

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

### A. Vstupní diagnostika:

#### 1. 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

#### 2. Praktický test z průpravných úpolů

Předvede 5 cvičení z průpravných úpolů na téma zadané na místě

### B. Výstupní diagnostika:

#### 1. Ústní zkouška podle okruhů přednášek z teorie a didaktiky úpolů ve školní tělesné výchově

#### 2. Metodický výstup na zadané téma

Student vypracuje písemnou přípravu vyučovací jednotky pro školní TV na zadané téma s využitím průpravných úpolů, úpolových systémů a sebeobran.

### Cíle předmětu

#### Po ukončení předmětu student:

- a) zná a umí vysvětlit systematiku úpolů
- b) dovede popsat systematiku technických prostředků úpolových sportů: aikidó, džúdó, karate
- c) dovede předvést základní technické prostředky úpolových sportů: aikidó, džúdó, karate
- d) umí terminologicky správně a odborně popsat základní technické prostředky úpolových sportů: aikidó, džúdó, karate
- e) orientuje se v teorii úpolů podle okruhů přednášek z teorie a didaktiky úpolů ve školní tělesné výchově
- f) umí se terminologicky správně a odborně vyjadřovat o teorii úpolů
- g) zná a dovede interpretovat teorii sebeobran
- h) dovede aplikovat technické prostředky úpolových sportů v sebeobraně
- i) dokáže úpoly 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 sebeobran
9. Technické prostředky sebeobran

### **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 prostředky úpolů.
14. Metodika rozvoje koordinačních pohybových schopností prostředky 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.

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

- Metodika nácviku postojů a střehů v různých polohách (obraný a útočný střeh, střeh v lehu, apod.)
- Metodika nácviku přechodů mezi polohami (postoj, klek, leh apod.)
- Metodika nácviku přemístění a obrátů (sun, krok, skok atd.)
- Metodika nácviku pádové techniky
- Metodika nácviku zvedání, nošení a pokládání živého břemene
- Metodika nácviku krytů pažemi
- Metodika nácviku bloků a úhybů nohama
- Metodika nácviku úhybů tělem
- Metodika nácviku úchopů a objetí
- Metodika nácviku držení
- Metodika nácviku úderů a seků
- Metodika nácviku kopů
- Metodika nácviku hodů
- Metodika nácviku pák
- Metodika nácviku obran proti úchopům
- Metodika nácviku obran proti objetí
- Metodika nácviku obran proti držení

Metodika nácviku obran proti úderům a sekům  
Metodika nácviku obran proti kopům  
Metodika nácviku obran proti škrcení  
Metodika nácviku obrany ve znevýhodněné poloze na zemi proti stojícímu útočníkovi  
Metodika nácviku obrany ve znevýhodněné poloze na zemi proti klečícímu, ležícímu útočníkovi  
Metodika nácviku obrany proti nevyžádanému kontaktu (obtěžování, osahávání apod.)  
Metodika nácviku úniků ze znevýhodněných poloh (židle, sed, stísněný prostor apod.)  
Metodika nácviku asertivní (verbální) komunikace v sebeobraně  
Metodika nácviku nonverbální komunikace v sebeobraně  
Metodika nácviku strategie a taktiky v sebeobraně  
Metodika nácviku modelových sebeobraných situací