

Obecné informace

Vyučovaný předmět na FSpS: Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově

Vyučující na FSpS: Mgr. Jitka Čihounková, Ph.D.

Téma: Základy džúdó – znehybnění (držení)

Cíl: osvojit si základní dovednosti a informace o džúdó

Popis v RVP(2017):

Výchova ke zdraví: úpoly –základy džúdó

komunikace v TV – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, vzájemná

komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech

historie a současnost sportu – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta

pravidla osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží

zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech

Mezioborové vztahy: zeměpis (Japonsko), fyzika (biomechanika), dějepis (historie džúdó, OH...),

Občanská nauka (gender v džúdó, etika a etiketa, sociální role džudisty), výtvarná výchova (kandži),

Zařazení do výuky TV (hlavní část...): hlavní část

Počet výukových jednotek pro realizaci: 2-3

Odhadovaný čas na realizaci: 60 minut

Pomůcky: pokud je možnost měkký podlahy je to plus, ale není to podmínka

Popis činnosti: seznámení s technikami boje na zemi z džúdó – kesa gatame. „Kesa gatame nasadí tori tak, že usedá pravým bokem do těsné blízkosti pravého boku ukeho. V této pozici zafixuje ukeho pravou polovinu trupu vlastní polovinou trupu, ovine pravou paží ukeho šíji a umístí dlaň na jeho pravé rameno. Dále tori fixuje ukemu pravou paží tím, že si ji umístí pod svou paží a levým loktem přitiskne k žebrům. Nohy tvoří hlavní opěrné a stabilizační body této techniky. Pravé koleno má tori ohnuté asi pod úhlem 90° a umístí jej vedle ukeho hlavy. Levá noha spočívá přirozeně kolmo k ukeho trupu opřena o chodidlo. Nakonec tori umocní znehybnění sevřením ukeho paže a skloní hlavu ke svému pravému kolenu.“ (Reguli & Šenkýř, 2013)

Nákres, fotografie (je-li potřeba):



(Reguli & Šenkýř, 2013)

Metodická řada: 1. hry na zemi, průpravná cvičení pro pohyb na zemi

2. odpory pro položení partnera na zem, udržení partnera na zemi

3. ukázka a nácvik držení

4. hry pro nácvik držení

5. nácvik vyproštění z držení

6. hry pro nácvik a procvičení vyproštění z držení

7. řízené „zápasy“ k procvičení naučeného

Didaktická hra pro žáky (první hodina): jako škatule, škatule hýbejte se. Žáci mají ve dvojici nasazené držení, lichý žák zvolá „hadžime!“ a žáci opouští své partnery a nasazují držení jinému ležícímu žákovi. Lichý žák se také snaží nasadit držení ležícímu a tím předa lichost jinému žákovi. Proces se pak opakuje.

Konkrétní ověření nabytých dovedností, znalostí: žák provede držení a vyproštění z držení

Další literární, internetové zdroje:

<https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js10/upoly/web/dzudo/04drzeni01.html>

<https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/judo/kw-ow>

<https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/prupravne-upoly>

Použité zdroje:

Reguli, Z., & Šenkýř, J. (2013). *Džúdó*. Získáno z <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/judo/nw-aw>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2017. 142 s. [cit. 2019-09-10]. Dostupné z WWW:<<http://www.msmt.cz/file/43792/>>.

PRACOVNÍ LIST PRO ŽÁKY

Učivo: Základní informace o džúódó

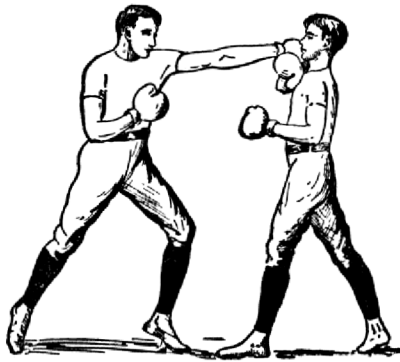
Cíl: Rozšířit znalosti o džúódó

Rozvoj v rovině: kognitivní

Vyber džúodistu



(„451840.gif (515×794)", b.r.)



(„Boxing | ClipArt ETC", 2004)



(„clip3.jpg (660×720)", b.r.)

Podle čeho jsi ho poznal/a?

.....

Je džúódó olympijským sportem? ANO NE

Kdo je Lukáš Krpálek?

Na mapě označ a pojmenuj stát, ze kterého džúódó pochází.



(„WorldMercatorContinents.jpg (1516×1161)", b.r.)

Použité zdroje:

Boxing | ClipArt ETC. (2004, 2019). Získáno 8. říjen 2019, z

https://etc.usf.edu/clipart/4100/4189/boxing_6.htm

clip3.jpg (660×720). (b.r.). Získáno 8. říjen 2019, z [http://www.taekwondo-](http://www.taekwondo-network.com/images/clip3.jpg)

[network.com/images/clip3.jpg](http://www.taekwondo-network.com/images/clip3.jpg)

Reguli, Z., & Šenkýř, J. (2013). *Džúdó*. Získáno z [https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-](https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/judo/nw-aw)

[ASEBS/elearning/judo/nw-aw](https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/judo/nw-aw)

WorldMercatorContinents.jpg (1516×1161). (b.r.). Získáno 8. říjen 2019, z

[http://www.freeusandworldmaps.com/images/WorldPrintable/WorldMercatorContinents.jp](http://www.freeusandworldmaps.com/images/WorldPrintable/WorldMercatorContinents.jpg)

[g](http://www.freeusandworldmaps.com/images/WorldPrintable/WorldMercatorContinents.jp)

HOSPITAČNÍ ZÁZNAM PRO VÝUKU TV – PEDAGOGICKÁ PRAXE 1

Jméno a příjmení studenta:

V pořadí výstup studenta:

Název ZŠ:

Třída:

Prostor pro výuku:

Počet žáků (cvičících/necvičících):

Počet žáků s SVP apod.:

Účast pedagogického asistenta: ano – ne

Téma, hlavní část zaměřena na: expozici – fixaci – diagnózu – aplikaci

Cíl

1. Rovina cíle/cílů: kognitivní, dovednostní, výchovný, zdravotní
2. Povaha sdělení žákům: srozumitelně sdělen – sdělen obecně – nesdělen

Motivace

1. Průběžné podněcování: ano – ne
2. Způsob motivování:
 - a. aktivizační výukové metody (řešení problémů, motivační vyprávění aj.)
 - b. pestrost didaktických prostředků a učebních pomůcek
 - c. pochvala nebo motivační hodnocení
 - d. trest
 - e. poukázání na praktičnost osvožovaného učiva
 - f. jiné:
3. Účinnost motivace: velmi účinná – účinná – neúčinná – nelze posoudit

Kázeň a další – přeformulovat

1. Řízení třídy učitelem: autoritativní – demokratický – liberální
2. Klima třídy: podporující – nedokážu posoudit – defenzivní
3. Zohlednění specifik jednotlivých žáků: ano – nelze posoudit – ne

Komunikace a interakce

1. Verbální projev: kultivovaný – nekultivovaný
2. Jazyková správnost: výborná – dobrá – s výhradami – nedostačující
3. Hlasitost: příliš silná – přiměřená – příliš slabá
4. Tempo řeči: příliš rychlé – adekvátní – příliš pomalé
5. Modulace hlasu: dynamická – monotónní
6. Převaha verbální komunikace: učitel – symetrická (učitel i žáci) – žáci
7. Neverbální projev: využívání očního kontaktu – mimiky – gest – proxemika
8. Komunikace činem: žáci spolupracují – spolupracují s výhradami – nespolupracují s učitelem

Bezpečnost

Dostatek místa pro každou dvojici

Hlídat nedovolený nebo bolestivý kontakt

Důraz na spolupráci ve dvojici

Specifika vyučovaného obsahu

1. hry na zemi, průpravná cvičení pro pohyb na zemi
2. odpory pro položení partnera na zem, udržení partnera na zemi
3. ukázka a nácvik držení
4. hry pro nácvik držení

Způsob ukončení výuky

1. Dosažení cílů výuky: dosaženo – částečně dosaženo – nedosaženo
2. Zadání domácího úkolu

Další poznámky

Závěrečné zhodnocení a vyjádření studenta k hodnocení

Podpis studenta

Podpis hospitujícího