

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

ZÁSOBNÍK CVIKŮ 1. DÍL PROJEKTU JUDO DO ŠKOL - NAUČ SE PADAT  
PRO 1. STUPEŇ ZŠ  
Diplomová práce  
(bakalářská)

Autor: Michal Jeżowicz, tělesná výchova - základy technických věd  
a informačních technologií  
Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán  
Olomouc 2017

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení:** Michal Jeżowicz

**Název diplomové práce:** Zásobník cviků 1. díl projektu judo do škol - Nauč se padat pro 1. stupeň ZŠ

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Jiří Štěpán

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2017

**Abstrakt:** V bakalářské práci je popsána charakteristika mladšího školního věku, Rámcový a Školní vzdělávací program, projekt Judo do škol, historie juda, význam juda, etiketa juda, cvičební úbor, pádové techniky, úpolové hry, přetahy, přetlaky, odpory a další průpravné cvičení. Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření videa dle vybraných průpravných cvičení Judo pro 1. stupeň Základních škol v rámci projektu Judo do škol. Výukový materiál slouží jako opora pro školené pedagogy zaobírající se přidanou 3. hodinou tělesné výchovy na ZŠ nebo inspiraci pro trenéry úpolových sportů.

**Klíčová slova:** mladší školní věk, rámcový vzdělávací program, školní vzdělávací program, judo, video, DVD

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Michal Jeřowicz

**Title of the master thesis:** The 1st part of the complex of exercises for project - Judo school - Learn to fall down for the 1st level primary school

**Department:** Katedra sportu

**Supervisor:** Mgr. Jiří Štěpán

**The year of presentation:** 2017

**Abstract:** The bachelor's thesis deals with the characteristics of younger school age, the Framework and School educational program, the Judo do škol (Judo into schools) project, the history of judo, the meaning of judo, the etiquette of judo, the uniform, the falling techniques, sport wrestling games, the throwing techniques, the grappling techniques, the striking techniques and other introductory exercises. The main goal of the bachelor's thesis is the creation of a video according to the chosen introductory exercises from Judo for Elementary Schools (ISCED 1) within the Judo do škol (Judo into Schools) project. The teaching/learning material serves as a support for the trained teachers, who deal with the additional (third) physical education lesson at elementary schools or as an inspiration for coaches of sport wrestling.

**Keywords:** younger school age, framework educational program, school educational program, judo, video, DVD

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením  
Mgr. Jiřího Štěpána, uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel  
zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne:

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Štěpánovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Rovněž chci poděkovat všem figurantům Judo klubu Olomouc, kteří se podíleli na natáčení videa a trenérům za korektnost provedených cviků během natáčení.

## OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>PŘEHLED POZNATKŮ</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1.</b>	<b>Charakteristika mladšího školního věku</b> .....	<b>9</b>
2.1.1.	<i>Vývoj základních schopností a dovedností</i> .....	10
2.1.2.	<i>Emoční vývoj</i> .....	10
<b>2.2.</b>	<b>Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání</b> .....	<b>11</b>
2.2.1.	<i>Vzdělávací oblast Člověk a zdraví</i> .....	13
2.2.2.	<i>Vzdělávací obor Tělesná výchova</i> .....	13
2.2.2.1.	<i>Očekávané výstupy 1. období</i> .....	14
2.2.2.2.	<i>Očekávané výstupy 2. období</i> .....	15
2.2.2.3.	<i>Obsah učiva ovlivňující zdraví</i> .....	15
2.2.2.4.	<i>Obsah učiva ovlivňující úroveň pohybových dovedností</i> .....	16
2.2.2.5.	<i>Obsah učivo podporující pohybové učení</i> .....	17
<b>2.3.</b>	<b>Školní vzdělávací program</b> .....	<b>17</b>
<b>2.4.</b>	<b>Projekt judo do škol</b> .....	<b>18</b>
2.4.1.	<i>Rámcový harmonogram projektu</i> .....	19
<b>2.5.</b>	<b>Judo včera</b> .....	<b>20</b>
<b>2.6.</b>	<b>Judo dnes</b> .....	<b>21</b>
<b>2.7.</b>	<b>Historie juda v bývalém Československu</b> .....	<b>22</b>
<b>2.8.</b>	<b>Etiketa juda</b> .....	<b>23</b>
<b>2.9.</b>	<b>Cvičební úbor</b> .....	<b>23</b>
<b>2.10.</b>	<b>Judistický pás</b> .....	<b>24</b>
2.10.1.	<i>Barvy pásu</i> .....	24
2.10.1.1.	<i>Členění stupňu KYU</i> .....	25
2.10.1.2.	<i>Členění stupně DAN</i> .....	25
<b>2.11.</b>	<b>Úklon</b> .....	<b>25</b>
<b>2.12.</b>	<b>Pozdrav</b> .....	<b>26</b>
<b>2.13.</b>	<b>Technika pádu</b> .....	<b>26</b>
<b>2.14.</b>	<b>Přetahy, přetlaky, odpory</b> .....	<b>27</b>
<b>2.15.</b>	<b>Úpolové hry</b> .....	<b>27</b>
<b>3</b>	<b>CÍLE</b> .....	<b>28</b>
<b>3.1.</b>	<b>Hlavní cíle</b> .....	<b>28</b>

<b>4</b>	<b>METODIKA</b> .....	<b>29</b>
4.1.	Technické pomůcky k natáčení .....	29
4.2.	Místo natáčení .....	29
4.3.	Harmonogram natáčení .....	29
4.4.	Figuranti .....	30
4.5.	Proces natáčení.....	30
4.6.	Zpracování a úprava pořízeného materiálu .....	30
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY</b> .....	<b>31</b>
5.1.	Úvodní část .....	31
5.2.	Přípravná část .....	31
5.3.	Hlavní část .....	31
5.4.	Závěrečná část.....	31
5.5.	Výukový postup pro 1-4. hodinu .....	32
5.6.	Výukový postup pro 5-8. hodinu .....	43
5.7.	Výukový postup pro 9-12. hodinu .....	48
5.8.	Výukový postup pro 13-16. hodinu .....	49
5.9.	Výukový postup pro 17-20. hodinu .....	51
5.10.	Výukový postup pro 21-24. hodinu .....	52
5.11.	Výukový postup pro 25-28. hodinu .....	54
5.12.	Výukový postup pro 29-32. hodinu .....	55
5.13.	Výukový postup pro 33-36. hodinu .....	56
5.14.	Výukový postup pro 37-40. hodinu .....	56
<b>6</b>	<b>DISKUZE</b> .....	<b>57</b>
<b>7</b>	<b>ZÁVĚRY</b> .....	<b>58</b>
<b>8</b>	<b>SOUHRN</b> .....	<b>59</b>
<b>9</b>	<b>SUMMARY</b> .....	<b>60</b>
<b>10</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	<b>61</b>
<b>11</b>	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK</b> .....	<b>63</b>
<b>12</b>	<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>64</b>

## 1 ÚVOD

Zmínky o zdraví člověka a zdravým životním stylu máme každodenně na talíři přes televizi, rádio, sociální sítě, billboardy a přes další informační technologie. Ale tyto vzory spousta lidí vědomě prohlíží a dělají, jako by se je to netýkalo. Současný svět je jeden velký pravidelný pohyb, který se žene rychlým tempem ku předu, ale bohužel u spousty lidí pravidelný pohyb stagnuje. V každodenním dění lidé nemají čas na pravidelnou pohybovou aktivitu, k tomu se katastrofálně stravují a užívají návykové látky. Smutné je to, že děti či mladí lidé se vzorují dospělými. V mnoha případech vzorem jsou rodiče s častými výmluvy, že jsou příliš unavení nebo nemají čas.

Motivace děti k pohybu nezáleží jenom na rodičích, ale především na škole, do které dítě každodenně chodí. Důležitou roli zde plní učitel tělesné výchovy. Mnohdy žáci základních škol jsou ochuzení kantory v rozvíjení a poznávání nových možností v tělesné výchově. Kantoři sice dodržují osnovy vzdělávání, ale spousta z nich vyučuje stereotypně někdy i zastaralými způsoby.

Učitelé, kteří neseznamují žáky s úpolovým cvičením v rámci vyučovacího plánu tělesné výchovy, svou pedagogickou neoborností nemůžou v dané míře rozvíjet žákovy dovednosti a schopnosti. Úpolové sporty právě tyto kompetence obsahují a pomáhají k všestrannému rozvoji dítěte oproti jiným sportovním aktivitám.

Vybrané cvičení a techniky Judo nevyžadují po žákovi žádnou předchozí zkušenost nebo nácvik. Ale po stránce pedagoga je Judo natolik specifickým sportem, kde je s těžší pochopitelný popis jednotlivých cvičení v literatuře, a proto je zapotřebí názorná ukázka formou videa.

V diplomové práci se zaměřím na tvorbu video instruktaží zásobníku průpravných cvičení pro 1. stupeň základních škol v rámci projektu Judo do škol. Pokud bude možno, veškeré postupy ocituji odbornou literaturou.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1. Charakteristika mladšího školního věku

Vágnerová (2014) popisuje školní věk jako období oficiálního vstupu do společnosti, kterou představuje obecně ceněná instituce školy. Dítě ve škole musí potvrdit své kompetence, pracovat a plnit povinnosti, tak jak od něho společnost očekává (Vágnerová, 2014). Toto období se může označovat jako období píle a snaživosti, jejímž hlavním cílem je uspět a prosadit se svým výkonem (Erikson, 1963). Rozvoj kompetencí i celé osobnosti dítěte souvisí s potvrzením vlastních kvalit dítěte v různých sociálních skupinách nejenom ve škole, ale zároveň i ve vztahu k požadavkům dospělých rovněž jak i mezi vrstevníky. Vztahuje se k tomu rozvoj mnoha kompetencí, rovněž jak i celé osobnosti dítěte (Vágnerová, 2014).

Autorka Vágnerová (2014) uvádí, že školní věk je možno posuzovat i jako fázi vytvoření horizontálního společenství, tím se rozumí zařazení dítěte do vrstevnické skupiny, která se řídí vlastními pravidly a má svou poslušnost. Dítě vyžaduje být ostatními akceptováno a pozitivně ohodnoceno (Vágnerová, 2014).

Mladší školní věk začíná od nástupu dítěte do školy od šesti do devíti let. Dochází ke změně sociálního postavení stimuluje další vývoje dětské osobnosti i různých jednotlivých schopností a dovedností. V tomto období dítě si osvojí novou sociální roli a nabude podstaty vzdělanosti - naučí se psát, číst a počítat (Vágnerová, 2014).

Podle Langmeiera a Krejčířové je mladší školní období jako životní etapa, ve které se toho s osobností dítěte tolik neděje. Změny zde nejsou tak převratné jako v předškolním věku nebo v následujícím období dospívání. Psychoanalýza tento věk pojmenovala jako období latence. Psychologické studie ukazují, že dítě v tomto období dosahuje ve všech směrech zřetelných pokroků, které jsou pro jeho budoucnost často rozhodující (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Psychologický se toto období charakterizuje jako věk střízlivého realismu. Školák je plně zaměřený na to, co je a jak to je. Okolnímu světu chce porozumět, a také jak se doopravdy věci mají. Charakteristický znak školního věku lze vyzorovat v mluvě, kresbách, písemných projevech, čtenářských zájmech jak i ve hře. Realismus školáka je zprvu závislý na tom, co mu autority (rodiče, učitelé, knihy) povědí, jedná se o realismus naivní. Později se dítě stává kritičtější, a tedy i jeho postoj

ke světu je kriticky realistický, čímž se ohlašuje blízkost dospívání. (Langmeier, Krejčířová, 2006).

### *2.1.1. Vývoj základních schopností a dovedností*

Vývoj pohybových i ostatních schopností je do značné míry závislý na tělesném růstu, který je během tohoto období zpravidla rovnoměrně plynulý. V této etapě života se významně zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou více zkoordinované a rychlejší. Rovněž síla jedince se zvětšuje. Projevuje se zájem o pohybové hry a sportovní výkony. Vyžaduje se obratnost, vytrvalost a síla. Zpočátku jsou pohyby při praktických výkonech koncentrovány do ramenního a loketního kloubu. Až delší cvičení vede k potřebné jemnější koordinaci pohybů zápěstí a prstů (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Motorické výkony nezáleží pouze na věku, ale i na vnějších podmínkách. Pokud jsou vhodně podporovány, vykazují rychlejší a diferencovanější vzestup. Rozdíly mezi dětmi v pohybových dovednostech mohou být ovlivněny rodiči. Rodiče povzbuzují nebo naopak tlumí ze strachu, aby si dítě nijak neublížilo. Děti, které jsou rodiči omezované nebo tělesně slabé podávají nižší výkony a ztrácejí zájem o pohybové aktivity (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Již ve školním věku dítě je vědomo svých zdarů nebo nezdarů v této oblasti. Své dovednosti si začíná poměřovat s výkony druhých dětí, případně s výkony dospělých. Studie ukázaly, že tělesná síla a obratnost hrají velkou roli. Chlapci, kteří jsou slabí nebo malí bývají častěji samotáři. Zde svůj kořen mají neurotické projevy nebo poruchy chování. Ostatní své nedostatky dokážou kompenzovat jiným způsobem. Jako například práci ve škole nebo v jiných aktivitách, pro které mají nadání. Pomoc dítěti v této problematice může učitel, lékař nebo samotný rodič (Langmeier, Krejčířová, 2006).

### *2.1.2. Emoční vývoj*

V tomto období jsou citové procesy poměrně labilní a málo ovládatelné. Postupem času začínají vnitřní prožitkové a hodnotící složky duševního dění nabývat na stabilitě a ovládatelnosti. Počátkem tohoto období se s citovou labilitou velmi projevuje i emoční expresivita a spontaneita. Projevy se na konci tohoto období jsou vědomě utlumovány pomoci růstu stupně identity a kritičnosti (Čačka, 2000).

*„Na začátku mladšího školního věku není dítě ještě schopno své city skrývat. Jeho city jsou zcela otevřené. Postupem času rozumová stránka žákovy psychiky nabývá převahy nad jeho citovostí a nastupuje větší kontrola citových projevů.“ (Machová, 2002, str. 217).*

*„Obohacení citů o nové mravní a sociální city, jakož i o city intelektuální a estetické, se projeví docela zřetelně v celé psychické struktuře mladšího žáka, zvláště v jeho chování v kolektivu, v němž se mu postupně stává důležitější čest a zájem kolektivu než osobní prospěch na úkor jiných.“ (Kuric, 2001, str. 82).*

*„Vývoj emoční reaktivity a volního ovládnání emočních reakcí pak přispívá k narůstající odolnosti dítěte vůči zátěži i k větší adaptibilitě. Schopnost emoční seberegulace je obecně významnou součástí celkové sociální obratnosti dítěte a ovlivňuje jeho přijetí skupinou.“ (Langmeier, Krejčířová 2006, str. 131).*

## **2.2. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání**

Rámcový vzdělávací program (RVP) pro základní vzdělávání je takzvaný kurikulární dokument. Byl vytvořen Výzkumným ústavem pedagogickým v roce 2005 s platností od 1. 9. 2007. Kurikulární dokumenty jsou tvořeny na dvou úrovních. Označují se jako úroveň státní a úroveň školní (RVP ZV, 2005).

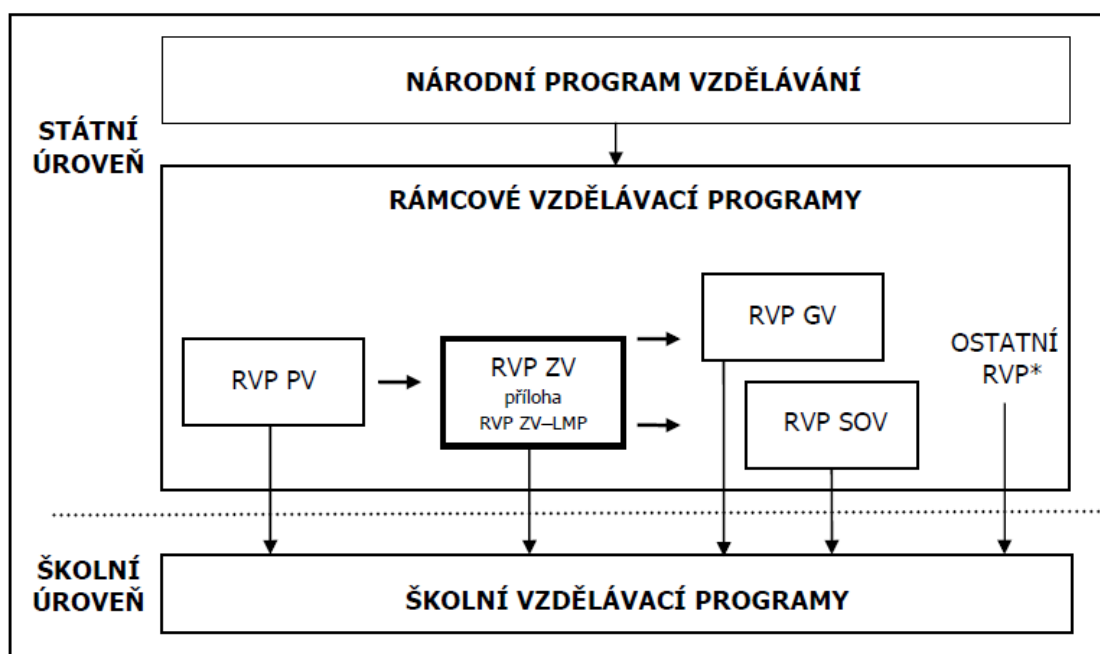
Státní úroveň obstarává Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy. Ten vymezuje počáteční vzdělávání jako komplex. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jednotlivé období, jako je předškolní, základní a střední (RVP ZV, 2005).

Školní úroveň představují školní vzdělávací programy, podle nichž se vede vyučování na dílčích školách. Školy dle stanovených zásad v příslušném RVP si vytváří svůj školní vzdělávací plán (ŠVP). Existuje manuál (Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů) pro tvorbu tohoto plánu a je vytvářen ke každému RVP. Manuál vysvětluje postup tvorby školního vzdělávacího programu. Na konkrétních příkladech ukazuje způsoby zpracování jednotlivých částí plánu (RVP ZV, 2005).

Rámcové vzdělávací programy vycházejí z nové strategie vzdělávání, která klade důraz na klíčové kompetence, provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění nabytých vědomostí a dovedností v praktickém životě. Dále vychází z koncepce celoživotního učení. Rámcové vzdělávací programy definují očekávanou úroveň vzdělání stanovenou pro absolventy jednotlivých vzdělávacích období.

Programy podporují pedagogickou autonomii škol a profesní odpovědnost učitelů za výsledky vzdělávání (RVP ZV, 2005).

RVP pro základní vzdělávání (RVP ZV) navazuje na RVP předškolního vzdělávání a dále navazuje na programy pro střední vzdělávání. RVP vymezuje vše společné a potřebné v povinném základním vzdělávání žáků. RVP pro základní vzdělávání (RVP ZV) upřesňuje úroveň klíčových kompetencí, které by měli žáci dosáhnout na konci základního vzdělávání. Dále vymezuje vzdělávací obsah a zařazuje povinnou součást základního vzdělávání jako průřezová témata s výrazně formativními funkcemi. Rovněž podporuje souborný přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, včetně možnosti jeho vhodného propojování. Předpokládá volbu odlišných vzdělávacích postupů, metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření v souladu s individuálními potřebami žáků. Umožňuje přizpůsobení vzdělávacího obsahu pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. RVP ZV je relevantní pro všechny střední školy při stanovování požadavků přijímacího řízení k nástupu do středního vzdělávání. RVP ZV je veřejný dokument, který bude v určitých časových etapách zdokonalován dle měnících se potřeb společnosti, zkušenosti učitelů se školním vzdělávacím plánem, a rovněž podle měnících se potřeb a zájmů žáků (RVP ZV, 2005).



Obrázek 1. Systém kurikulárních dokumentů (RVP ZV, 2005, str. 10).

Vysvětlení zkratk dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (2005, str. 10):

- „*RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.*
- *RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a příloha Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením (RVP ZV–LMP).*
- *RVP GV – Rámcový vzdělávací program pro gymnaziální vzdělávání.*
- *RVP SOV – Rámcové vzdělávací programy pro střední odborné vzdělávání.*
- *Ostatní RVP – rámcové vzdělávací programy, které kromě výše uvedených vymezuje školský zákon – Rámcový vzdělávací program pro základní umělecké vzdělávání, Rámcový vzdělávací program pro jazykové vzdělávání, případně další.“*

#### 2.2.1. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví*

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (2005) charakterizuje oblast zdraví člověka jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Vyvážený stav je utvářený a ovlivňován stylem života, zdravotně preventivním chováním, kvalitou mezilidských vztahů, kvalitou životního prostředí a bezpečím člověka. Zdraví je základní podmínkou pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost. Mezi základní priority vzdělávání patří poznávání, praktické ovlivňování rozvoje a ochrana zdraví (RVP ZV, 2005).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší žákům podstatné podněty pro ovlivňování zdraví, s nimiž se seznamují a učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Tato vzdělávací oblast především směřuje žáky k sebepoznání jako živé bytosti, k pochopení hodnoty zdraví, smyslu zdravotní prevence a rovněž hloubky problémů spojených s nemocí nebo jiným poškozením zdraví (RVP ZV, 2005).

Tato oblast je vymezena a realizována v souladu s věkem žáku ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, která zahrnuje i zdravotní tělesnou výchovu (RVP ZV, 2005).

#### 2.2.2. *Vzdělávací obor Tělesná výchova*

Vzdělávací obor Tělesná výchova na jednu stranu směřuje k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhou stranu směřuje k poznávání vlivů konkrétních

pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Motorické vzdělávání postupuje od samovolné pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové (RVP ZV, 2005).

Smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a zařazovat je do denního režimu motorické činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmu, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. V základním vzdělávání, podmínkou pro osvojování motorických dovedností je žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře osvojena dovednost, která zpětně zesiluje kvalitu jeho prožitku (RVP ZV, 2005).

Typické pro pohybové vzdělávání je rozpoznávání a rozvíjení motorického nadání, které předpokládá diferenciaci činností i hodnocení výkonů žáků. Značně důležité je odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v obvyklých i specifických formách motorického učení v povinně tělesné výchově, eventuálně ve zdravotní tělesné výchově. Tudíž se nedílnou součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální kompenzační cvičení. Tato cvičení jsou dle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky či žáky se zdravotním oslabením místo aktivit, které jsou kontraindikací jejich oslabení (RVP ZV, 2005).

#### 2.2.2.1. Očekávané výstupy 1. období

dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (2005, str. 76):

- *„žák spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti*
- *žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení*
- *žák spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích*
- *žák uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy*
- *žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci“*

#### 2.2.2.2. Očekávané výstupy 2. období

dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (2005, str. 76):

- *„žák podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti*
- *žák zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením*
- *žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti vytváří varianty osvojených pohybových her*
- *žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka*
- *žák jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti*
- *žák jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví*
- *žák užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení*
- *žák zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy*
- *žák změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky*
- *žák orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace“*

#### 2.2.2.3. Obsah učiva ovlivňující zdraví

dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (2005, str. 76):

- **„význam pohybu pro zdraví** – pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- **příprava organismu** – příprava před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, napínací a protahovací cvičení

- **zdravotně zaměřené činnosti** – správné držení těla, správné zvedání zátěže průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení a jejich praktické využití
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybu**
- **hygiena při TV** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umyvárnách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách“

#### 2.2.2.4. Obsah učiva ovlivňující úroveň pohybových dovedností

dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (2005, str. 77):

- **„pohybové hry** – s různým zaměřením; netradiční pohybové hry a aktivity; využití hraček a netradičního náčiní při cvičení; pohybová tvořivost
- **základy gymnastiky** – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí odpovídající velikosti a hmotnosti
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance
- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním odpovídající velikosti a hmotnosti, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody
- **plavání** – (základní plavecká výuka) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu



- *lyžování, bruslení (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích*
- *další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)*“

#### 2.2.2.5. Obsah učivo podporující pohybové učení

dle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (2005, str. 77):

- *„komunikace v TV – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály*
- *organizace při TV – základní organizace prostoru a činností ve známém (běžném) prostředí*
- *zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály a symboly*
- *pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností – her, závodů, soutěží*
- *měření a posuzování pohybových dovedností – měření výkonů, základní pohybové testy*
- *zdroje informací o pohybových činnostech*“

### 2.3. Školní vzdělávací program

Školním vzdělávacím programem (ŠVP) se rozumí dokument, který je vytvářen školou realizující základní vzdělávání dle kritérii Rámcového vzdělávacího programu (RVP ZV) v souladu se školským zákonem. ŠVP vychází z konkrétních vzdělávacích záměrů školy, bere v úvahu potřeby a možnosti žáků, skutečné podmínky a možnosti školy i oprávněné požadavky zákonných zástupců žáků. Ohlíží se na postavení školy v regionu i sociální prostředí, ve kterém se bude vzdělávání uskutečňovat. Vzdělávací postup na konkrétní škole se pak vykonává podle ŠVP, který si škola vypracovala (RVP ZV, 2016).

ŠVP je součástí povinné dokumentace školy. Dokument musí být školou zpřístupněný veřejnosti, kdy zájemce má možnost se seznámit s jeho obsahem. Rovněž zájemce smí nahlížet do dokumentu, pořizovat z dokumentu opisy a výpisy nebo může zažádat o jeho kopii (RVP ZV, 2016).

Ředitel školy odpovídá za zpracování, vyhodnocování a eventuální úpravy ŠVP v souladu s RVP ZV. Má povinnost koordinovat práci při tvorbě ŠVP, popřípadě

pověřit funkci koordinátora zástupci nebo členovi z pedagogického sboru. Nejen ředitel, ale i školská rada se vyjadřuje k návrhu ŠVP a k následnému uskutečňování vzdělávání. Naplnění ŠVP a jeho soulad s právními předpisy a RVP ZV42 hodnotí a zajišťuje Česká školní inspekce (RVP ZV, 2016).

#### **2.4. Projekt judo do škol**

Český svaz juda na základě memoranda o spolupráci mezi prezidentem Evropské unie juda panem Segreyem Soloveycikem, místopředsedou Českého svazu juda Mgr. Petrem Smolíkem a hejtmanem Olomouckého kraje Ing. Jiřím Rozbořilem dne 1. března 2014 v Praze uskutečňuje projekt „Nauč se padat - judo do škol“. Český svaz juda pověřil Olomoucký kraj k aplikaci tohoto projektu, kdy bylo zvoleno 5 škol v tomto kraji. Ve Zlínském kraji se jako jediná od září 2014 zapojila Základní škola Na Výsluní v Uherském Brodě.

Hlavním autorem projektu Judo do škol je Evropská unie juda. Unie zvolila deset evropských států, ve kterých bude projekt podporovat. Mezi vybranými zeměmi je i Česká republika. Organizace UNESCO považuje judo za jeden z pěti sportů rozvíjející všestrannou motorickou zdatnost a koordinace jedince.

Projekt má dva hlavní cíle. Prvním hlavním cílem je poskytnout široké veřejnosti v rámci 10-ti týdenního kurzu osvojení si základů pádových technik a předcházet úrazům spojeným s nekontrolovanými pády při jakékoliv pohybové činnosti. Druhým hlavním cílem projektu je zvýšení pohybových aktivit dětí v 1. - 3. třídě ZŠ a zavedením 3. hodiny tělesné výchovy do osnov ŠVP.

Mezi dílčí cíle projektu patří:

- Vytvoření metodického DVD materiálu pro jednotlivé ročníky.
- Realizovat vstupní, průběžnou a výstupní evaluaci dokládající výsledky pokusného ověřování.
- Výrazným aspektem juda je vštěpování úcty, sebekontroly a respektu k sobě samému, ke spolužákům a k pedagogům.
- Duševní a fyzický rozvoj jedince jako celku.
- Rozvoj základních pohybových schopností s nasměrováním k vhodné pohybové aktivitě mimo školní TV.
- Tělesný pohyb je nedílnou součástí každodenního života.

Generálními partnery projektu jsou Evropská unie juda, Český svaz juda a Olomoucký kraj. Hlavními partnery jsou jednotlivé obce Olomouckého kraje. Předpokládá se zvýšená cílená pohybová aktivita dětí v 1.-3. ročníku ZŠ, která bude mít pozitivní následky pro jejich budoucí aktivní styl života.

Během vedení projektu budou provedeny evaluační aktivity mapující změny postojů a pohybového chování žáků kmenových škol. Parametry budou sledovány ve spolupráci Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

#### 2.4.1. Rámcový harmonogram projektu

Tabulka 1. Rámcový harmonogram projektu

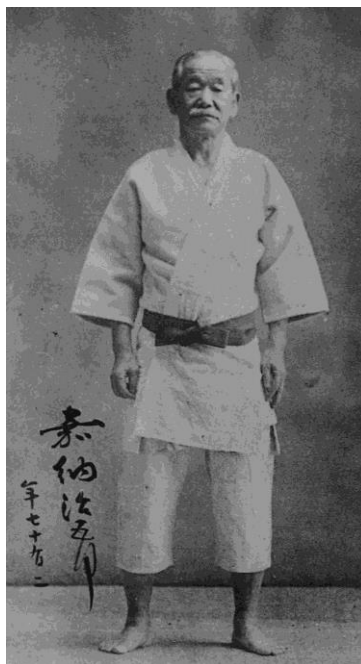
<p>Rok 2014 1. pololetí:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leden 2014: ČSJU byl osloven Evropskou unií juda.</li> <li>- Březen 2014: bylo podepsáno memorandum o porozumění v Praze, proběhl edukační seminář v Olomouci.</li> <li>- Květen až červen 2014: výběr kmenových škol, sestavení týmu lektorů pro vybrané školy.</li> </ul>
<p>Školní rok 2014\2015:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zahájení etapy seznamování se s projektem v rámci škol Olomouckého kraje.</li> <li>- Zahájení projektu na kmenových školách.</li> <li>- Sběr průběžných dat v rámci evaluace projektu.</li> </ul>
<p>Školní rok 2015\2016:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zahájení etapy seznamování se s projektem v rámci škol Olomouckého kraje.</li> <li>- Zahájení projektu na kmenových školách.</li> <li>- Sběr průběžných dat v rámci evaluace projektu.</li> </ul>
<p>Školní rok 2016\2017:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projekt probíhá na kmenových školách a je dokončována etapa seznámení se s projektem formou 10-ti týdenních kurzů ve školách Olomouckého kraje.</li> <li>- Vyhodnocení projektu v Evropském kontextu při konání shromáždění Sport Acordu.</li> </ul>

Tabulka 2. Evaluační nástroje

Pohyb
<ul style="list-style-type: none"><li>- dotazníky a rozhovory pro vedoucí pracovníky škol</li><li>- dotazníky a rozhovory pro pedagogické pracovníky škol</li><li>- dotazníky a rozhovory pro žáky</li><li>- diagnostika pohybové aktivity žáků (24 hodinové časové snímky)</li><li>- diagnostika tělesné zdatnosti žáků (fittesty)</li><li>- diagnostika postojů žáků k pohybovým aktivitám</li><li>- diagnostika postojů rodičů k pohybovému režimu a chování žáků</li></ul>

## 2.5. Judo včera

Všechny bojové sporty, se rozvinuly ze starobylých způsobu boje a bojových umění. Pravěká sebeobrana se zajímala a řešila skutečné bojové situace, které vznikaly ve válkách při boji muž proti muži. Bojové školy se zaměřovaly na osvojení bojových technik bez použití zbraní, kde kladli důraz na sebeobranu bojovníka, pokud by přišel o svou sečnou či bodnou zbraň soupeřem během boje. Dokumentovaná základní poučka z jedné bojové techniky říká: „ustup, jsi-li tlačěn, postup, jsi-li tažen“. Po správném vychýlení následoval okamžitý útok porazem, škrcením, páčením nebo úderem, kterým byl protivník zneškodněn. Společným základem všech úpolových technik byla snaha o maximální využívání veškerých fyzických a duševních sil obránce. Proto bojovník, který chtěl nabýt širší vědomosti a dovednosti, musel absolvovat několik škol u různých mistrů bojových technik. (Srdínko, 1987). Profesor Jigoro Kano, zakladatel bojového sportu juda, studoval střední školu, kde se vyučovalo bojové umění jiu-jitsu. Kano byl oblíbeným žákem svých mistrů. A proto Kanovi zanechali své drahocenné rukopisy, které obsahovaly bohaté znalosti a zkušenosti mistrů. Veškeré poznatky, které shromáždil při studiu u svých mistrů jiu-jitsu, studiem dalších škol a studiem tehdejších evropských tělovýchovných systémů, vytvořil vlastní tělovýchovný systém přípravy, který pojmenoval JUDO KODOKAN. Ve svém systému kladl důraz na výchovu cvičenců, na jejich morální a intelektuální rozvoj. Žáci si tento nový bojový sport rychle oblíbili, a ten přinesl Kanovi velkou slávu v Japonsku a zároveň závist mistrů jiu-jitsu, kteří postrádali v té době žáky ve školách. Jigoro Kano se poté stal ministrem školství a zavedl Judo na univerzitách, středních jak i základních školách (Srdínko, 1987).



Obrázek 2. Jigoro Kano (Judo RS, 2017).

Charakteristika Judo dle Schäfera (2006), uvádí, že judo je bojový sport, který má své kořeny v Japonsku. Slovo „judo“ pochází z japonštiny a v přesném překladu znamená „jemná cesta“. První část slova judo - „ju“ znamená jemnost nebo poddání se. Druhá část slova judo - „do“ znamená cestu nebo princip. Cvičenec se japonský označuje jako judoka, v češtině judista. Pro veškeré techniky juda se dodnes využívají pouze japonské názvy (Schäfer, 2006).

## 2.6. Judo dnes

Srdínko (1987) definuje dnešní judo jako sport, který splňuje požadavky moderního člověka, o čem vypovídá neustále se zvyšující počet judistů. V současné době judo představuje bojové umění vhodné pro dívky, chlapce, muže i ženy každého věku (Schäfer, 2006). Cvičení jsou ideálně rozpracované, účinné a mnohostranně působí při respektování věku a výkonnosti judistů. Nejmladší judisti si osvojují judo při hrách. Starší a pokročilejší se zaměřují na cvičení zvané KATA a RANDORI. Cvičenci, kteří jsou perfektně připraveni psychicky jak i kondičně, a dokonce jsou vybavení dostatečnými technicko-taktickými znalostmi a dovednostmi, se zúčastňují sled soutěží v rozdílné úrovni. Soutěže jako jsou přátelské utkání místního významu jednotlivců a družstev, až po vrcholové soutěže jako je mistrovství světa a olympijské hry. Nejmladší judisté, kteří se ještě nemohou účastnit řádné soutěže, se zúčastňují soutěží v boji na zemi, které jsou pro ně naprosto bezpečné. Rovněž i judisté s vyšším věkem,

který jim nedovoluje účasti v řádné soutěži, bojují na zemi. Tímto mají příležitost k vydatnému cvičení k udržení tělesné zdatnosti a bojového ducha (Srdínko, 1987).

K přednostem juda náleží jeho nepopiratelné výchovné hodnoty, na které zakladatel juda Jigoro Kano kladl velkou důležitost. Zrovna touto myšlenkou diferencoval svou školu od ostatních. Myšlenku formuloval slovy „vzájemné blaho, všeobecná prospěšnost“. Judisté by měli dodržovat rytířského chování ve smyslu fair play. Zachování těchto zásad vede k radostné a přátelské atmosféře v kolektivu judistů (Srdínko, 1987).

Sdružení všech judistů ze 110 zemí všech kontinentů zajišťuje světová federace judo - International Judo Federation (IJF) (Srdínko, 1987).

Podle pana Reného Sardínka (1987) pro mnoho judistů je judo především skvělou zábavou, která jim dává užitek v podobě tělesné a duševní kondice. Sardínko (1987) popisuje, že znalost sebeobrany přispívá sportovcům k dobrému pocitu důvěry ve vlastní síly.

## **2.7. Historie juda v bývalém Československu**

Důležitým bodem historie juda u nás, je rok 1933, kdy tehdejší Československo navštívil samotný zakladatel juda profesor Jigoro Kano. V roce 1934 v Drážďanech se konalo první mistrovství Evropy. V tomto mistrovství českoslovenští cvičenci vstoupili na stupně vítězů a vybojovali druhé místo v soutěži družstev. V kategorii jednotlivců získali F. S. Dobó a Alois Cígener své první bronzové medaile (Srdínko, 1987).

Značný rozvoj juda u nás začal teprve po 2. světové válce, kdy v roce 1953 byl založen Státní výbor pro tělesnou výchovu a sport. Jedním odborem výboru bylo přímo judo (Srdínko, 1987).

Celkově největším projevem zájmu o judo byl rok 1964, kdy judo bylo poprvé zařazeno do programu letních olympijských her v Tokiu. Naši reprezentanti se zúčastnili Olympijských her poprvé až v roce 1972 v Německu. Prvním judistou československá, který získal medaili z OH v roce 1980 byl Vladimír Kocman. Kocman vybojoval v Moskvě bronzovou medaili v kategorii těžké váhy. Tento talentovaný a úspěšný judista naší historie je také držitelem bronzové a stříbrné medaile z mistrovství světa, které se konaly v letech 1981 a 1983 (Srdínko, 1987).

## **2.8. Etiketa juda**

*„Než přijdeš mezi, judisty, měl by ses seznámit s pravidly společenského chování v kolektivu judistů“ (Srdínko, 1987, str. 26).*

Vachun (1983) uvádí, že důležitou součástí tréninku je dodržování judistické etikety nebo slušného chování. Především se jedná o dodržování tradičních forem pozdravu ve specifických ustálených situacích jako je zápas nebo trénink. Tyto zásady jsou formálním projevem hierarchie a úcty k váženějším, ale rovněž jsou oporou pro trenéry a cvičence patřičně plnit své postavení v tréninku (Vachun, 1983).

Etiketa stanovuje způsoby chování během soutěže, tréninku a rovněž se zaobírá hygienou osobní i prostředí. Etiketa je i způsobem výchovy. Vede k ukáznění žáků v době tréninku, což je přínosem pro bezpečný nácvik jak i prevenci před poraněním. Tyto principy správného chování jsou vyžadovány od prvního vstoupení na tatami (Srdínko, 1987).

Povinnosti cvičence je chodit na trénink včas, být čistě umytý a převlečený v čistém sportovním úboru převázaném pásem náležité barvy odpovídající technickou vlastnost. Judista musí před zahájením tréninku odložit veškeré prsteny, náušnice, náramky či řetízky. Čistota a délka nehtů je velice důležitá. Nehty musí být krátce zastříženy, aby cvičenec nezranil partnera (Srdínko, 1987).

## **2.9. Cvičební úbor**

Cvičební úbor pro judisty se tradičně označuje jako kimono či původně judogi. Součástí cvičebního úboru je kabátec, kalhoty a pás. V pravidlech juda se uvádí podrobnější opis kimona, vzhled a rozměry. Úbor vždy musí být čistý a udržován v dobré kondici. Cvičení ve starém, špinavém nebo roztrhaném úboru je nedůstojné a nevhodné ze zdravotního hlediska (Vachun, 1983).



Obrázek 3. Cvičební úbor. *Adidas BJJ Lightweight Training Gi - 2 Colors* (Ebay, 2017).

## 2.10. Judistický pás

Účelem pásu je udržet kabátec zavřený. Pás musí těsně přiléhat k tělu a být správně zavázán. Konce pásu by měly dosahovat přibližně poloviny stehen. Špatně nebo volně zavázaný pás je během zápasu závodníkovi vyčítán a je zapotřebí pás převázat (Schäfer, 2006).



Obrázek 4. Judistický pás.

*Mizuno Silver IJF Approved Black Belt* (Hatashita sports, 2015).

### 2.10.1. Barvy pásu

Zbarvení žákovských stupňů zvaných „kyu“ se v různých zemích liší. Zpravidla začínají bílým a končí hnědým pásem. Seniorské stupně označované jako „dan“ se řídí podle směrnic Mezinárodní federace juda a jsou vyznačeny černou, červeno-bílou a červenou barvou na základě dosažené úrovně (Butcher, 2009).



### 2.10.1.1. Členění stupňů KYU

Tabulka 3. Technické stupně KYU (ČSJu, 2016)

Technický stupeň	Barva pásu
6. KYU	bílý pás
6/5. KYU	bílo-žlutý pás
5. KYU	žlutý pás
5/4. KYU	žluto-oranžový pás
4. KYU	oranžový pás
4/3. KYU	oranžovo-zelený pás
3. KYU	zelený pás
2. KYU	modrý pás
1. KYU	hnědý pás

### 2.10.1.2. Členění stupně DAN

Tabulka 4. Technické stupně DAN (ČSJu, 2016)

Technický stupeň	Barva pásu
1. DAN	černý pás
2. DAN	černý pás
3. DAN	černý pás
4. DAN	černý pás
5. DAN	černý pás
6. DAN	černý nebo červenobílý pás
7. DAN	černý nebo červenobílý pás
8. DAN	černý nebo červenobílý pás
9. DAN	černý nebo červený pás
10. DAN	černý nebo červený pás

## 2.11. Úklon

V dnešní době již poklona v judu nemá náboženský význam. Je pouze projevem úcty ke kolegům, trenérovi a soupeři. Poklonu provádí judista na začátku a na konci zápasu nebo tréninku. Také jestliže cvičenec žádá učitele o asistenci nebo o povolení opustit tréninkový prostor. Tímto gestem sděluje judista svému partnerovi „pracuj se mnou, prosím“ z úvodu, a „děkuji, že jsi se mnou pracoval“ na konci. Především jde o slušnost, která je součástí juda. Zdvořilost cvičenců rozvíjí vzájemný respekt. Tyto projevy úcty podporují rozvoj smyslu pro disciplínu a tvoří přátelské prostředí. V judu rozlišujeme dva typy poklony, ve stoje a v sedě (Butcher, 2009).

## 2.12. Pozdrav

Cvičení začíná pozdravem. Judisté stojí nebo sedí klečmo v řadě nebo kruhu v pořadí dle barvy pásu. Držitel nejvyššího pásu nebo trenér dá japonský povel „mokuso“ k zahájení nedlouhé koncentrace, v tu chvíli má judista se oprostít od starostí všedního dne, aby se přichystal na následující trénink. Během této fáze judista má zavřené oči. Po hlasitém vyslovení slova „rei“ se cvičenci ukloní a trénink může začít. Trénink se ukončuje stejným povellem a představuje rozloučení s ostatními judisty (Schäfer, 2006).

## 2.13. Technika pádu

Klíčovou zdatností v judu je umět správně padat. Správně provedeny pád snižuje riziko zranění. Sebevědomý student juda, který se nebojí pádu, může zlepšovat své umění a používat nové techniky, bez toho že by se zranil (Butcher, 2009).

Jestliže má pád proběhnout bez špatných následků, je třeba dodržet určité zásady, které jsou mnohdy v rozporu s některými instinktivními reakcemi, jako například nastavování paží před dopadem. Podmínkou úspěšného nácviku některých forem úpolů se stala potřeba pohlcovat energii padajícího těla tak, aby nedošlo k poškození. Tím se jednak co nejvíce zmenší nepříznivé následky pádu, ale rovněž dovolí bezpečně provádět různé typy porazů v utkání nebo tréninku (Fojtík, 1998).

Dovednost správně a bezpečně padat je důležitá i pro sebeobranu. Soupeř může zaskočit judistu svou technikou a hodit ho na zem. Dopadnete-li správným způsobem, nezraníte se, snáze se ubráníte a také máte možnost zaútočit. Během pádu je důležité dbát především na hlavu, krk a spodní část páteře (Butcher, 2009).

Oblasti dle Buchtera (2009), kde dochází často při pádech ke zranění:

- zátylek hlavy
- dolní část krční páteře
- spodní část páteře
- bederní sféra
- kostrč

Podle Reného Srdínka (1987) rozlišujeme v judu tyto druhy pádu:

- pád vzad -koho ukemi
- pád stranou - sokuho ukemi
- pád kotoulem vpřed - zenpo kaiten ukemi
- pád vpřed - zenpo ukemi

#### **2.14. Přetahy, přetlaky, odpory**

Většina těchto cvičení se provádí ve dvojicích, což je z hlediska organizace a celkového přehledu kantora také neúčinnější a nevyhodnější (Fojtík, 1998).

Přetahy jsou tělesná cvičení úpolového charakteru, ve kterých je úkolem přemístit nebo vychýlit protivníka tahem (Fojtík, 1984).

Přetlaky jsou tělesná cvičení úpolového charakteru, kdy cílem je vychýlit nebo přemístit protivníka tlakem (Fojtík, 1998).

Úpolové odpory jsou tělesná cvičení úpolového charakteru. Pohybovým úkolem je zamezit určitému výkonu, tj. zasáhnout některou část protivníkovy těla částí těla nebo pomůckou (nácíním), přemístit soupeře nebo změnit polohu jeho těla nebo částí jeho těla určeným způsobem, udržet soupeře v určené pozici po stanovenou dobu, a to vždy proti odporu soupeře (Fojtík, 1984).

#### **2.15. Úpolové hry**

U judistů jsou úpolové hry oblíbené, a to ve všech věkových a výkonnostních skupinách. Slouží k zpestření tréninku a vydatnému cvičení, které rozvíjí speciální obratnost a prostorovou orientaci. Vhodně spojuje pohybové schopnosti a dovednosti, a také ulehčuje nácvik chvatů (Srdínko, 1987).

Skupina úpolových her je v dnešních vzdělávacích programech zařazena zpravidla do tematického celku jako Pohybové hry (Fojtík, 1998).

## **3 CÍLE**

### **3.1. Hlavní cíle**

Hlavním cílem diplomové práce je tvorba instruktážních videí a výukového materiálu, který v celku tvoří zásobník vybraných cviků judo, určené pro vyškolené kantory tělesné výchovy 1. stupně základních škol projektu Judo do škol.

#### **Úkoly práce:**

- Vyhledání vhodné literatury a logické uspořádání poznatků týkající se vybrané problematiky.
- Sestavení optimální výukové řady.
- Vytvoření výukového postupu s odkazem na videozáznam.
- Vytvoření demonstrativního videozáznamu.

## **4 METODIKA**

Struktura výukových postupů v bakalářské práci je rozdělena a naplánovaná do 40-ti vyučovacích hodin. Z toho vyplývá, že vyučovací látka jednoho z postupů se řeší v rozmezí 1.-4. hodin tělesné výchovy. Upozorňuji, že kantor se pouze postupem této práce vzoruje. Povinnosti odborného pedagoga je, aby hodinu doplnil ostatními povinnostmi dle osnov ŠVP či doplňujícím kondičním či silovým cvičením podle nedostatků svých svěřenců pro správnost provedení hlavní částí hodiny. Všechny provedené cvičení úkony jsou na video ukázkách demonstrovány žáky či školenými trenéry Judo klubu Olomouc.

### **4.1. Technické pomůcky k natáčení**

Použité pomůcky během natáčení:

- Tatami
- Hliníkový žebřík s plošinou
- Notebook Asus K53S
- Digitální zrcadlovka Canon 760D
- Stativ Hama Star 63
- Program na úpravu videa Sony Vegas 13
- Photoshop

### **4.2. Místo natáčení**

Natáčení probíhalo na hlavní tréninkové základně Judo klubu Olomouc v tělocvičně na Tererově náměstí 4 v Olomouci.

### **4.3. Harmonogram natáčení**

Sestavení scénáře trvalo tři konzultační hodiny s panem magistrem Jiřím Štěpánem. Další nezbytností bylo seznámení s místem natáčení a určení umístění kamery dle jednotlivých cvičení. Celkově natáčení trvalo čtyři dny. Při natáčení jsem postupoval podle vytvořeného scénáře, který jsem si předem zkonzultoval a připravil.

V každém natáčecím dnu jsem vždy stihl natočit určitou skupinu judistických prvků či cvičení. Čas natáčení byl ovlivněn harmonogramem tréninku Judo klubu Olomouc.

#### **4.4. Figuranti**

Figuranti, kteří se podíleli na natáčení videa jsou členy Judo klubu Olomouc. Všichni zúčastnění figuranti byli seznámeni s podmínkami natáčení a uveřejnění instruktážních videí. V rámci o pořizování videozáznamu byli členové klubu seznámeni již v přihlášce a svým podpisem nebo podpisem zákonného zástupce, odsouhlasili tuto náležitost.

#### **4.5. Proces natáčení**

Natáčení videí probíhalo z různých perspektiv. Cílem bylo zaznamenat na kameru co nejlepší úhel a detail provedeného cviku. Veškeré záběry byly natáčeny ze stativu. Některé záběry byly pořízeny z větší výšky, a proto byl využit žebřík s plošinou.

#### **4.6. Zpracování a úprava pořízeného materiálu**

Po zkopírování veškerého natočeného materiálu z SD karty fotoaparátu do počítače bylo zapotřebí pořízené záběry roztřídit a vybrat ty nejvhodnější. V programu pro úpravu videa, jsem vytvářel jednotlivé klipy.

Po konzultaci s paní Renátou Slezákovou (samostatná odborná referentka pro organizaci FTK UP), jsem v programu pro úpravu fotografií vyhotovil úvodní a koncový snímek pro jednotlivá videa s logem Fakulty tělesné kultury.

Ve videích jsem použil legálně dostupnou hudbu ze zvukové knihovny [www. youtube.com](http://www.youtube.com).

Posledním krokem bylo vyhotovená videa nahrát na disk DVD. Celková doba úprav s vyhotovením trvala 5 dní.

## **5 VÝSLEDKY**

### **5.1. Úvodní část**

Každá vzorová hodina tělesné výchovy začíná nástupem, který je pro žáky velice důležitý. Během nástupu žák získává od vyučujícího informace o průběhu hodiny (cíl hodiny) a další organizační pokyny. Tato část zahrnuje tradiční pozdrav (viz. kapitola 2.12 Pozdrav).

### **5.2. Přípravná část**

Po nástupu následuje přípravná část, která zahrnuje rozehrání a rozcvičení. Zde vyučující může zpestřit hodinu úpolovými hry a následným rozcvičením hromadnou formou v kruhu, kde kantor stojí uprostřed kruhu a ukazuje jednotlivé cviky a počítá opakování. Je zde důležité využívat dynamické strečinkové cvičení. Tato část se dělí na všeobecnou nebo speciální, kde se vyučující zaměřuje na určité partie těla dle obsahu hlavní části.

### **5.3. Hlavní část**

Z úvodu hlavní části, kantor seznamuje praktickou formou žáky s novou učební látkou, následnou technikou provedení nebo látku opakuje z minulé hodiny. Učitel musí ukázat žáky do maximálního klidu, aby se dokázali na chvíli soustředit a vstřebat kantorovy instrukce. Je zapotřebí respektu učitele, který předchází jakýmkoliv zraněním nebo neukázněnosti. Zde je nejtěžší udržet žákovou pozornost, a proto je nezbytný motivační jak i vzorový slovní a pohybový projev učitele. Pro hlavní část platí pravidlo, že praktická ukázka učitele nebo pověřeného žáka je v tělesné výchově nenahraditelná. Tato pasáž trvá zpravidla nejdéle a dochází k častým časovým ztrátám. Kdy vyučující nestihne probrat naplánované učivo ve vyučovací hodině. Z toho vyplývá, že měně je někdy více.

### **5.4. Závěrečná část**

Cílem závěrečné části je celkové ztišení jak fyzického, tak psychického charakteru. Kantor v této části by měl volit cvičení nebo aktivity, které kompenzují hlavní část. Zároveň je zde potřeba provést protahovací cvičení s delší výdrží v maximálních polohách. Dále následuje nástup s hodnocením průběhu hodiny, kde učitel chválí nebo upozorňuje na individuální chyby žáků, které v hlavní části

zahlédl. Kantor by měl na závěr položit otázku, zdali je všem všechno srozumitelné. Pokud ano, následuje tradiční pozdrav a tímto hodina končí.

### 5.5. Výukový postup pro 1-4. hodinu

Cílem v rozmezí 4 vyučovacích hodin je seznámit žáky:

- s základním názvoslovím
- s tradičním pozdravem a úklonou
- s přetahy
- s přetlaky
- s odpory

#### Názvosloví

- rei - pozdrav úklonou
- hajime - začátek boje
- mate - přerušení zápasu, tréninku

#### Úklona - projev úcty

- *video Rei, Úklona*



Obrázek 5. Ukázka z videa - Rei, Úklona.



## Přetahy

- **Přetah ve stoji** - *video Přetah ve stoji*

Dvojice žáků stojí čelem k sobě na středové čáře. Na povel kantora „hajime“ se každý z žáků snaží přetáhnout protivníka minimálně o 1-2 metry od středové čáry (Fojtík, 1984).



Obrázek 6. Ukázka z videa - Přetah ve stoji.

- **Přetah v sedu roznožném** - *video Přetah v sedu roznožném*

Dvojice cvičenců zaujme sed roznožný čelem k sobě, chodidly se dotýkají a uchopí se za obě ruce. Na povel kantora „hajime“ se každý z žáků snaží o vlastní záklon a hluboký předklon soupeře (Fojtík, 1984).



Obrázek 7. Ukázka z videa - Přetah v sedu roznožném.

- **Přetah s medicinbalem** - *video Přetah s medicinbalem*

Dva cvičenci stojí čelem k sobě na středové čáře a drží plný míč (medicinbal). Na povel kantora „hajíme“ se každý z žáků snaží přetáhnout soupeře prostřednictvím míče minimálně o 1-2 metry od středové čáry (Fojtík, 1984).



Obrázek 8. Ukázka z videa - Přetah s medicinbalem.

- **Vychýlení švihadlem** - *video Přetah - vychýlení švihadlem*

Dva cvičenci stojí čelem k sobě ve střehovém postoji na středové čáře. V pravé ruce drží každý jeden konec jud. pásu nebo přeloženého švihadla. Na povel kantora „hajime“ se každý z žáku snaží přitáhnout soupeře různým směrem nebo ho vychýlit z rovnováhy. Prohrává ten, který změnil polohu nebo udělal krok (Fojtík, 1984).



Obrázek 9. Ukázka z videa - Přetah - vychýlení švihadlem.

- **Přetah se švihadlem čelem k sobě** - *video Přetah se švihadlem čelem k sobě*

Dva cvičenci stojí čelem k sobě ve střehovém postoji na středové čáře a uchopí konec jud. pásu nebo přeloženého a svázaného švihadla. Na povel kantora „hajime“ se každý z žáku snaží přetáhnout jeden druhého od středové čáry minimálně o 3-4 m. V prvních kolech provádíme jednoruč následně obouruč (Fojtík, 1984).



Obrázek 10. Ukázka z videa - Přetah se švihadlem čelem k sobě.

## Přetlaky

- **Přetlak dlaněmi do ramen** - video *Přetlak dlaněmi do ramen*

Dvojice žáků zaujmou levý střehový postoj na středové čáře a obě ruce si vzájemně položí na ramena zepředu. Na povel kantora „hajíme“ se každý z žáků snaží přetlačit svého protivníka o 2-3 m (Fojtík, 1984).



Obrázek 11. Ukázka z videa - Přetlak dlaněmi do ramen.



- **Přetlak dlaněmi do ramen v kleče** - video *Přetlak dlaněmi do ramen v kleče*

Oba cvičenci zaujmou pozici v kleči na středové čáře čelem k sobě a obě ruce si vzájemně položí na ramena zepředu. Na povel kantora „hajime“ se každý z žáku snaží přetlačit svého protivníka o 1-2 m (Fojtík, 1984).



Obrázek 12. Ukázka z videa - Přetlak dlaněmi do ramen v kleče.

- **Přetlak vsedě zády k sobě** - video *Přetlak vsedě zády k sobě*

Dva cvičenci sedí zády k sobě na středové čáře. O zem se opírají chodidly a dlaněmi. Na povel kantora „hajime“ se každý z žáku snaží přetlačit svého protivníka o 1-2 m. Pánev musí být neustále v kontaktu se zemí (Fojtík, 1984).



Obrázek 13. Ukázka z videa - Přetlak vsedě zády k sobě.

- **Přetlak vsedě** - *video Přetlak vsedě*

Dvojice žáků zaujme protisměrně sed snožný a levými boky se dotýkají. Na povel kantora „hajíme“ se každý z žáků snaží jeden druhého přetlačit do lehu libovolným úchopem za paže, ramena nebo trup (Fojtík, 1984).



Obrázek 14. Ukázka z videa - Přetlak vsedě.

- **Přetlak s medicinbalem** - video *Přetlak s medicinbalem*

Dvojice cvičenců stojí proti sobě ve střehovém postoji na středové čáře. Oba soupeři drží plný míč na svém hrudníku. Na povel kantora „hajime“ se každý z žáku snaží zatlačit tlakem do plného míče protivníka minimálně o 2 m od středové čáry. Vyvarovat se prohýbání v bedrech (Fojtík, 1984).



Obrázek 15. Ukázka z videa - Přetlak s medicinbalem.

## Odpor

- **Odpor - Souboj krabů** - video *Odpor - Souboj krabů*

Dva protivníci sedí na podlaze čelem k sobě na středové čáře. Dlaně a chodidla se dotýkají podlahy. Na povel kantora „hajime“ oba soupeři zvednou pánev ze země a začnou se pohybovat a to pouze jenom na dlaních a chodidlech. Pohybováním a nárazy těla na tělo se snaží vychýlit soupeře tak, aby se posadil na zem (Fojtík, 1984).



Obrázek 16. Ukázka z videa - Odpor - Souboj krabů.

- **Odpor - Vychýlení z rovnováhy - video *Odpor - Vychýlení z rovnováhy***

Dva cvičenci stojí čelem k sobě ve střehovém postoji na středové čáře. Vzájemně si podají pravou ruku. Na povel kantora „hajime“ tlakem, tahem či trhnutím se každý z protivníků snaží donutit soupeře ke změně postavení o jeden krok nebo změně polohy celého těla (Fojtík, 1984).



Obrázek 17. Ukázka z videa - Odpor - Vychýlení z rovnováhy.



- **Odpor - Minové pole** - *video Odpor - Minové pole*

Dvojice žáků se uchopí za obě ruce a pohybuje se různými směry po prostoru tělocvičny. Na povel kantora „hajime“ žák má za úkol donutit protivníka ke šlápnutí na vyznačené místo nebo značku (Fojtík, 1984).



Obrázek 18. Ukázka z videa - Odpor - Minové pole.

- **Odpor - Souboj slonů** - *video Odpor - Souboj slonů*

Dvojice žáků provede hluboký předklon a uchopí vlastní kotníky. Na povel kantora „hajime“ oba cvičenci bojují pouze údery těla. Prohrává ten, který ztratí rovnováhu a pustí se svých kotníků (Fojtík, 1984).



Obrázek 19. Ukázka z videa - Odpor - Souboj slonů.

- **Odpor - Obejmi soupeře!** - *video Odpor - Obejmi soupeře*

Dvojice zaujme postoj čelem k sobě. Na povel kantora „hajime“ v dosažené vzdálenosti, usilují obejmout protivníka v pase, tj. úchopem pod jeho paže. Oba se musí bránit a volit správnou strategii. (Fojtík, 1984).



Obrázek 20. Ukázka z videa - Odpor - Obejmi soupeře.

## 5.6. Výukový postup pro 5-8. hodinu

Cílem v rozmezí 4 vyučovacích hodin je seznámit žáky:

- s úpolovými hry
- s kotoulem vpřed
- s pádem vzad

### Úpolové hry

- **Pán v domu** - video *Úpolová hra - Pán v domu*

Každá dvojice cvičenců má jednu žíněnku. Cvičenci zaujmou polohu vkleče. Na povel kantora „hajime“ každý z dvojice se snaží vytlačit soupeře z žíněnky ven. Vytlačený cvičenec prohrává. Hra se hraje na více kol, vyhrává ten, kdo nasbírá více bodů.



Obrázek 21. Ukázka z videa - Úpolová hra - Pán v domu.

- **Převal slona** - video *Úpolová hra - Převal slona*

Jeden ze dvojice cvičenců leží na břiše, druhý se snaží ho ze strany přetočit na záda.



Obrázek 22. Ukázka z videa - Úpolová hra - Převal slona.

- **Doktore, vytáhni klíště!** - video *Úpolová hra - Doktore, vytáhni klíště*

Cvičenci (klíšťata) ve vymezeném území (velikost území záleží na počtu žáků) zaujmou polohu: klikem vzpor klečmo sedmo paže v prodloužení trupu. Pověřený cvičenec se stává doktorem a má za úkol otočit ostatní žáky na záda. Žák, který bude otočen pověřeným žákem (doktorem) automaticky se stává doktorem a plní funkci doktora. Vyhrává ten, který zůstane klíštětem.



Obrázek 23. Ukázka z videa - Úpolová hra - Doktore, vytáhni klíště.



- **Prasečí chřipka** - video *Úpolová hra - Prasečí chřipka*

Hra se odehrává na podlaze. Podle počtů žáků se určuje počet nakažených prasat. Nemocné prasata zaujmou polohu ve vzporu klečmo a mají za úkol ostatní žáky (zdravá prasata) povalit na zem. Povalený žák se stává nakaženým prasetem a útočí na zdravé.



Obrázek 24. Ukázka z videa - Úpolová hra - Prasečí chřipka.

- **Vlci a ovečky**- video *Úpolová hra - Vlci a ovečky*

Do prostřed tělocvičny se umístí žíněnka a určí se (podle počtů žáku) nevelké území ve tvaru čtverce. Dva pověřeni žáci se stávají vlky. Vlci jsou na jedné polovině tělocvičny a ovečky na druhé. Na povel „hajíme“ žáci probíhají územím, ten koho vlk chytne a zatáhne na žíněnku se stává vlkem. Kantor dává povel „mate“ aby se všichni ztišili a připravili na další kolo. Vyhrává ten, kterého vlci nechytí.



Obrázek 25. Ukázka z videa - Úpolová hra - Vlci a ovečky.

### **Kotoul vpřed - video Kotoul vpřed**

Postup provedení podle Shäfera (2006, str. 22):

- 1) *„Při pádu vpravo vpřed vysuneme pravou paži a pravou nohu dopředu (výpad). Ruce směřuji do protisměru pádu.*
- 2) *Snížíme polohu horní poloviny těla, hlavu vytočíme mírně vlevo, ruce položíme na zem a s pomocí zadní, propnuté nohy se odrazíme do kotoulu.*
- 3) *Překulíme se přes pravé rameno. Kontakt s podložkou probíhá přes paži a šikmo přes záda.*
- 4) *Beze změny pozice chodidel vstaneme. Při menším švihu můžeme použít ruku jako oporu.“*



Obrázek 26. Ukázka z videa - Kotoul vpřed.

#### **Pád vzad - video Pád vzad**

Postup provedení podle Shäfera (2006, str. 17):

- 1) „Natáhneme paže a bradu tlačíme k hrudi.“
- 2) Chodidla umístíme do pozice „V“ a dřepneme co nejnižše.
- 3) Dosedneme na podložku, převalíme se přes dolní část zad, napnutými pažemi udeříme v úhlu cca 45° o zem.“



Obrázek 27. Ukázka z videa - Pád vzad.

## 5.7. Výukový postup pro 9-12. hodinu

Cílem v rozmezí 4 vyučovacích hodin je seznámit žáky:

- s pádem stranou
- s dřepem

### **Pád stranou** - video *Pád stranou*

Postup provedení podle Shäfera (2006, str. 20):

- 1) „Pro lepší orientaci se postavíme k hraně podložky. Jednou paží a nohou na stejné straně (v tomto případě na levé) švihneme před druhou nohu.
- 2) Na stejné noze se snižujeme do dřepu, až se tělo dostane do kontaktu s podložkou.
- 3) Udeříme paží o zem před nataženou nohou.“



Obrázek 28. Ukázka z videa - Pád stranou.



## Dřep

- *video Dřep*



Obrázek 29. Ukázka z videa - Dřep.

### 5.8. Výukový postup pro 13-16. hodinu

Cílem v rozmezí 4 vyučovacích hodin je seznámit žáky:

- s pádem vpřed
- s modifikovaným klikem

#### **Pád vpřed** - *video Pád vpřed*

Postup provedení podle Shäfera (2006, str. 22):

- 1) *„Při pádu vpravo vpřed vysuneme pravou paži a pravou nohu dopředu (výpad). Ruce směřuji do protisměru pádu.*
- 2) *Snižíme polohu horní poloviny těla, hlavu vytočíme mírně vlevo, ruce položíme na zem a s pomocí zadní, propnuté nohy se odrazíme do kotoulu.*
- 3) *Překulíme se přes pravé rameno. Kontakt s podložkou probíhá přes paži a šikmo přes záda.*

4) *Kotoul končí v lehu na levém boku. Levá ruka udeří o zem. Levá noha je stále proprnutá. Pravá paže i pravá noha jsou pokrčené.*“



Obrázek 30. Ukázka z videa - Pád vpřed.

**Modifikovaný klik** - *video Modifikovaný klik*



Obrázek 31. Ukázka z videa - Modifikovaný klik.

## 5.9. Výukový postup pro 17-20. hodinu

Cílem v rozmezí 4 vyučovacích hodin je seznámit žáky:

- s pádovými kombinacemi
- s prvním držením na zemi

**Pádové kombinace** - *video Pádové kombinace*



Obrázek 32. Ukázka z videa - Pádové kombinace.

**První držení na zemi - kolébka**

- *video První držení na zemi - kolébka*



Obrázek 33. Ukázka z videa - První držení na zemi - kolébka.

#### 5.10. Výukový postup pro 21-24. hodinu

Cílem v rozmezí 4 vyučovacích hodin je seznámit žáky:

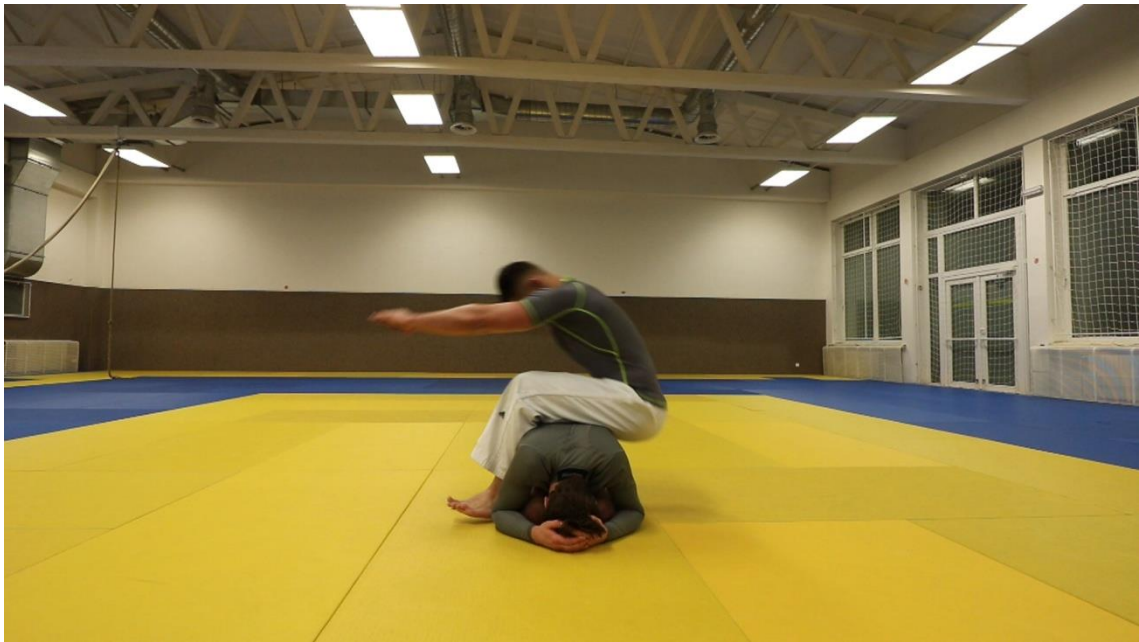
- s pádem přes překážku
- s cvičným zápasem na zemi

#### **Pád přes překážku - video Pád přes překážku**

Postup provedení podle Shäfera (2006, str. 19):

- 1) *„Paty jsou bezprostředně u překážky.*
- 2) *Dosedneme na překážku co nejvíce dozadu. Paty stále stojí těsně u překážky, trup zůstává zpevněný.*
- 3) *Převalíme se dozadu na záda, paže svírají s trupem úhel cca 45°“*





Obrázek 34. Ukázka z videa - Pád přes překážku.

### **Cvičný zápas na zemi**

- *video Cvičný zápas na zemi*



Obrázek 35. Ukázka z videa - Cvičný zápas na zemi.

## 5.11. Výukový postup pro 25-28. hodinu

Cílem v rozmezí 4 vyučovacích hodin je seznámit žáky:

- s průpravným cvičením na pohyb v postoji
- s základním uchopením

### Průpravná cvičení na pohyb v postoji

- *video Průpravná cvičení na pohyb v postoji*



Obrázek 36. Ukázka z videa - Průpravná cvičení na pohyb v postoji.

### Základní uchopení - video *Základní uchopení*

Postup provedení podle Butchera (2009, str. 60):

- 1) *„Postavte se proti soupeři.*
- 2) *Mírně se rozkročte.*
- 3) *Natáhněte pravou ruku a uchopte ho za límec (palec směřuje nahoru).*
- 4) *Druhou rukou ho chytte za rukáv pravé ruky pod loktem (palec směřuje ven).*



Obrázek 37. Ukázka z videa - Základní uchopení.

### **5.12. Výukový postup pro 29-32. hodinu**

Cílem v rozmezí 4 vyučovacích hodin je seznámit žáky:

- s první technikou v postoji provedená v kleku

#### **První technika v postoji provedení v kleku**

- *video První technika v postoji provedení v kleku*



Obrázek 38. Ukázka z videa - První technika v postoji provedení v kleku.

### **5.13. Výukový postup pro 33-36. hodinu**

Cílem v rozmezí 4 vyučovacích hodin je:

- opakovat osvojené dovednosti
- opravit veškeré chyby žáků individuálně či skupinově

### **5.14. Výukový postup pro 37-40. hodinu**

Cílem v rozmezí 4 vyučovacích hodin je:

- opakovat osvojené dovednosti
- opravit veškeré chyby žáků individuálně či skupinově



## 6 DISKUZE

Předpokládám, že tato bakalářská práce poslouží jako výukový materiál a zároveň jako opora pro školené pedagogy zajímající se přidanou 3. hodinou tělesné výchovy na ZŠ nebo názorným příkladem pro trenéry úpolových sportů.

V kapitole s výsledky nalezneme výukové postupy. Tyto postupy jsou rozdělené do 40. vyučovacích jednotek, tzn. že vyučovací látka jednoho z postupů se řeší v rozmezí 1.-4. hodin tělesné výchovy. Upozorňuji, že kantor se pouze postupem vzoruje, a je povinen hodinu doplnit ostatními aktivitami dle osnov ŠVP či doplňujícími cvičení.

Sport judo není tak častým tématem diplomových prací. Přesto se mi podařilo vyhledat práci na podobné téma. Bakalářská práce Lucii Pijáčkové, na téma Judo do škol, se rovněž zabývá stejnou problematikou, a proto je vhodná k porovnání. Cílem diplomové práce Pijáčkové je tvorba a analýza DVD v rámci projektu Judo do škol. Autorka zmiňuje v kapitole s výsledky, že přes ní vytvořené DVD se skládá ze tří dílů. Natož popisuje a analyzuje první díl. Bylo by vhodné uvést v práci všechny tři díly, protože celkově práce působí ochuzeně. V mém případě moje práce je mnohem přehlednější, a to co jsem konkrétně natočil to jsem i v práci uvedl.

Autorka Pijáčková v diskuzi hovoří o testování dětí pohybové dovednosti na Základní škole v Přerově, ale přitom v obsahu práce nenajdeme žádnou zmínku o těchto testech. V tomto případě nerozumím, proč tyto náležitosti nejsou součástí výsledků a dílčí či hlavní bodem práce. Na rozdíl v mé bakalářské práci v jakékoliv kapitole nenalezneme kontradikci.

Tematika judo v odborné literatuře se vyskytuje ve velkém množství, avšak ve spousta případech v obecném pojetí. Tímto bych chtěl vyzvat všechny čtenáře této práce, aby dali ohlas pro nedostatek konkrétních užitečných metodických postupu v literatuře Judo. Během sběru poznatků jsem narazil pouze výhradně na jeden svazek s průpravnými cvičení judo. I přesto kniha má nedostatky. Je potřeba dát impuls tvůrcům metodických knih, aby v co nejbližší době vydávali nové knihy, zabývající se touto tematikou.

## 7 ZÁVĚRY

Judo je specifickým sportem, kde je s těžší pochopitelný psaný popis jednotlivých cvičení z dostupné literatury, a proto je zapotřebí názorná ukázka formou videa.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvoření videa dle vybraných průpravných cvičení judo. Před samotnou tvorbou videa, bylo zapotřebí se seznámit s dostupnou literaturou, která je spojena s touto problematikou. Tematika s judem se vyskytuje ve velkém množství, avšak ve spousta případech v obecném pojetí. Ke tvorbě scénáře k jednotlivým cvičením je zapotřebí zacházet do hloubky, aby daný cvik byl správně provedený. Bohužel nabízená literatura, s kterou jsem pracoval, nebyla natolik bohatá, aby mi postačila k dokonalému zpracování jednotlivých snímků. Z tohoto důvodu jsem oslovil vyškolené trenéry s dlouholetou praxí v Judo klubu Olomouc. Tito trenéři dohlíželi na správnost provedení cviku a případnou opravu cvičenců.

Z nabízené literatury jsem utřídil a zpracoval základní přehled poznatků z oboru Judo. Součástí výsledků je uveden výukový popis, který je rozřazen do jednotlivých hodin.

Předpokládám, že tento výukový materiál poslouží jako opora pro školené pedagogy zabírající se přidanou 3. hodinou tělesné výchovy na ZŠ či názorným příkladem pro trenéry úpolových sportů.

V rámci magisterského studia chci se nadále zabývat problematikou projektu Judo do škol.

## 8 SOUHRN

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření videa dle vybraných průpravných cvičení Judo pro 1. stupeň Základních škol v rámci projektu Judo do škol. Výukový materiál slouží jako opora pro školené pedagogy zabývající se přidanou 3. hodinou tělesné výchovy na ZŠ nebo inspiraci pro trenéry úpolových sportů.

Teoretická část čtenáři přiblíží všechny záležitosti sportovního odvětví Judo. Důležitým bodem teoretické části je charakteristika mladšího školního věku. Díky těmto informacím dokážeme zvolit obtížnost cvičení. Rovněž nesmíme opomenout Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, který popisuje, co všechno by měl žák zvládnout v daném období.

Výsledkem této práce je především vytvořením video instrukcí k danému pojmu. Pomocí těchto video instrukcí dokáže školený pedagog rychleji nabýt nové poznatky a později je demonstrovat svým svěřencům.

## **9 SUMMARY**

The purpose of this bachelor's thesis is the creation of a video according to the chosen introductory exercises from the Judo for Elementary Schools (ISCED 1) within the Judo do škol (Judo into Schools) project. The teaching/learning material serves as a support for the trained teachers, who deal with the additional (third) physical education lesson at elementary schools or as an inspiration for coaches of sport wrestling.

The theoretical part exists to enrich reader's knowledge of every matter concerned with judo. An important point in the theoretical part is the characteristics of younger school age. With such information, it is possible to choose a difficulty for the exercise. We also cannot forget the Framework educational program for primary education, which describes what a student should be able to do in a specific period of time.

The result of the thesis is mainly the creation of an instructional videos concerned with the topic. With help of these instructional videos, the trained teachers will be able to gain new pieces of knowledge and demonstrate them to their students.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

Buchter, A. (2009). *Džudo: průvodce bojovým uměním*. Praha: Ottovo nakladatelství.

Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Nakladatel Jan Šabata.

Český svaz Judo (2016). *ČSJu: Technické stupně DAN*. Retrieved 23. 7. 2017 from the World Wide Web:  
[http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/kolegium\\_danu/zkusebni\\_rad/2016-Zkusebni\\_rad\\_1cast.pdf](http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/kolegium_danu/zkusebni_rad/2016-Zkusebni_rad_1cast.pdf).

Český svaz Judo (2016). *ČSJu: Technické stupně KYU*. Retrieved 23. 7. 2017 from the World Wide Web:  
[http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/kolegium\\_danu/zkusebni\\_rad/2016-Zkusebni\\_rad\\_1cast.pdf](http://www.czechjudo.org/Files/1/Documents/kolegium_danu/zkusebni_rad/2016-Zkusebni_rad_1cast.pdf).

Ebay (2017). *Ebay: Adidas BJJ Lightweight Training Gi - 2 Colors*. Retrieved 23. 7. 2017 from the World Wide Web: <http://www.ebay.com/itm/adidas-BJJ-Lightweight-Training-Gi-2-Colors-/131617416861?var=&epid=1363740032&hash=item1ea502669d:m:mC1tQOPf2iJTsvwwjU20f8w>.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.

Fojtík, I. (1998). *Džúdó, karatedó, aikidó, sebeobrana*. Praha: NS Svoboda.

Fojtík, I. (1984). *Úpoly ve školní tělesné výchově I*. Praha.

Hatashita sports (2015). *Hatashita sports: Mizuno Silver IJF Approved Black Belt*. Retrieved 23. 7. 2017 from the World Wide Web:  
<http://hatashitasports.com/sport/judo/gis/ijf-approved/mizuno-silver-ijf-approved-black-belt-5109.html>.

Judo RS (2017). *Judo RS: Jigoro Kano*. Retrieved 23. 7. 2017 from the World Wide Web: <http://www.judors.sk/jigoro-kano/>.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.

Machová, J. (2002). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2005). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: příloha upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením*. Retrieved 7. 6. 2017 from the World Wide Web: [http://www.nuv.cz/file/138\\_1\\_1/](http://www.nuv.cz/file/138_1_1/).

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2016). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Retrieved 7. 6. 2017 from the World Wide Web: [http://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_ZV\\_2016.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2016.pdf).

Pijáčková, L. (2015). *Judo do škol*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Schäfer, A. (2006). *Judo*. München.

Srdínko, R. (1987). *Malá škola juda*. Praha: Olympia.

Vágnerová, M. (2014). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vachun, M. (1983). *Džudo: základy tréninku*. Bratislava: Šport slovenské telovýchovné vydavateľstvo.

## **11 SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK**

ČSJú - Český svaz Juda

DVD - Digital Video Disc

FTK - Fakulta tělesné kultury

RVP - Rámcový vzdělávací program

RVP ZV - Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

ŠVP - Školní vzdělávací program

TV - Tělesná výchova

UNESCO - United Nations Educational Scientific and Cultural Organization

UP - Univerzita Palackého

ZŠ - Základní škola

## 12 PŘÍLOHY

### Příloha 1: Přihláška do sportovního klubu - Evidence členů Českého svazu juda

#### Přihláška do sportovního klubu



Žádám o zařazení do klubu



Beru na vědomí, že přihlášením do klubu a zapsáním do Centrální evidence Českého svazu juda (dále ČSJu) se stávám zároveň členem ČSJu.

Příjmení	<input type="text"/>	Jméno	<input type="text"/>
Pohlaví	<input type="text" value="-- Zvolte pohlaví --"/>		
Rodné číslo	<input type="text"/> / <input type="text"/>	Datum narození	<input type="text"/>
Město	<input type="text"/>	PSČ	<input type="text"/>
Ulice	<input type="text"/>	Číslo popisné	<input type="text"/>

Požadavky na formát a obsah:

Fotografie  Soubor nevybrán

- barevná fotografie
- ve formátu jpg
- oříznutá v poměru 1:1
- na fotografii musí být obličej ze předu, zaplňující alespoň 2/3 plochy
- pozadí ve světlé barvě

#### Kontakt na přihlašovaného (zákonného zástupce)

Mobil  Email

Poznámka (zdravotní potíže, omezení apod.)

**SOUHLAS** se zpracováním a evidencí osobních údajů podle zák. č. 101/2000Sb., v platném znění a souhlas s využitím rodného čísla podle zákona č.133/2000Sb. , v platném znění: Souhlasím s tím, aby klub a ČSJu zpracovával a evidoval mé osobní údaje (rodné číslo, bydliště a kontaktní údaje) poskytnuté jí v souvislosti s mým členstvím a činností v klubu a ČSJu. Dále souhlasím s tím, že klub je oprávněn poskytovat uvedené osobní údaje, včetně rodného čísla, do Centrální evidence ČSJu a současně České unii sportu a Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy k vedení evidence členské základny v ČR dle směrnic ČUS a MŠMT a k identifikaci sportovce při soutěžích.

Klub a ČSJu se zavazuje s těmito údaji nakládat v souladu s platnými právními předpisy (zák. č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů) a užívat je pouze v rozsahu nezbytném pro naplnění účelu, pro který jsou osobní údaje získávány a vždy tak, aby zamezil jakékoliv újmu osobě, které se údaje týkají.

**SOUHLAS** se zpracováním a evidencí obrazových materiálů: Souhlasím s možností publikovat v tisku nebo v elektronických médiích mé fotografie a videonahrávky, které mne zachycují v souvislosti s činností klubu nebo ČSJu. Uvedený souhlas poskytnuji po celou dobu registrace v klubu.

**Beru na vědomí**, že je mojí povinností se seznámit se svým zdravotním stavem a všemi pravidly tréninků a akcí ČSJu, a to zejména s tím, že trénink nebo sportovní turnaj může být fyzicky náročný. Dále se zavazuji seznámit s platnou Směrnicí ČSJu o zdravotní způsobilosti aktivních členů ČSJu a řídit se jejími ustanoveními.

Opište kód z obrázku





Příloha 2: DVD s videozáznamem