a popište nejčastější příklady chybného provedení základních pozic a poloh užívaných v powerjóze. – **u pozice Hora (tadásana) a Rovný předklon (urdhva mukha uttanásana).**
* Předveďte a popište modifikace základních pozic a poloh užívaných
v powerjóze umožňující správné provedení jedincům s různými typy oslabení, zkrácení apod. – **u pozice Střecha (Pes s hlavou dolů, sumeruásana).**
* Vysvětlete podmínky, které musí klient nebo skupina klientů splnit, aby bylo možné přejít na středně pokročilé pozice (ásany) a obecně charakterizujte rozdíl mezi pozicemi základní a střední pokročilosti.
* ***Vedení skupinové a individuální lekce powerjógy***
* Předveďte vedení individuální i skupinové lekce powerjógy
	+ - veďte lekci pomocí jasného, přesného a dostatečně hlasitého verbálního vysvětlení, správného navádění a ukazování provedení pozic
		a technik powerjógy (dýchání, koncentrace, relaxace)
		- diagnostikujte případné chyby jednotlivců i celé skupiny a vhodným způsobem je opravujte
		- vhodně motivujte a zaujměte klienty, udržujte na lekci pozitivní
		a příjemnou atmosféru
* ***Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení***
* Vyhodnoťte rychle nenadálou situaci – **bezvědomí**, určete druh a rozsah poranění či poškození a navrhněte způsoby řešení.
* Uveďte správnou podobu rozhovoru při volání na záchranný systém.
* Uveďte a vysvětlete správný postup při neodkladné resuscitaci.
* Uveďte a vysvětlete správný postup poskytnutí první pomoci
při nejčastějších úrazech – **vykloubení kotníku a svalové zranění.**
* ***Modifikace pozic powerjógy s využitím základních pomůcek***
* Předveďte příklady 3 pozic s využitím pomůcky „deka“ a vysvětlete
a zdůvodněte užití této pomůcky v daných cvicích – **dle vlastního výběru.**
* Předveďte příklady 3-8 pozic s využitím pomůcky „kvádr“ a vysvětlete
a zdůvodněte užití pomůcky v daných cvicích – **dle vlastního výběru.**
* Předveďte příklady 3-8 pozic s využitím pomůcky „přitahovací pásek“
a vysvětlete a zdůvodněte užití pomůcky v daných cvicích – **dle vlastního výběru.**

**Soupis materiálního a technického zabezpečení pro zajištění ověřování**

* místnost určená pro cvičení skupinových nebo individuálních lekcí powerjógy
(body & mind)
* místnost vybavená k písemné a ústní zkoušce, psací potřeby
* anatomické mapy člověka – kosterní, svalový systém
* cvičební podložky a pomůcky pro cvičení powerjógy – každý minimálně ve 2 kusech (zkoušený + modelový cvičící): deka, kvádr, přitahovací pásek
* figurína určená k nácviku a předvedení resuscitace
* zdravotnický materiál nutný pro poskytnutí první pomoci
* minimálně 1 modelový cvičící

**Kontrola dodržení časového limitu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnost podle zadání** | **Časový limit** (v min.) |
| **Teoretická zkouška** | **40**  |
| **Praktická zkouška** | **80** |
| Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách | 3 |
| Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka | 10 |
| Modifikace v systému powerjógy pro specifické skupiny klientů | 8 |
| Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci powerjógy | 10 |
| Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu | 9 |
| Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby powerjógy | 3 |
| Vysvětlení a předvedení pozic a technik powerjógy na podložce různých úrovní | 20 |
| Vedení skupinové a individuální lekce powerjógy | 30 |
| Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení | 8 |
| Modifikace pozic powerjógy s využitím základních pomůcek | 19 |
| **Doba trvání zkoušky:** podle standardu **1 - 2 hod.** | **120** |