

Požadavky k absolvování předmětu Teorie a didaktika úpolů ve školní TV np/nk1075 – ASEBS

Předpoklady

Student:

- zná systematiku průpravných úpolů a umí charakterizovat jednotlivé skupiny cvičení
- orientuje se v základních historických meznících úpolových sportů
- dovede předvést průpravné úpoly (základní úpoly, základní úpolovou techniku)
- dovede předvést 6 pádových technik do všech směrů

Cíle předmětu

Po ukončení předmětu student:

- zná a umí vysvětlit systematiku úpolů
- dovede popsat systematiku technických prostředků úpolových sportů: aikidó, džúdó, karate
- dovede předvést základní technické prostředky úpolových sportů: aikidó, džúdó, karate
- umí terminologicky správně a odborně popsat zákl. tech. prostředky úpolových sportů: aikidó, džúdó, karate
- umí terminologicky správně a odborně popsat zákl. tech. prostředky sebeobrany
- orientuje se v teorii úpolů podle okruhů přednášek z teorie a didaktiky úpolů ve školní tělesné výchově
- umí se terminologicky správně a odborně vyjadřovat o teorii úpolů
- zná a dovede interpretovat teorii sebeobrany
- dovede aplikovat technické prostředky úpolových sportů v sebeobraně
- dokáže sebeobranu začlenit do školního vzdělávacího programu

Osnova

1. Systematika úpolových sportů a bojových umění
2. Zařazení úpolových sportů v celosvětovém sportovním hnutí
3. Úpolové sporty v kurikulu povinné tělesné výchovy
4. Historie a teorie úpolových sportů: aikidó, džúdó, karate
5. Základní technické prostředky aikidó
6. Základní technické prostředky džúdó
7. Základní technické prostředky karate
8. Teorie sebeobrany
9. Technické prostředky sebeobrany
10. Didaktika sebeobrany ve školní TV

Metody hodnocení

Výstupní diagnostika:

1. Praktický test z metodických řad pádových technik
2. Ústní zkouška podle okruhů přednášek z teorie a didaktiky úpolů ve školní tělesné výchově
3. Metodický výstup na zadané téma: studenti vypracují písemnou přípravu vyučovací jednotky pro školní TV nebo volnočasový kurz se zaměřením na sebeobranu dětí a mládeže (výstup se prakticky nepředvádí). Příprava obsahuje jednu stranu A4 s rozbohem problematiky, jednu stranu A4 s přípravou na 45 minutovou lekci.

Témata metodických výstupů:

1. Prevence, rizikové jednání v sebeobraně dětí a mládeže (strategie a taktika)
2. Verbální a neverbální komunikace v sebeobraně dětí a mládeže (držení těla, mimika, gesta ...)
3. Taktika komunikace v sebeobraně dětí a mládeže (zjišťovací otázky, výmluvy, lži, léčky ...)
4. Volání o pomoc, příprava a hledání únikové cesty, útekové drily v sebeobraně dětí a mládeže
5. Průpravné úpoly (přetahy, přetlaky, odpory) v sebeobraně dětí a mládeže
6. Metodika nácviku pádové techniky v sebeobraně dětí a mládeže
7. Metodika nácviku postojů a střehů v sebeobraně dětí a mládeže

8. Metodika nácviku přemístění v sebeobraně dětí a mládeže
9. Metodika nácviku úchopů a držení v sebeobraně dětí a mládeže
10. Metodika nácviku úderové techniky v sebeobraně dětí a mládeže
11. Metodika nácviku krytů a úhybů v sebeobraně dětí a mládeže
12. Metodika nácviku hodů v sebeobraně dětí a mládeže
13. Metodika nácviku pák v sebeobraně dětí a mládeže
14. Obrana proti úchopům v sebeobraně dětí a mládeže
15. Obrana proti objetí v sebeobraně dětí a mládeže
16. Obrana proti škrčení v sebeobraně dětí a mládeže
17. Obrana proti úderům v sebeobraně dětí a mládeže
18. Obrana proti kopům v sebeobraně dětí a mládeže
19. Obrana ve znevýhodněné pozici v sebeobraně dětí a mládeže
20. Zásady obrany proti stejně vyspělému útočnickovi (věk, výška, hmotnost) v sebeobraně dětí a mládeže
21. Zásady obrany proti vyspělejšímu útočnickovi (věk, výška, hmotnost) v sebeobraně dětí a mládeže
22. Zásady obrany proti více útočníkům (věk, výška, hmotnost)
23. Zásady obrany proti šikaně a obtěžování ze strany vrstevníků v sebeobraně dětí a mládeže
24. Zásady obrany proti obtěžování (fyzické, psychické, stalking) cizími lidmi v sebeobraně dětí a mládeže
25. Modelové situace v sebeobraně dětí a mládeže