



# DIDAKTIKA ÚPOLŮ

Mgr. Jitka Čihounková, Ph.D.

[cihounkova@fsps.muni.cz](mailto:cihounkova@fsps.muni.cz)



# OSNOVA PŘEDMĚTU

- Úpoly, systematika úpolů
  - Rozvoj motorických schopností prostředky úpolových aktivit
  - Rozvoj psychosociálních vlastností pomocí úpolových aktivit
- Úpoly ve školní tělesné výchově
  - Mezioborové přesahy
  - Didaktické formy, metody...
  - Didaktické hry, didaktické řady jednotlivých úpolových technik různých úpolových sportů
  - Bezpečnost v hodinách úpolů
  - Zařazení osob se specifickými potřebami do hodin úpolů v tělesné výchově

# PŘEDPOKLADY, vstupní diagnostika

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 sebeobranu (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 opakuující 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



# TÉMATÁ VÝSTUPŮ

- Pádová technika I
- Pádová technika II
- Údery
- Kryty
- Kopy
- Páky
- Boj na zemi: techniky znehybnění
- Boj na zemi: Obrana proti znehybnění
- Hody
- Sebeobrana verbální a neverbální
- Sebeobrana fyzická

# 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>



# CO SI PAMATUJETE Z BAKALÁŘSKÉHO STUDIA?

Co víte o úpolech?



# ÚPOLY A JEJICH SYSTEMATIKA

- Definice
- Systematika
  - 1. úroveň úpolových předpokladů: průpravné úpoly
    - Základní úpolová technika: polohy, přechody mezi polohami, obraty, přemístění, navázání kontaktu (dotyk, úchop, objetí), pohyby paží, pohyby nohou, pádová technika, zvedání nošení a spouštění živého břemene
    - Základní úpoly: přetahy, přetlaky a odpory (s charakterem přetahu/přetlaku, vlastní)
  - 2. úroveň úpolových systémů: úpolové sporty, bojová umění
  - 3. úroveň úpolových aplikací: sebeobrana



# PRŮPRAVNÉ ÚPOLY - ÚKOL

- cvičení pro stimulaci pohybové schopnosti (8 cvičení)
  - síla HKK
  - síla DKK
  - Síla trupu
  - reakce na vizuální podnět
  - reakce na taktilní podnět
  - reakce na sluchový podnět
  - statická rovnováha
  - dynamická rovnováha
  - orientace v prostoru
  - skupinové hry





# DIDAKTICKÉ ZÁSADY

- uvědomělosti a aktivity,
- názornosti,
- soustavnosti,
- přiměřenosti
- trvalosti
- cílevědomosti
- emocionálnosti
- všestrannosti
- jednotnosti
- volnočasové principy: dosažitelnost, charakter výzvy, možnost iniciativy

# ORGANIZAČNÍ FORMY

- Hromadná
  - Frontální
  - V kruhu
  - Ve dvojicích, trenér mění místo
- Individuální
  - Při opravování chyb
  - Individuální trénink

# VYUČOVACÍ POSTUPY

- patří k základním strategiím ve vzdělávacím procesu:
- **Komplexní postup:** užívá se při nácviku cvičení, která se vyznačují jednoduchostí a mají přirozený charakter a není třeba je již dále rozkládat.
- **Analyticko-syntetický postup:** se využívá u vyspělejších žáků, kteří jsou schopni tento postup přijmout.
- **Synteticko-analytický postup:** vychází z rovnocennosti obou předchozích struktur.
  
- Napodobování
- Vysvětlování

# VYUČOVACÍ METODY

- **Motivační metoda:** Smyslem při utváření optimální motivace žáků k učení je zajistit jejich vyšší aktivitu a osobní zainteresovanost vzhledem k cílům učebního procesu.
- **Expoziční metoda:** jejím cílem je předání učiva žákovi učitelem, užívají se 4 přístupy a to: přímý přenos (popis, výklad, vysvětlení), zprostředkovaný přenos pomocí názoru (ukázka, model), heuristický přístup (tvůrčí aktivita žáků), metody samostatné percepční činnosti žáků.
- **Fixační metody:** jejich podstatou je procvičování, upevňování a zdokonalování již nacvičeného učiva.
- **Diagnostické metody:** kontrola a hodnocení dosažených výsledků.
  - vstupní diagnostika
  - průběžná diagnostika
  - finální diagnostika

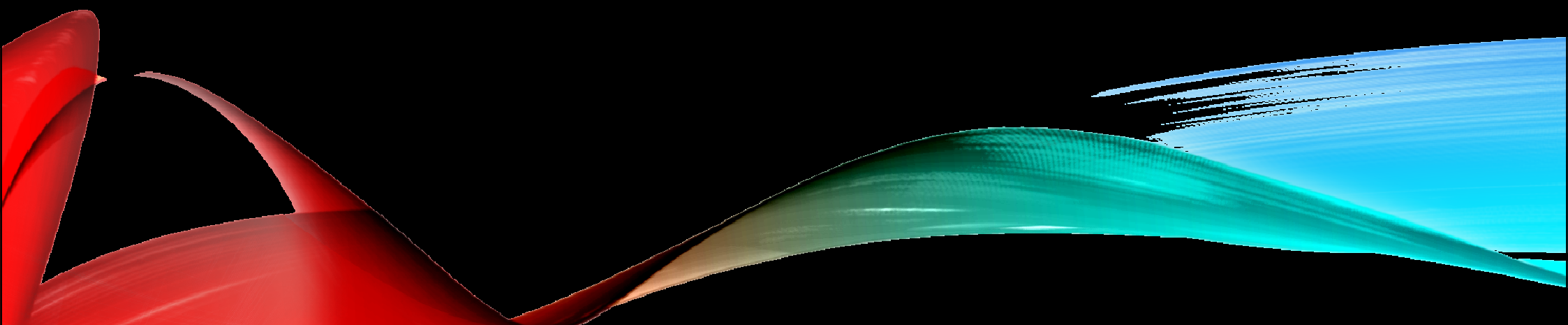
# VÝCHOVNÉ METODY

- **Kladení požadavků** učitele a jejich zvnitřnění žáky závisí na aspiracích a kontextu pedagogické praxe. Ke splnění cílů je třeba vyvíjet úsilí.
- **Přesvědčování** učitel usiluje o zvnitřnění konkrétních a pravdivých podnětů
- **Cvičení** - vytváření situací které vyžadují určitou žádoucí reakci
- **Odměna a trest**
- **Příklad**
- **Skupinová výchova**

- 
- Didaktická řada
  - Didaktická hra



# ÚPOLY VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ





# KANADA

## **ZÁKLADNÍ ŠKOLA (2. stupeň ZŠ, 6. třída)**

- Pohybové strategie:
- Bojová umění pro rozvoj kontroly držení těla, dýchání, kloubní pohyblivosti, spojení mysli a těla, koncentrace aj.

(The Ontario Curriculum, Grades 1-8 Health and physical education, 2015)

## **STŘEDNÍ ŠKOLA (1. ročník)**

- Aktivní životní styl: Bojová umění jako součást mimoškolních aktivit

## **STŘEDNÍ ŠKOLA (4. ročník)**

- Aktivní životní styl: Bojová umění jako součást fitness

(The Ontario Curriculum, Grades 9-12 Health and physical education, 2015)



# FRANCIE

## **MATEŘSKÁ ŠKOLA**

- Není explicitně definováno učivo úpolů, ale jsou uvedena témata:
- Držení
- Tahání
- Tlačení

# FRANCIE

## ZÁKLADNÍ ŠKOLA (1. stupeň)

- Rozděleno do 14-15 oblastí pohybových aktivit:
- Rozvoj kooperace a kapacit k individuální nebo kolektivní obraně
- Střetnutí s partnerem v opozičních duelech:
  - Rozvoj strategií v roli útočníka a obránce
  - Reciprocita činností (obrana i útok)
- Úpolové hry
- Tři zlatá pravidla úpolů:
  - Neublížit partnerovi!
  - Neublížit sám sobě!
  - Nenechat si ublížit!
- Rozdělení rolí: útočník, obránce, rozhodčí

# FRANCIE

## **ZÁKLADNÍ ŠKOLA (2. stupeň)**

- Úpolové sporty
  - Zápas (na úrovni 1 a 2)
  - Savate (na úrovni 1 a 2)

## **STŘEDNÍ ŠKOLA**

- Úpolové sporty
  - Savate (na úrovni 3, 4, 5)
  - Judo (na úrovni 3, 4, 5)

Precizní popis rolí: útočník, obránce, hlavní rozhodčí, vedlejší rozhodčí, pozorovatel aj.

(Ministère de l'Éducation nationale, 2009, 2012a, 2012b, 2015)

# NĚMECKO (HESENSKO)

## ZÁKLADNÍ ŠKOLA

- Učivo TV rozděleno do 6 pohybově-pedagogických kategorií
- Kritériem dělení je přitom jejich základní společná pohybová myšlenka (např. hry a bojování)

## STŘEDNÍ ŠKOLA

- Učivo TV rozděleno do 8 pohybově-pedagogických kategorií
- 6. Boj s partnerem (Mit/gegen Partner Kämpfen)
  - standardní úpolové sporty: judo, zápas, šerm
  - standardní formy boje s partnerem
  - úpolové sporty z jiných kultur, např. různá bojová umění z dálného východu
- Při kontaktu s partnerem se v TV nesmí používat úderová technika
- Sporty jako např. box nesmějí být tématem školního vyučování

(Hessisches Kultusministerium, 2006)



# SLOVENSKO

## **ZÁKLADNÍ ŠKOLA (1. Stupeň)**

- **Není uvedeno konkrétní učivo**

(Telesná výchova, Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb, Príloha ISCED 1, 2009)

- **Zpravidla se využívají přetahy a přetlaky (Bartík, 1999)**

## **ZÁKLADNÍ ŠKOLA (2. Stupeň)**

- **Úpolové sporty a sebeobrana jako volitelné učivo**

(Telesná a športová výchova, Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb, Príloha ISCED 2, 2009)

# SLOVENSKO

## STŘEDNÍ ŠKOLA

- Športové činnosti pohybového režimu:
- Výber činností z viacerých kontaktných športov (najmä úderové, chvatové a pákové systémy):
  - džudo
  - zápasenie
  - aikido
  - karate
  - a ďalšie úpolové športy.
- Etika boja, sebaobrana, chvaty, pákové a úderové systémy, bezpečnosť športu aj.

(Štátny vzdelávací program: Telesná a športová výchova. Príloha ISCED 3, 2009)





ČESKO

## **ZÁKLADNÍ ŠKOLA (1. Stupeň)**

- Průpravné úpoly
  - Přetahy
  - Přetlaky

## **ZÁKLADNÍ ŠKOLA (2. Stupeň)**

- Základy
  - aikido
  - judo
  - karate
  - sebeobraný



ČESKO

## STŘEDNÍ ŠKOLA

- Základy
  - aikido
  - judo
  - karate
  - sebeobrany
- Základem je sebeobrana, rozsah ostatních činností je stanoven v návaznosti na připravenost vyučujícího a zájem žáků (MŠMT, 2007, 2013).

# ZÁSADY BEZPEČNOSTI

- + cíle úpolových aktivit: cílevědomé ale ohleduplné soupeření, přivykání fyzickému kontaktu – postupně
- Šperky
- Prostor (i v průběhu cvičení)
- Jasná pravidla
- Signál pro zastavení činnosti (i v rámci dvojice)
- Hmotnostně silově podobné jedince k sobě
- Didaktické zásady

# MEZIOBOROVÉ PŘESAHY

- Dějepis (historie...)
- Biologie (somatologie, fyziologie...)
- Občanská nauka (zásady slušnosti, tolerance, angažovaný přístup k druhým, mravní výchova, psychologie, sebeobrana: právo)
- Fyzika (mechanika, dynamika...)
- Kritické myšlení
- Zeměpis (vznik BU...)
- Výchova ke zdraví (vliv PA na zdraví...)
- Hudební výchova (rytmika pohybů, hudební doprovod...)
- Výtvarná výchova (kanji...)
- Geometrie
- ČJ (judo – džudo – džúdó)
- AJ (názvosloví)
- Chemie (biochemie – sebeobrana)

# SEBEOBRANA A JEJÍ VÝUKA

- TZ § 29 **Nutná obrana**
- (1) Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.
- (2) Nejde o nutnou obranu, byla-li **obrana zcela zjevně nepřiměřená** způsobu útoku.

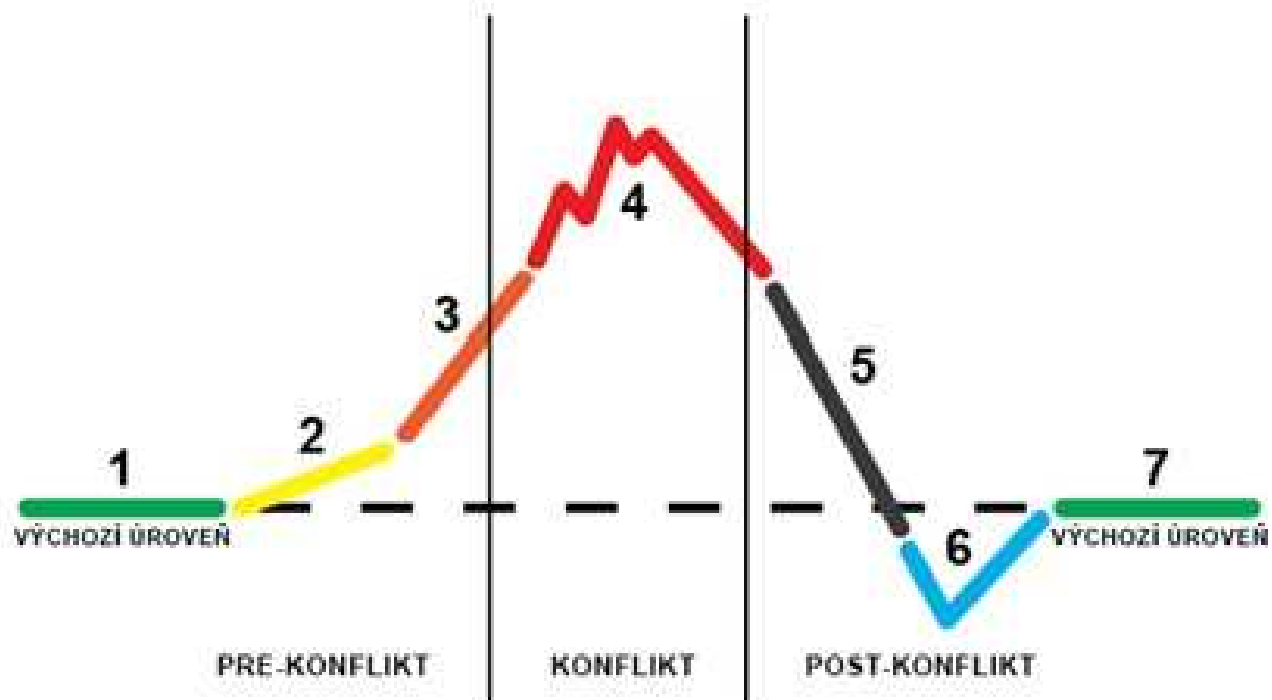


# FÁZE SEBEOBRANY

- Pre-konflikt (prevence: obezřetnost, produkce, vyhýbání se nebezpečným situacím, místům... komunikace)
- Konflikt (boj)
- Post-konflikt
  
- Paradox: výcvik směřuje k nepodání výkonu, samotná příprava na výkon je výkonem

# CYKLUS KONFLIKTU

PRO OSOBNÍ SEBEOBRANU PODLE JIMA WAGNERA



1. **Vzdělání:** Znalostní oblast (příprava na konflikt pomocí tréninku)
2. **Iniciace:** Událost, která je příčinou konfliktu (podnět ke konfliktu)
3. **Eskalace:** Rychlý nebo postupný nárůst nebezpečí (příznaky konfliktu)
4. **Konfrontace:** Použití síly (viz Žebřík použití síly)
5. **Stabilizace:** Únik nebo zadržení pachatele, první pomoc, kontaktování policie
6. **Normalizace:** Případná hospitalizace, posouzení, soudní spor
7. **Evaluaace:** Vyhodnocení situace, ponaučení ze zkušenosti, úprava tréninku