

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) - vyproštění

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

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

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

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

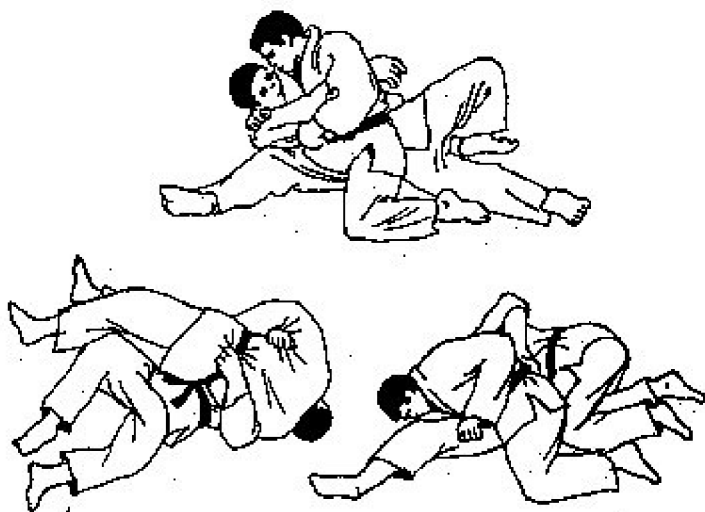
Počet výukových jednotek pro realizaci: 2-3

Odhadovaný čas na realizaci: 60 minut

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

Popis činnosti: seznámení s technikami boje na zemi z džúdó (přetočením, kolíbkou, uvolněním paže)

Nákres, fotografie (je-li potřeba):



(Reguli & Šenkýř, 2013)

- Metodická řada:** 1. hry na zemi, průpravná cvičení pro pohyb na zemi
2. odpery pro položení partnera na zem, udržení partnera na zemi
3. ukázka a nácvik držení
4. hry pro nácvik držení
5. nácvik vyproštění z držení (kolíbka, most, vytažení držené ruky)
6. hry pro nácvik a procvičení vyproštění z držení
7. řízené „zápasy“ k procvičení naučeného

Didaktická hra pro žáky II (druhá hodina): obdobně jako škatule, škatule hýbejte se lze hrát hru k procvičení jednotlivých úniků z držení. Žáci začínají ve dvojicích v držení kesa gatame. Po odstartování držení žáci provedou únik a běží k novému partnerovi nasadit držení. Snaží se takto „přemoci“ co nejvíce partnerů až do zastavení.

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

Na co si dát pozor:

- hlídat nepřiměřený kontakt, upozornit na možnost zalehnutí vlasů u dlouhovlasých
- důraz na spolupráci ve dvojici

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, kteří např. necvičí
Učivo: Odborná terminologie džúdó
Cíl: Rozšířit znalosti o džúdó
Rozvoj v rovině: kognitivní

Co znamenají v překladu znaky, kterými píšeme slovo džúdó 柔道?

Přiřaď český překlad k japonským termínům užívaným v džúdó

Džudo gi	začněte
Mate	pásek
Hadžime	konec
Obi	oblek pro cvičení džúdó
Tori	znehynění
Uke	technika
Waza	obránce
Gatame	útočník

Vypiš další termíny džúdó s jejich překladem:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kdo byl Jigoro Kano?

.....

Jakým způsobem lze vyhrát zápas džúdó? – vyhledej v pravidlech džúdó

.....

.....

.....

.....

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 osvojovaného 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

Specifika vyučovaného obsahu

Důraz na spolupráci ve dvojici a plynulost pohybu

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