

## Požadavky k absolvování předmětu Teorie a didaktika úpolů ve školní TV np/nk1075

### A. Vstupní diagnostika:

#### 1. Praktický test z pádových technik

- pád vpřed s převratem bez zaražení
- pád vzad s převratem bez zaražení
- pád vpřed bez převratu bez zaražení
- pád vpřed s převratem se zaražením
- pád stranou se zaražením
- pád vzad se zaražením

#### 2. Praktický test z průpravných úpolů

Předvede 5 cvičení z průpravných úpolů na téma zadané na místě

### B. Výstupní diagnostika:

#### 1. Ústní zkouška podle okruhů přednášek z teorie a didaktiky úpolů ve školní tělesné výchově

#### 2. Metodický výstup na zadané téma

Student vypracuje písemnou přípravu vyučovací jednotky pro školní TV s využitím jednoho z úpolových sportů: aikidó, džúdó, karate.

### Cíle předmětu

#### Po ukončení předmětu student:

- zná a umí vysvětlit systematiku úpolů
- dovede popsat systematiku technických prostředků úpolových sportů: aikidó, džúdó, karate
- dovede předvést základní technické prostředky úpolových sportů: aikidó, džúdó, karate
- umí terminologicky správně a odborně popsat základní technické prostředky úpolových sportů: aikidó, džúdó, karate
- orientuje se v teorii úpolů podle okruhů přednášek z teorie a didaktiky úpolů ve školní tělesné výchově
- umí se terminologicky správně a odborně vyjadřovat o teorii úpolů
- zná a dovede interpretovat teorii sebeobraný
- dovede aplikovat technické prostředky úpolových sportů v sebeobraně
- dokáže úpoly začlenit do školního vzdělávacího programu

### Osnova

1. Systematika úpolových sportů a bojových umění
2. Zařazení úpolových sportů v celosvětovém sportovním hnutí
3. Úpolové sporty v kurikulu povinné tělesné výchovy
4. Historie a teorie úpolových sportů: aikidó, džúdó, karate
5. Základní technické prostředky aikidó
6. Základní technické prostředky džúdó
7. Základní technické prostředky karate
8. Teorie sebeobraný
9. Technické prostředky sebeobraný

## **Okruhy ke zkoušce z teorie a didaktiky úpolů:**

1. Vývoj úpolů ve světě i v Čechách. Hlavní mezníky, kulturněhistorické východiska.
2. Úpoly v soustavě sportu, systematika úpolů (Tyrš, i současná taxonomie).
3. Místo úpolů v systému školní tělesné výchovy: obsah úpolů v prvním a ve druhém stupni základních škol a na středních školách.
4. Úpoly a pohybové hry. Hra jako forma cvičení úpolů. Pohybové hry s prvky průpravných úpolů.
5. Průpravné úpoly, jejich struktura: základní úpolová technika, její využití ve školní TV. Biomechanika základní úpolové techniky.
6. Průpravné úpoly, jejich struktura: základní úpoly, jejich využití ve školní TV a v neúpolových sportech.
7. Systematika úpolových sportů, struktura, teorie jednotlivých úpolových sportů (aikidó, džúdó, karate).
8. Úpolové sporty ve světovém sportovním hnutí. Úpolové sporty ve školní tělesné výchově.
9. Bojová umění, rozdělení a vztah k úpolům. Filozofie a geneze bojových umění v různých kulturách. Psychofyzické principy v bojových uměních (čchi/ki, jin-jang, ...). Bojová umění a agresivita (sociálně patologické jevy a jejich řešení).
10. Sebeobrana jako aplikace úpolů. Mládež a sebeobrana, násilí a zneužití síly. Verbální sebeobrana, metody předcházení konfliktním (sebeobranným) situacím. Taktika sebeobrany, úvod do právní úpravy nutné obrany.
11. Determinanty didaktiky úpolů: Fylogeneze, ontogeneze pohybu, sociální a psychologické faktory.
12. Zásady bezpečnosti výuky úpolů.
13. Metodika rozvoje kondičních pohybových schopností prostředky úpolů.
14. Metodika rozvoje koordinačních pohybových schopností prostředky úpolů.
15. Nácvik a výkon úpolových dovedností. Metodika nácviku technik úpolových sportů, aplikace motorického učení v úpolech.
16. Didaktická omezení a dynamizace nácviku úpolových dovedností.
17. Obsah, prostředky, metody, formy výuky úpolů na prvním stupni základních škol
18. Obsah, prostředky, metody, formy výuky úpolů na druhém stupni základních škol
19. Obsah, prostředky, metody, formy výuky úpolů na středních školách.

## **Témata k metodickým výstupům TaD úpolů np/nk019**

1. Karate: čoku cuki (seiken, teišó), age uke
2. Karate: čoku cuki, soto uke
3. Karate: oi cuki, age uke
4. Karate: oi cuki, soto uke
5. Karate: gjaku cuki, age uke
6. Karate: mae geri
7. Karate: mawaši geri
8. Karate: mae geri, gedan barai
9. Džúdó: ógoši
10. Džúdó: ippon seoi nage
11. Džúdó: ósoto gari
12. Džúdó: waki gatame
13. Džúdó: kesa gatame, dva úniky
14. Džúdó: kata gatame
15. Džúdó: přechod z kesa gatame do kata gatame
16. Džúdó: úpolové hry pro boj na zemi (ne waza)

17. Aikidó: aihanmi katate dori - ikkjó
18. Aikidó: aihanmi katate dori - nikjó
19. Aikidó: aihanmi katate dori - irimi nage
20. Aikidó: aihanmi katate dori - kote gaeši
21. Aikidó: gjakuhanmi katate dori - tenči nage
22. Aikidó: gjakuhanmi katate dori - šiho nage
23. Pád vpřed s převratem bez zaražení
24. Pád vzad s převratem bez zaražení
25. Pád vpřed s převratem se zaražením
26. Pád vpřed bez převratu bez zaražení
27. Pád vzad bez převratu se zaražením
28. Pád stranou bez převratu se zaražením
29. Zvedání, nošení a spouštění živého břemene – zvednutí zepředu na bedra, zvednutí zepředu úchopem za zápěstí na ramena
30. Zvedání, nošení a spouštění živého břemene – zvednutí ze země za ramena do stoje, zvednutí úchopem za zápěstí a objetím paže na záda
31. Zvedání, nošení a spouštění živého břemene – zvednutí objetím zepředu přes boky, zvednutí zepředu úchopem za obě zápěstí na záda
32. Zvedání, nošení a spouštění živého břemene – zvednutí zezadu objetím přes trup, zvednutí zepředu objetím na rameno
33. Zvedání, nošení a spouštění živého břemene – zvednutí zepředu úchopem za obě zápěstí na záda, zvednutí z lehu za nohy, zvednutí z lehu na břicho za lokty do přepadu
34. Zvedání, nošení a spouštění živého břemene – zvednutí z boku do náruče, zvednutí z lehu na břicho za lokty do stoje
35. Sebeobrana: obrana proti úchopu
36. Sebeobrana: obrana proti objetí
37. Sebeobrana: obrana proti úderu
38. Sebeobrana: obrana proti kopu
39. Sebeobrana: obrana proti škrcení
40. Sebeobrana: obrana ve znevýhodněné poloze na zemi