

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 – hody

**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 (kanji),

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

**Počet výukových jednotek pro realizaci:** 3-5

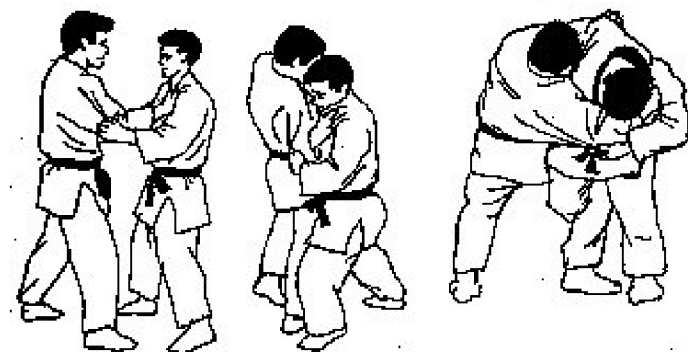
**Odhadovaný čas na realizaci:** 60 minut

**Pomůcky:** žíněnky

**Popis činnosti:** seznámení s technikou ó soto gari z džúdó

„Tori a uke stojí proti sobě čelem ve stoji mírně rozkročném, nohy asi na šíři ramen a drží pravý úchop. Tori zahajuje techniku vychýlením ukeho vpravo vzad především tlakem pravého předloktí do ukeho hrudi v oblasti úchopu límce a tahem levou paží vlevo vpřed. Současně tori umocňuje vychýlení vykročením levé nohy až na úroveň ukeho nohy pravé, na které by již měla spočívat většina ukeho váhy. Po tomto výkroku („výpadu“) tori rychle přenesení váhu vpřed na levou nohu a provede přednožení pravé nohy, čímž se dostane do těsného kontaktu s ukem v oblasti boků. Přednožením tori provedl „náprah“, tato přednožená noha se stává švihovou a provede podraz. Hod tori dokončí švihem zezadu mezi ukeho nohy, tlakem pažemi vlevo vpřed, následným zanožením pravé nohy a předklonem, což fyziologicky souvisí s velkým zanožením. I přes tento nelehký soubor pohybů má tori neustále ukeho pod kontrolou a v pádu ho jistí povytažením za rukáv levou paží a opětovným nabytím rovnováhy napřímením trupu a narovnání zad.“ (Reguli & Šenkýř, 2013)

**Nákres, fotografie** (je-li potřeba):



(Reguli & Šenkýř, 2013)

**Metodická řada:**

1. pádová technika
2. držení a úniky z držení
3. nácvik vychýlení
4. nácvik nástupu
5. nácvik pádu
6. nácvik hodů
7. řízené „zápasy“ k procvičení naučeného

**Didaktická hra pro žáky:** Žáci stojí vedle sebe souhlasnými rameny, vnitřní ruku opírají zepředu na vnějším rameni partnera, vnější rukou drží partnerův loket. Po zahájení zápasu se snaží jeden druhého vychýlit z rovnováhy prostřednictvím přetlaku nataženou vnitřní dolní končetinou.

**Konkrétní ověření nabytých dovedností, znalostí:** Žák provede vychýlení a hod partnera, v roli házeného zvládá bezpečný a kontrolovaný pád

Další literární, internetové zdroje:

<https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js10/upoly/web/dzudo/03hody04.html>

<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 džúdó

Cíl: Rozšířit znalosti o džúdó

Rozvoj v rovině: kognitivní

Překresli štětcem znaky džúdó.

柔道

Zaškrtni správná tvrzení o džúdó:

- V Japonsku je džúdó vyučováno na základních školách jako volitelný předmět.
- Pohybový základ džúdó představují úchop, vychylování partnera, hody, držení, páky a škrcení.
- Mezi často používané techniky v džúdó patří hody.
- Džúdó není olympijským sportem.
- Nezbytnou podmínkou pro cvičení je zvládnutí pádové techniky a vhodný povrch jako gymnastické žíněny, pásy nebo tatami.
- Jigoro Kano je zakladatelem džúdó.
- Džúdó v překladu znamená cesta prázdné ruky.

Oprav nepravdivá tvrzení:

- .....
- .....
- .....

## 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*

*Důraz na spolupráci ve dvojici*

Specifika vyučovaného obsahu

Dopadová poloha bez kontaktu hlavy s podložkou

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