

Název vyučovacího předmětu: **JÓGA (JG)**

Vzdělávací oblast: **Vzdělávání pro zdraví**

Časová dotace vyučovacího předmětu: **1, 1, 0, 0, 0, 0.**

Pojetí vyučovacího předmětu

Předmět Jóga je vyučován hromadně v I. a II. ročníku šestiletého studia v rozsahu 1 hodiny týdně.

Sanskrtský výraz Jóga, má mnoho různých významů, z nichž nejužívanější jsou: *spojení, sjednocení či jednota – individuálního Já s univerzálním Bytím*. Nejhlubší principy Jógy jsou založeny na propracovaném a důkladném uvědomění si fungování lidského těla. Předmětem nauky o Józe je „Já“ a toto „Já“ pobývá ve fyzickém těle. Prastaří jogíni zastávali názor, že člověk má tři těla: fyzické, astrální a kauzální. Z tohoto úhlu pohledu je Jóga naukou o přesných proudcích energie, které prostupují vrstvami či „obaly“ těchto tří těl. Souvislost, kterou má Jóga s naukou o anatomii, má kořeny ve zkoumání životní síly a jejích projevech v pohybech těla, dechu a mysli. Prastarý a znamenitý metaforický jazyk Jógy vznikl ze skutečných anatomických pokusů, které prováděly miliony hledačů po tisíce let. Všichni tito hledači sdíleli a sdílí společnou laboratoř – lidské tělo. Jóga je jeden z nejstarších specifických a komplexních systémů, který zahrnuje výuku a praxi ásan – pozic těla, pránájámy – ovládání dechu, koncentrace a meditace – zklidnění mysli.

Na rozdíl od běžných tělesných cvičení, které působí především na svaly a pohybový systém, je účinek Jógy mnohem širší. Označuje se jako psychosomatický. Ásany působí také na svaly a pohybový systém, ale navíc i na vnitřní orgány, žlázy s vnitřní sekrecí a vegetativní nervovou soustavu. V ásaně je určitá část těla stlačena – posílena a jiná protažena, čímž se mění prokrvení příslušných orgánů. Změny v přítoku krve současně s masáží způsobenou dechovými pohyby stimulují jejich funkci. To vše pomáhá získat a udržet jak tělesnou kondici, tak duševní rovnováhu a pocit vnitřní harmonie.

Vyučující pedagog vychází a volí obtížnost dané látky vždy postupně s ohledem na individuální danosti žáka či skupiny, aby mohlo dojít k plynulému osvojování principů systému Jógy, které žáka povedou v praxi i v běžném každodenním životě.

Aby mohlo být Jógové úsilí úspěšné, nelze oddělovat praxi od filozofie. Nové přístupy k praxi konec konců vždycky vycházejí z filozofie, zatímco cvičební praxe připravuje intelekt k filozofickému hloubání.

Obecné cíle

Konečným cílem všech oddílů Jógy je dosažení poznání naší skutečné podstaty. Jóga jako komplexní systém pomáhá žákům vědomě pracovat na vyrovnávání poměru pružnosti a síly, a to nejen v jejich fyzickém těle, ale i v jejich myšlení a chování v každodenním životě. Obrací jejich pozornost dovnitř a učí je naslouchat nejvnitřnějším procesům, díky nimž mohou vědomě předcházet úrazům, vyčerpání či stresovým situacím.

Přínos k rozvoji klíčových kompetencí

Jóga rozvíjí především tyto kompetence:

Kompetence k učení

- umět si vytvořit vhodný pracovní režim a podmínky, využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně svých zkušeností a zkušeností druhých, sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí.

Kompetence k řešení problémů

- porozumět zadání úkolu, určit jádro problému, získat informace a navrhnout způsob řešení, zdůvodnit jej, uplatňovat při řešení problému různé metody myšlení.

Komunikativní kompetence

- formulovat myšlenky a názory srozumitelně a souvisle a umět je obhájit, vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

Personální a sociální kompetence

- posuzovat reálně vlastní fyzické a duševní možnosti, stanovovat si cíle a priority podle vlastních možností, reagovat adekvátně na hodnocení, přijímat radu a kritiku, ověřovat si získané poznatky, mít odpovědný vztah ke svému zdraví, být si vědom nezdravého životního stylu a závislostí, pracovat v týmu, přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly

Občanské kompetence a kulturní povědomí

- jednat odpovědně, samostatně a iniciativně, respektovat osobnost druhých lidí (popřípadě jejich kulturní specifika), jednat v souladu s morálními principy, uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, chápat význam životního prostředí pro člověka, uznávat hodnotu života, uznávat tradice a hodnoty svého národa

Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám

- mít odpovědný postoj k vlastním profesní budoucnosti.

Přínos k realizaci průřezových témat

Do výuky jsou zařazena tato průřezová témata: Občan v demokratické společnosti, Člověk a životní prostředí, Člověk a svět práce.

Mezipředmětové vztahy

Výuka jógy souvisí s těmito vyučovacími předměty: Duncan taneční technika (DTT), Současná taneční technika (STT), Moderní taneční technika (MTT), Bojové umění (BU), Pilates (PIL), Anatomie (ANA), Kineziologie (KIN).

Vzdělávací obsah

I. ročník, časová dotace 1 hodina týdně	
Očekávané výsledky vzdělávání	Učivo - tematické celky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívá základní principy systému Jógy; - ovládá a rozlišuje základní druhy pohybu páteře a jejich zakřivení; - rozlišuje druhy svalových kontrakcí, výchozí pozice, opěrné základny; - ovládá základní jógové pozice těla – ásany; - vědomě pracuje na vyrovnávání pružnosti a síly; - využívá dechová a koncentrační cvičení k obnově fyzických i mentálních sil; - je schopen kompenzovat námahu a relaxovat. 	<p>Základní principy systému Jógy</p> <ul style="list-style-type: none"> - základy filozofie Jógy - pohmatová anatomie - výchozí pozice a opěrná základna těla - dvojice protikladů – posílení a protažení svalů celého těla <p>Druhy pohybů páteře</p> <ul style="list-style-type: none"> - primární a sekundární zakřivení páteře - předklon a záklon z hlediska prostoru páteře - úklon do stran a rotace z hlediska prostoru páteře <p>Druhy svalových kontrakcí</p> <ul style="list-style-type: none"> - soustředná, excentrická, izometrická, izotonická <p>Základní obtížnost pozic těla – ásan</p> <ul style="list-style-type: none"> - vyrovnávání pružnosti a síly - balanční a koordinační cvičení <p>Základní dechová cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - úvod do pránájámy - vědomý nádech, výdech <p>Základní koncentrační cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomocí předmětu <p>Relaxace a uvolnění</p>

II. ročník, časová dotace 1 hodina týdně	
Očekávané výsledky vzdělávání	Učivo - tematické celky
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívá základní principy systému Jógy; - ovládá základní druhy pohybu páteře v obtížnějších variantách a souvislostech; - rozlišuje druhy svalových kontrakcí; - vědomě pracuje s dechem; 	<p>Opakování a prohlubování osvojených principů systému Jógy a její filozofie</p> <p>Mírně pokročilá až pokročilá obtížnost pozic těla – ásan</p> <ul style="list-style-type: none"> - druhy svalových kontrakcí - vyrovnávání pružnosti a síly, balanc, rovnováha

<ul style="list-style-type: none"> - ovládá mírně pokročilá až pokročilá dechová, koncentrační cvičení a pozice těla – ásany; - dokáže vědomě kompenzovat námahu a relaxovat; - využívá analýzy a syntézy pohybu; - - je schopen sebeanalýzy. 	<ul style="list-style-type: none"> - analýza a syntéza pohybu <p>Pokročilá dechová cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - prodloužený nádech, výdech - zádrž dechu <p>Pokročilá koncentrační cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomocí předmětu - pomocí určeného bodu v prostoru či na těle <p>Sebeanalýza</p> <p>Relaxace a uvolnění</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------