



**Teorie a didaktika úpolů ve
školní tělesné výchově**



Informace o předmětu

- Rozsah:
 - np 2075:1 přednáška, 1 cvičení
 - nk 2075: 7 přednáška, 7 cvičení
- Ukončení: zkouška
- Počet kreditů: 3
- Vyučující:
 - Mgr. Jitka Chvátalová
 - PhDr. Michal Vít, Ph.D.
 - Doc. PhDr. Zdenko Reguli, Ph.D.



Předpoklady studia

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



Požadavky k absolvování

A. Vstupní diagnostika:

1. Praktický test z pádových technik

- pád vpřed s převratem bez zaražení
- pád vzad s převratem bez zaražení
- pád vpřed bez převratu bez zaražení
- pád vpřed s převratem se zaražením
- pád stranou se zaražením
- pád vzad se zaražením

2. Praktický test z průpravných úpolů

- Předvede 5 cvičení z průpravných úpolů na téma zadané na místě



Požadavky k absolvování

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 sebeobrany.



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 základní technické prostředky úpolových sportů: aikidó, džúdó, karate
- 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 sebeobraný
- dovede aplikovat technické prostředky úpolových sportů v sebeobraně
- dokáže úpoly začlenit do školního vzdělávacího programu



Osnova předmětu

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



Informační zdroje: literatura

- [REGULI, Zdenko](#) a [Michal VÍT](#). Názory učitelů Jihomoravského kraje na výuku úpolů na základních školách. In [MUŽÍK, Vladislav](#) a Vladimír SÜSS. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 2009. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. od s. 88-96, 8 s. ISBN 978-80-210-4858-4. [info](#)
- [VÍT, Michal](#) a [Zdenko REGULI](#). Základy úpolových sportů pro tělesnou výchovu. *Elportál*, Brno: Masarykova univerzita. ISSN 1802-128X. 2009. [URL](#) [info](#)
- [VÍT, Michal](#) a [Zdenko REGULI](#). Zjištění současného stavu výuky úpolů na vybraných základních školách v Brně. In *Kinantropologické aspekty v psychologii a sportu*. Brno: FSpS MU, 2007. od s. 133-140, 7 s. ISBN 978-80-210-4318-3. [info](#)
- [REGULI, Zdenko](#) a [Miroslav ĎURECH](#) a [Michal VÍT](#). *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 88 s. Fakulta sportovních studií. ISBN 978-80-210-4318-3. [info](#)
- [REGULI, Zdenko](#). Taxonomie úpolů z pohledu školní tělesné výchovy. In *Sport a kvalita života*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. od s. 72-72, 1 s. ISBN 80-210-3541-2



Informační zdroje: e-learning

- <http://is.muni.cz/> → E-LEARNING → ELPORTÁL
→ e-PUBLIKACE → Výběr podle fakult →
Fakulta sportovních studií:

[Základy úpolových sportů pro tělesnou výchovu](http://is.muni.cz/elportal/?id=887088)

<http://is.muni.cz/elportal/?id=887088>

[Aplikované úpoly](http://is.muni.cz/elportal/?id=919711)

<http://is.muni.cz/elportal/?id=919711>

[Metodika džúdó](http://is.muni.cz/elportal/?id=919706)

<http://is.muni.cz/elportal/?id=919706>

[Základy osobní sebeobrany](http://is.muni.cz/elportal/?id=970733)

<http://is.muni.cz/elportal/?id=970733>



Informační zdroje: IS

Studijní materiály předmětu v IS

- Teorie a didaktika úpolů
- Zdroje ke zkoušce
- Požadavky k ukončení
- Příprava vyučovací jednotky