

**MASARYKOVA UNIVERZITA
FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ**



**Průpravné úpoly pro výuku sebeobranu
v povinné tělesné výchově na středních školách**

Expertní posudek

Expert č. (nevyplňujte):

Jméno:

Příjmení:

Titul:

Pohlaví:

Věk:

Odborné vzdělání:

Trenérská třída:

Praxe (druh, délka):

Technické stupně úpolových sportů, bojových umění:

Zadání:

Uveďte cvičení dvojic či skupin z průpravných úpolů pro výuku tělesné výchovy v rozsahu cca. 20 vyučovacích jednotek (jeden školní rok).

Cílová skupina:

Navrhněte cvičení z průpravných úpolů, která jsou podle vašeho názoru vhodná pro mládež ve věku 14 – 19 let a jsou realizovatelná v povinné školní tělesné výchově (tzn. pouze s obvyklým vybavením tělocvičen).

Cíl cvičení:

Konstrukce cvičení musí být taková, aby jejich prostřednictvím byly rozvíjeny motorické schopnosti a dovednosti, které jsou limitujícími faktory úspěšného řešení sebeobrané situace.

Jedná se o Váš názor na výuku sebeobrany v povinné školní tělesné výchově pomocí průpravných úpolů, nikoliv pomocí technických prostředků bojových umění a úpolových sportů. Během jednoho školního roku je možné realizovat velké množství cvičení, uveďte jich proto co nejvíce. Uvádějte však pouze úpolová cvičení, není třeba sestavovat kompletní vyučovací jednotky včetně rozcvičení a závěrečné fáze.

Děkujeme za spolupráci!