Název vyučovacího předmětu: **BOJOVÉ UMĚNÍ (BU)**

Vzdělávací oblast: **Vzdělávání ke zdraví**

Časová dotace vyučovacího předmětu: **2, 2, 0, 0, 0, 0.**

Pojetí vyučovacího předmětu

Bojové umění je vyučováno v I.–II. ročníku šestiletého studia v rozsahu dvou hodin týdně. Předmět směřuje k maximálnímu praktickému využití znalostí o lidském těle, jeho anatomii a přirozenosti. Soustřeďuje se na využití vlastní tělesné hmotnosti i hmotnosti partnera, vlastního i partnerova těžiště. Dále na využití biomechaniky a kinetiky pohybu, prostoru a dynamiky pohybu. Předmět také rozvíjí reflexy a reakce, koordinaci, koncentraci, rychlost, rozhodnost, načasování a další principy, které žáka vedou k pochopení nejen daného systému, ale i sebe samotného. Žák se zde učí propojit pohyb s myslí, udržuje své tělo a mysl v postřehu.

Obecné cíle

Předmět Bojové umění si klade několik cílů: rozvíjet schopnosti žáků, jak lépe ovládat své tělo, jak využívat širší spektrum dynamiky a kvality pohybu, jak zvýšit artikulaci pohybu. Vede žáky k pochopení a využití zákonitostí biomechaniky svého i partnerova těla v reálném čase. BU žáky též rozvíjí po psychické stránce: naučí je koncentraci, sebeovládání, respektu; naučí je reflexivně správným reakcím ve stresu (pod tlakem) a současně je naučí nejen plné koncentraci na vlastní výkon, ale též vnímání okolního dění. Žák BU je uvolněně soustředěný, vědomě pracující a pozitivně reagující na všechny podněty přicházející zevnitř i zvenku.

Přínos k rozvoji klíčových kompetencí – výchovné a vzdělávací strategie

Bojová umění rozvíjí především tyto kompetence:

Kompetence k učení

Žák si vytvoří vhodný pracovní režim a podmínky, s porozuměním naslouchá mluvenému projevu a pořizuje si poznámky, využívá ke svému učení různé informační zdroje včetně svých zkušeností a zkušeností druhých. Sleduje a hodnotí pokrok při dosahování cílů, přijímá hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí, zná možnosti dalšího vzdělávání ve svém oboru.

Kompetence k řešení problémů

Žák porozumí zadání úkolu, určí jádro problému, získá informace a navrhne způsob řešení, zdůvodní jej, uplatňuje při řešení problému různé metody myšlení, spolupracuje při řešení problémů s jinými lidmi.

Komunikativní kompetence

Žák formuluje své myšlenky a názory srozumitelně a souvisle a umí je obhájit, vyjadřuje se a vystupuje v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

Personální a sociální kompetence

Žák se učí posuzovat své reálné fyzické a duševní možnosti, stanovuje si cíle a priority podle svých možností, reaguje adekvátně na hodnocení, přijímá radu a kritiku, ověřuje si získané poznatky, je odpovědný ke svému zdraví, je si vědom nezdravého životního stylu a závislostí, pracuje v týmu, přijímá a odpovědně plní svěřené úkoly.

Občanské kompetence a kulturní povědomí

Žák se učí jednat odpovědně, samostatně a iniciativně, respektovat osobnost druhých lidí (popřípadě jejich kulturní specifika), jednat v souladu s morálními principy, uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, chápat význam životního prostředí pro člověka, uznávat hodnotu života, uznávat kulturní odkaz a hodnoty svého národa, respektovat kulturní specifika ostatních národů.

Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám

Žák je veden k odpovědnému postoji k vlastním profesní budoucnosti.

Průřezová témata zařazená do výuky předmětu Bojová umění

Občan v demokratické společnosti, Člověk a životní prostředí, Člověk a svět práce.

Mezipředmětové vztahy

Základy společenských věd (ZSV), Anatomie (ANA), Kineziologie (KIN), Dějiny tance a divadla (DTD), Duncan taneční technika (DTT), Moderní taneční technika (MTT), Současná taneční technika (STT), Klasická taneční technika (KTT), Improvizace (IMP), Lidový tanec (LT), Pilates (PIL), Jóga (JG), Tvorba (TVO).

Vzdělávací obsah

I. ročník, časová dotace 2 hodiny týdně	
Očekávané výsledky vzdělávání	**Učivo - tematické celky**
Žák: - využívá anatomických znalostí lidského těla, pohmatovou anatomii; - ovládá základní principy správného držení těla; - pracuje s hlavním těžištěm jako určujícím elementem pohybu, jak na	**Správné držení těla –** uvědomění si hlavního těžiště těla a těžišť vedlejších **Výchozí pozice – postoj** - rovnoměrné rozložení váhy mezi obě chodidla v úzké i široké pozici, práce se zemí **Přenášení váhy na místě i z místa –** přemisťování těžiště v různých směrech a

místě, tak z místa; - efektivně zachází se svou energií; - pracuje s dynamikou pohybu, časem a prostorem; - pracuje se svalovým napětím a uvolněním, s detailem v rámci kineziologických principů; - vědomě pracuje se svou i partnerovou hmotností; - koncentruje se a reaguje v dané situaci;	rovinách **Různé způsoby používání svalového napětí v pohybu –** švihy, kopy, vedený pohyb **Zkracování a prodlužování vzdálenosti, koordinace, prostorová a časová orientace** **Dynamika pohybu –** rozložení napětí v těle, dynamická škála pohybu **Konfrontace s partnerem –** na místě i v prostoru, práce s těžištěm svým i partnerovým, dočasné znehybnění či chvilkové zablokování, manipulace s partnerovým tělem, - postřeh, kreativní myšlení

II. ročník, časová dotace 2 hodiny týdně	
Očekávané výsledky vzdělávání	**Učivo - tematické celky**
Žák: - improvizuje s využitím prvků bojvého umění, volně integruje všechny osvojené aspekty; - prohlubuje práci s detailem, vnímání a práci s prostorem, opěrný systém těla; - je iniciativní, aktivní, všímavý a tvůrčí; - hledá nové cesty a způsoby řešení, pracuje tvárně se svým tělem i se svou myslí; - vnímá hudební složku a využívá ji při práci, cítí kolektivní rytmus; - koncentruje se a pohotově reaguje v dané situaci;	Učivo prvního ročníku v dokonalejším provedení – zvyšování fyzické kondice, postřehu hravosti **Prohlubování fyzických možností** artikulace pohybu, návaznost pohybu, práce se zemí, prostorem a partnerem **Práce s dechem –** dechová kondiční cvičení, repetice, zvyšování fyzické kondice **Aktivní zkoumání –** sdílení, pozorování, postřehy – kreativita **Rytmus –** vnímá hudební složku, vlastní rytmus, rytmus skupiny **Koncentrace a síla mysli –** postřeh, udržení pozornosti při déle trvající akci, přítomnost mysli i těla