**DIDAKTIKA ÚPOLŮ** Mgr. Jitka Čihounková, Ph.D. , cihounkova@fsps.muni.cz

**Vstupní diagnostika** = výstupy Průpravných úpolů z Bc studia:

* pádová technika: vzad bez převratu se zaražením, vzad s převratem bez zaražení, vpřed bez převratu bez zaražení, vpřed s převratem bez zaražení, vpřed s převratem se zaražením, stranou
* průpravné úpoly: cvičení pro stimulaci zadané pohybové schopnosti (síla HKK/ DKK/trupu, reakce na vizuální/taktilní/sluchový podnět, statická/dynamická rovnováha, orientace v prostoru, skupinové hry)

**Výstupy předmětu, požadavky ke zkoušce**

* Písemné přípravy na vyučovací jednotky tělesné výchovy s tématem pádových technik, úpolových sportů a sebeobrany (týmy cca 3 osob)
	+ V každé jednotce zapojení žáků se specifickými potřebami, případně asistentů pedagoga
	+ Ke každé jednotce pracovní list na dané téma, rozšiřující či opakující probranou látku, propojující téma s ostatními předměty
	+ Ke každé jednotce pracovní list nebo pracovní náplň pro necvičící
* U zkoušky si student vylosuje jeden z výstupů, který prakticky předvede
* Písemné přípravy včetně pracovních listů budou součástí portfolia pro  státní závěrečné zkoušky
* Teoretický test / prezentace na vybraný úpolový sport a a jeho začlenění do výuky školní TV – pouze prezenční

**Témata výstupů**

1. Boj na zemi: techniky znehybnění
2. Boj na zemi: Obrana proti znehybnění
3. Hody
4. Sebeobrana verbální a neverbální
5. Sebeobrana fyzická
6. Pádová technika I
7. Pádová technika II
8. Údery
9. Kryty
10. Kopy
11. Páky

**On-line informační zdoje**

* Pádová technika: <https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/pady/technika.php>
* Základy úpolových sportů <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js10/upoly/web/index.html>
* Průpravné úpoly

<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/upoly/web/index.html>

* Základy osobní sebeobrany <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/index.html>