

## Požadavky k absolvování np/nk019

- 1. Ústní zkouška podle okruhů přednášek z teorie a didaktiky úpolů**
- 2. Diagnostika úpolových technik: kvalitativní hodnocení pádových technik**
- 3. Praktický test z pádových technik**
- 4. Praktický test z průpravných úpolů**
- 5. Metodický výstup na zadané téma. Na zadané téma studenti vypracují písemnou přípravu vyučovací jednotky pro školní tělesnou výchovu**

### 1. Ústní zkouška podle okruhů přednášek z teorie a didaktiky úpolů

Okruhy ke zkoušce z teorie a didaktiky úpolů:

1. Vývoj úpolů ve světě i v Čechách. Hlavní mezníky, kulturněhistorické východiska.
2. Úpoly v soustavě sportu, systematika úpolů (Tyrš, i současná taxonomie).
3. Místo úpolů v systému školní tělesné výchovy: obsah úpolů v prvním a ve druhém stupni základních škol a na středních školách.
4. Úpoly a pohybové hry. Hra jako forma cvičení úpolů. Pohybové hry s prvky průpravných úpolů.
5. Průpravné úpoly, jejich struktura: základní úpolová technika, její využití ve školní TV. Biomechanika základní úpolové techniky.
6. Průpravné úpoly, jejich struktura: základní úpoly, jejich využití ve školní TV a v neúpolových sportech.
7. Systematika úpolových sportů, struktura, teorie jednotlivých úpolových sportů (aikidó, džúdó, karate).
8. Úpolové sporty ve světovém sportovním hnutí. Úpolové sporty ve školní tělesné výchově.
9. Bojová umění, rozdělení a vztah k úpolům. Filozofie a geneze bojových umění v různých kulturách. Psychofyzické principy v bojových uměních (čchi/ki, jin-jang, ...). Bojová umění a agresivita (sociálně patologické jevy a jejich řešení).
10. Sebeobrana jako aplikace úpolů. Mládež a sebeobrana, násilí a zneužití síly. Verbální sebeobrana, metody předcházení konfliktním (sebeobranným) situacím. Taktika sebeobrany, úvod do právní úpravy nutné obrany.

11. Determinanty didaktiky úpolů: Fylogeneze, ontogeneze pohybu, sociální a psychologické faktory.
12. Zásady bezpečnosti výuky úpolů.
13. Metodika rozvoje kondičních pohybových schopností prostředkami úpolů.
14. Metodika rozvoje koordinačních pohybových schopností prostředkami úpolů.
15. Nácvik a výkon úpolových dovedností. Metodika nácviku technik úpolových sportů, aplikace motorického učení v úpolech.
16. Didaktická omezení a dynamizace nácviku úpolových dovedností.
17. Obsah, prostředky, metody, formy výuky úpolů na prvním stupni základních škol
18. Obsah, prostředky, metody, formy výuky úpolů na druhém stupni základních škol
19. Obsah, prostředky, metody, formy výuky úpolů na středních školách.

## **2. Diagnostika úpolových technik: kvalitativní hodnocení pádových technik**

Odborné posuzování pádových technik podle specifické nebo nespecifické škály

### **3. Praktický test z pádových technik**

- a. pád vpřed s převratem bez zaražení
- b. pád vzad s převratem bez zaražení
- c. pád vpřed bez převratu bez zaražení
- d. pád vpřed s převratem se zaražením
- e. pád stranou se zaražením
- f. pád vzad se zaražením

### **4. Praktický test z průpravných úpolů**

Podle témat zadaných na místě

**5. Metodický výstup na zadané téma. Na zadané téma studenti vypracují písemnou přípravu vyučovací jednotky pro školní tělesnou výchovu.**

Témata k metodickým výstupům **TaD úpolů np/nk019**

Karate: čoku cuki (seiken, teišó), age uke
--

Karate: čoku cuki, soto uke
Karate: oi cuki, age uke
Karate: oi cuki, soto uke
Karate: gjaku cuki, age uke
Karate: mae geri
Karate: mawaši geri
Karate: mae geri, gedan barai
Džúdó: ógoši
Džúdó: ippon seoi nage
Džúdó: ósoto gari
Džúdó: waki gatame
Džúdó: kesa gatame, dva úniky
Džúdó: kata gatame
Džúdó: přechod z kesa gatame do kata gatame
Džúdó: úpolové hry pro boj na zemi (ne waza)
Aikidó: aihanmi katate dori - ikkjó
Aikidó: aihanmi katate dori - nikjó
Aikidó: aihanmi katate dori - irimi nage
Aikidó: aihanmi katate dori - kote gaeši
Aikidó: gjakuhanmi katate dori - tenči nage
Aikidó: gjakuhanmi katate dori - šiho nage
Pád vpřed s převratem bez zaražení
Pád vzad s převratem bez zaražení
Pád vpřed s převratem se zaražením
Pád vpřed bez převratu bez zaražení
Pád vzad bez převratu se zaražením
Pád stranou bez převratu se zaražením

Zvedání, nošení a spouštění živého břemene –  
zvednutí zepředu na bedra, zvednutí zepředu  
úchopem za zápěstí na ramena

Zvedání, nošení a spouštění živého břemene –  
zvednutí ze země za ramena do stoje, zvednutí  
úchopem za zápěstí a objetím paže na záda

Zvedání, nošení a spouštění živého břemene –  
Zvednutí objetím zepředu přes boky, zvednutí  
zepředu úchopem za obe zápěstí na záda

Zvedání, nošení a spouštění živého břemene –  
zvednutí zezadu objetím přes trup, zvednutí  
zepředu objetím na rameno

Zvedání, nošení a spouštění živého břemene –  
zvednutí zepředu úchopem za obe zápěstí na  
záda, zvednutí z lehu za nohy, zvednutí z lehu  
na bříše za lokty do přepadu

Zvedání, nošení a spouštění živého břemene –  
zvednutí z boku do náruče, zvednutí z lehu na  
bříše za lokty do stoje