

FORMULARZ EGZAMINU PRAKTYCZNEGO W HEALTH FACTORY

Warunki **ZALICZENIA** egzaminu praktycznego:

1. Łączna suma punktów do zdobycia w wszystkich kategoriach egzaminu praktycznego wynosi: 16 pkt.
2. Aby uzyskać pozytywny wynik egzaminu praktycznego należy uzyskać min. 10 pkt.
3. Każde zadanie egzaminu praktycznego jest oceniane w skali 0-1pkt.
4. Uzyskanie 0 pkt. W danym zadaniu świadczy o braku prawidłowego wykonania.
5. Uzyskanie 1 pkt. W danym zadaniu świadczy o wykonaniu zadania w sposób prawidłowy i posiadaniu odpowiednich kompetencji.
6. Egzamin praktyczny zdawany jest w parach w systemie „**TRENER - KLIENT**”.
7. Pary dobierane są wg. kursantów.
8. Czas trwania egzaminu praktycznego wynosi do **30 min.** - osoba.

OPIS ZADANIA	TAK	NIE	UWAGI
OPIS SŁOWNY DANEJ DYSFUNKCJI			
1. PRZEDSTAWIĆ ANATOMIĘ			
2. POPRAWNE NAZEWNICTWO			
3. OMÓWIENIE WSKAZAŃ, PRZECIWWSKAZAŃ MIN. 2 PRZYKŁADY			
OPIS SŁOWNY DANEGO ĆWICZENIA			
1. PRZEDSTAWIĆ ANATOMIĘ			
2. POPRAWNE NAZEWNICTWO			
3. OMÓWIENIE WSKAZAŃ, PRZECIWWSKAZAŃ MIN. 2 PRZYKŁADY			
WYKONANIE ĆWICZENIA PRZEZ „TRENERA”			
1. PRZEDSTAWIĆ PRAWIDŁOWĄ POZYCJĘ WYJŚCIOWĄ			
2. PRZEDSTAWIĆ W PRAWIDŁOWY SPOSÓB RUCH			
3. OMÓWIENIE WSKAZAŃ, PRZECIWWSKAZAŃ MIN. 2 PRZYKŁADY			
WYKONANIE ĆWICZENIA PRZEZ „PODOPIECZNEGO”			
1. OCENA POZYCJI WYJŚCIOWEJ KLIENTA			
2. OCENA WYKONANIA ĆWICZENIA			
3. BIEŻĄCE WSKAZÓWKI I WNIOSKI DLA KLIENTA			
4. DOSTOSOWANIE ĆWICZENIA DO KLIENTA			
KONTAKT Z KLIENTEM. W TYM POSTAWA, KOMUNIKACJA.			
1. OCENA PODEJŚCIA DO KLIENTA			
2. OCENA KOMUNIKACJI Z KLIENTEM			
3. WNIOSKI Z TRENINGU DLA KLIENTA OD TRENERA			

WYJAŚNIENIE ZADAŃ:

1. **OPIS SŁOWNY DANEJ DYSFUNKCJI:** Kursant ma za zadanie opisać słownie daną dysfunkcję aparatu ruchu. Np.: „Boczne przyparcie rzepki”. Wyjaśnić jak pracuje rzepka, jak ustawia się rzepka, który mięsień jest objęty zmianami, czy będzie występował ból itp.
2. **OPIS SŁOWNY DANEGO ĆWICZENIA:** Kursant ma za zadanie opisać słownie dane ćwiczenie. Np.: „Martwy ciąg”. Które mięśnie w największym stopniu są zaangażowane w ćwiczenia. Wskazania oraz przeciwwskazania. Opisać słownie jak powinno wyglądać prawidłowe wykonanie ćwiczenia. Np.: „Proste plecy, napięty brzuch, głowa przedłużeniem kręgosłupa, rotacja zewnętrzna w stawie ramiennym w celu stabilizacji łopatki, sztanga blisko ciała”.
3. **WYKONANIE ĆWICZENIA PRZEZ „TRENERA”:** W tym zadaniu oceniane jest wykonanie wybranego ćwiczenia przez osobę zdającą egzamin praktyczny. Kursant ma za zadanie w prawidłowy sposób wykonać ćwiczenie. Jest to swego rodzaju „prezentacja” ćwiczenia dla osoby która wciela się w rolę podopiecznego. W tym ćwiczeniu oceniana jest prawidłowa technika ćwiczenia.
4. **WYKONANIE ĆWICZENIA PRZEZ „PODOPIECZNEGO”:** W tym zadaniu osoba wcielająca się w rolę trenera ma za zadanie kontrolować wykonanie ćwiczenia przez osobę wcielającą się w rolę klienta. W trakcie wykonywania ćwiczenia przez „klienta” osoba odgrywająca rolę trenera ma za zadanie udzielać jak najwięcej wskazówek podopiecznemu. W tym zadaniu oceniany jest kontakt trenera z klientem oraz jakość przekazywanych informacji. Wskazówki mają być skuteczne oraz zrozumiałe przez „klienta”.
5. **KONTAKT Z KLIENTEM. W TYM POSTAWA, KOMUNIKACJA:** W tym zadaniu oceniana jest postawa trenera. Komunikacja oraz postawa. Czy trener potrafi w sprawny oraz prosty sposób komunikować się z klientem. Jak wyglądała komunikacja trenera z podopiecznym w trakcie egzaminu.



Powyższy dokument jest własnością intelektualną Health Factory Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie przy ul. Kopernika 30/418. Wszelkie rozpowszechnianie, kopiowanie, udostępnianie bez zgody w/w podmiotu gospodarczego jest zabronione.

Kontakt: kontakt@health-factory.pl