
Obsah

Úvod	5
1 Z dějin úpolů ve školní TV	7
1.1 Původ úpolových činností a úpolového sportu	7
1.2 Úpolové činnosti na našem území	10
2 Současný stav výuky úpolů: východisko pro teorii a didaktiku úpolů 13	13
2.1 Cíl výzkumu	13
2.2 Metodika	13
2.3 Výsledky	13
3 Místo a význam úpolů v systému školní tělesné výchovy	25
3.1 Úpoly ve školním vzdělávání	25
3.2 Charakteristika úpolů	26
3.3 Význam úpolů	28
4 Determinanty didaktiky úpolů	31
4.1 Úpoly ve fylogenezi	31
4.2 Úpoly v ontogenezi pohybu	33
4.3 Sociální a psychologické determinanty didaktiky úpolů	34
5 Prostředky úpolů ve školní tělesné výchově	39
5.1 Průpravné úpoly	39
5.2 Úpolové sporty	46
5.3 Sebeobrana	49
6 Bezpečnost u cvičení úpolů	53
7 Rozvoj pohybových schopností	57
7.1 Pohybové schopnosti rozvíjené úpolovými cvičeními	57
7.2 Způsoby dynamizace úpolových cvičení	60
8 Návčik a výkon úpolů	63
9 Úpoly ve vzdělávacích projektech ve školní tělesné výchově	67
9.1 Úpoly ve starších vzdělávacích projektech	67
9.2 Organizace a vedení úpolových aktivit v tělesné výchově	71
9.3 Úpoly ve vzdělávacích projektech na prvním stupni základní školy	71
9.4 Úpoly ve vzdělávacích projektech na druhém stupni základní školy	72
9.5 Úpoly ve vzdělávacích projektech na středních školách	75
9.6 Úpoly ve vzdělávacích projektech na vysokých školách	78
Závěr	81
Literatura	83