

Úpoly a jejich aplikace ve školním i zájmovém vzdělávání

22.10.2024 proběhl na SŠ polytechnické, Rooseveltova 79 v Olomouci workshop KA2.12.1 RC APA v IDZOK na téma Úpoly a jejich aplikace ve školním i zájmovém vzdělávání. Úpoly, Úpolové hry a cvičení jsou vhodným doplňkovým prvkem aplikovatelným v oblasti rozvoje pohybové gramotnosti dětí, žáků. Při jejich realizaci dochází k rozvoji osobnosti v oblastech kondiční, taktické, psychické a sociální atd.

Lektor Mgr. Vladimír Baloun, Ph.D. z Centra APA FTK UP v Olomouci seznámil účastníky se základními principy úpolu a předvedl úpolové pohybové činnosti vhodně modifikované dle schopností žáků v současném společném vzdělávání.

Účastníci si pohybové aktivity vyzkoušeli. Akce proběhla v příjemné tvůrčí atmosféře vhodně doplněná dotazy a zkušenostmi účastníků.

Níže uvádím odkazy vhodné ke zhlédnutí.

Za RC APA IDZOK

Martin Lajza

[APA drobne hry.pdf](#)

[Zásobník cvičení - Průpravné úpoly - Učební opory : Inovace SEBS a ASEBS](#)

[CZ CZ 2024Q4 ZalandoLounge UpperFunnel All Youtube 16x9 15S new](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=XClun694LTw>

Průpravné úpoly

<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2140.htm>

Průpravné úpoly jsou cvičení, jejichž zvládnutí je předpokladem ke cvičení úpolových sportů. Mohou to být specifické cviky, obsahující prvky dané úpolové specializace (cvičení na zemi s odporem partnera jako průprava na úniky z držení), ale i základní cviky obsahující úpolový charakter (strkání do soupeře).

Průpravné úpoly jsou relativně jednoduchá tělesná cvičení, která můžeme vykonávat bez jakékoliv speciální přípravy. Jednoduchost techniky jejich vykonávání má svoje opodstatnění.

Pomáhají u mládeže rozvíjet kondiční a koordinační pohybové schopnosti, odvahu, sebekontrolu, soutěživost, bojovnost.

Průpravné úpoly zařazujeme ve vyučovací jednotce do průpravné části, lze je využít i jako doplňující a kompenzační cvičení. Jejich nezařazováním do vyučovacího procesu tělesné výchovy ochuzujeme žáky a studenty o rozvoj dovedností, návyků a schopností, které nelze získat jinými prostředky tělesné přípravy. Jestliže je zařazujeme do hlavní nebo závěrečné části vyučovací hodiny, je potřeba věnovat výběru cvičení větší pozornost.



