

# **Didaktika sebeobraný**

nk 4723

Jaro 2025

# Rozvrh

|                |                             |                   |                 |                 |
|----------------|-----------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|
| <b>Seminář</b> | <b>Didaktika sebeobrany</b> | <b>21.02.2025</b> | <b>14:25:00</b> | <b>16:55:00</b> |
| Přednáška      | Didaktika sebeobrany        | 28.02.2025        | 13:55:00        | 16:25:00        |
| Seminář        | Didaktika sebeobrany        | 07.03.2025        | 9:50:00         | 11:30:00        |
| Seminář        | Didaktika sebeobrany        | 14.03.2025        | 12:35:00        | 14:15:00        |
| Přednáška      | Didaktika sebeobrany        | 11.04.2025        | 17:10:00        | 18:50:00        |
| Přednáška      | Didaktika sebeobrany        | 02.05.2023        | 17:35:00        | 19:15:00        |

# Ukončení předmětu

## Zkouška

### ➤ Didaktický výstup:

v délce trvání cca 15 minut

Pozn. v případě uvolnění

### ➤ Písemně vypracovat přípravu

*„Kurz sebeobrany pro dospělé“*

### ➤ 10 lekcí na 4 – 5 stran A4

-Z toho zpracovat jednu lekci a tuto odučit,

-Zaslat na email min. týden před zkouškou.

# Teoretický základ

## ➤ Co je didaktika?

- je teorií vzdělávání, zabývající se formami postupy a cíli vyučování.

## ➤ Formy výuky

- podle vztahu k osobnosti žáka,
- podle charakteru výukového prostředí,
- podle délky trvání.

# Podle vztahu k osobnosti žáka

- **Individuální výuka** – Jeden učitel vzdělává jednoho žáka (např. domácí vzdělávání).
- **Individualizovaná výuka** – Přizpůsobuje se potřebám, zájmům a možnostem dítěte, podporuje jeho tvořivý rozvoj (Průcha, Walterová, Mareš, 2003).
- **Skupinová výuka** – Žáci jsou rozděleni do menších skupin, kde spolupracují, sdílí odpovědnost a vzájemně si pomáhají. Kooperativní výuka navíc posiluje sociální vztahy.
- **Hromadná (frontální) výuka** – Učitel vede celou třídu jednotným způsobem. Umožňuje efektivní předání velkého objemu znalostí, ale žáci zůstávají pasivní. Přestože je často kritizována, zůstává nejrozšířenější metodou.

# Podle charakteru výukového prostředí

- výuka ve třídě nebo v posluchárně
- výuka v odborných učebnách a laboratořích
- výuka v dílně
- výuka na školním pozemku a v přírodě, terénu apod.
- výuka v muzeu, apod.
- vycházka a exkurze
- domácí úlohy, úlohy pro samostatnou práci mimo výuku

# Podle délky trvání

- Vyučovací hodina – Základní výuková jednotka, obvykle 45 minut.
- Zkrácená/prodloužená hodina – V alternativních koncepcích se délka upravuje podle věku žáka či povahy činností (např. otevřené vyučování, flexibilní rozvrh).
- Vysokoškolská výuka – Zahrnuje přednášky, semináře, cvičení a speciální kurzy.

# Teoretický základ

## ➤ Didaktické postupy

- Komplexní (v celku),
- Analyticko-syntetický (od části k celku),
- Synteticko-analytický (od celku k části).

## ➤ Cíle vyučování

- Obecné cíle (frekventant kurzu bude umět rozpoznávat potenciální hrozby),
- Konkrétní (frekventant dokáže vyjmenovat fáze cyklu konfliktu).



# Praxe

- Práce s klienty,
- Naplánovaný kurz vs realita,
- Osobnost instruktora,
- Kompetence instruktora,

# Práce s klienty

- Individuální přístup – zohlednění fyzických, psychických a zkušenostních odlišností účastníků.
- Motivace a psychická příprava – práce se stresem, budování sebedůvěry.
- Diferencovaná výuka – přizpůsobení obsahu dle úrovně klientů (začátečníci, pokročilí, profesionálové).
- Bezpečnost – zajištění fyzické i psychické bezpečnosti při výuce.

# Naplánovaný kurz vs realita

- Flexibilita – schopnost instruktora přizpůsobit plán dle aktuálních potřeb účastníků.
- Neočekávané situace – práce s různou úrovní skupiny, nečekané reakce klientů.
- Aplikace teorie do praxe – přizpůsobení výukových metod reálným podmínkám.
- Reflexe – vyhodnocení efektivity kurzu a jeho úprav pro další běhy.

# Osobnost instruktora

- Důvěryhodnost a autorita – získání respektu a důvěry účastníků.
- Empatie a komunikační schopnosti – schopnost motivovat, vést a reagovat na individuální potřeby klientů.
- Psychická odolnost – práce s konfliktními situacemi a zvládnání stresu.
- Neustálý rozvoj – pravidelná sebevzdělávání a zdokonalování výukových metod.

# Kompetence instruktora

- Odborné znalosti – teorie sebeobranu, právní aspekty, první pomoc.
- Praktické dovednosti – techniky sebeobranu, taktické přemýšlení, krizové scénáře.
- Didaktické schopnosti – efektivní předávání znalostí a dovedností různým cílovým skupinám.
- Organizační a metodická příprava – sestavení logické a bezpečné výuky.