

**Příprava studenta na vyučovací jednotku (VJ) TV ve škole č. (np2029)**

**Student: Nohel, Mader, Krčmář, Šuk**

**Škola: Střední škola Třída: Dívky (2. Ročník)**

**Počet cvičících: 16**

<b>ČÁST VJ/ doba trvání</b>	<b>OBSAH VJ</b>	<b>DÁVKY/ počet opakování</b>	<b>ORGANIZACE, BEZPEČNOST POZNÁMKY K PRŮBĚHU VJ A PLNĚNÍ CÍLE (metody, formy)</b>
Úvod. část	Seznámení s VJ	1 min.	Kontrola řetízku apod.
Rušná část	Žáci se zařadí za sebou (do hada), na hudbu chodí (běhají, poskakují) za prvním v řadě a dělají vše, co on (dřep, poskoky, klik, otočky, změny směru apod.)	3 min.	V počátku jde např. učitel první, pak se žáci střídají
	Honička na hudbu – kdo je chycen, musí být osvobozen (podlezení pod nohama apod.) – na zastavení hudby se žáci musí chytit náradí, náčiní, vybavení v tělocvičně, jež vyučující určí	3 min.	Hudba může být pomalá
Průpravná část	Na pomalejší hudbu je prováděná dynamická rozcvička	8 min.	Pomalejší hudba
Hl. část	Hlavní část je zaměřena na aerobní cvičení – na hudbu je řazena pohybová řada se zvyšující se náročností Hudba je rychlejší, volíme tempo dle žáků a jejich kondice – prvky volíme od jednodušších kroků až ke kombinacím Na konci hlavní části zařadíme lehké posilování problematických partií	25 min.	Hudba je rychlejší (rytmičtější pro pocit žáků), zdůrazňujeme dýchání a správné pohyby Dbáme na rozestupy mezi žáky
Závěrečná část	Ke konci můžeme zařadit krátkou relaxaci na pomalejší hudbu nebo zvolíme statické protažení (dle projevu žáků)	5 min.	Uklidnění organismu, zhodnocení hodiny

**Připomínky cvičného učitele k průběhu VJ:**

**Podpis:**