

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 – ovládnutí 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 nejnuitnějším 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), pilates (PIL), anatomie (ANA), kineziologie (KIN).

## **Vzdělávací obsah**

<b>I. ročník, časová dotace 1 hodina týdně</b>
--

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

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

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