

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 sebeobran (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 jeho začlenění do výuky školní TV – pouze prezenční

Témata výstupů

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

On-line informační zdroje

- 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 sebeobran <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/index.html>