

**Požadavky k absolvování předmětu Teorie a didaktika úpolů ve školní TV nk2075
Jarní semestr 2016**

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 sebeobrany
- 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 sebeobrany
9. Technické prostředky sebeobrany

Výstupní diagnostika:

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

2. Metodický výstup na zadané téma

- Student vysvětlí a předvede metodiku nácviku vybraných úpolových technických prostředků v rámci koncepce jedné vyučovací jednotky pro školní TV (ZŠ, SŠ) s využitím průpravných úpolů, úpolových systémů a sebeobrany.

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

Metodika nácviku postojů a střehů v různých polohách (obrný 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 útočnickovi

Metodika nácviku obrany ve znevýhodněné poloze na zemi proti klečícímu, ležícímu útočnickovi

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 sebeobránných situací