

Příprava studenta na vyučovací jednotku: Společenské tance

Student: Martina Matúšková, Anežka Gojdová, Jan Meško

ČÁST VJ	OBSAH VJ	ORGANIZACE, BEZPEČNOST POZNÁMKY K PRŮBĚHU VJ A PLNĚNÍ CÍLE(metody, formy)
RUŠNÁ ČÁST	<p>1. Hra „Na vypadávání“ (Žáci utvoří dvojice a postaví se do kruhu. Uvnitř kruhu jsou položeny karimatky - vždy o jednu méně, než jaký je počet dvojic. Na hudbu se dvojice volně pohybují a tančí. Jakmile přestane hrát hudba, musí si sednout na karimatku. Dvojice, na kterou žádná nezbude, vypadává ze hry...)</p> <p>2. Cvičení v kruhu na hudbu (Žáci mění způsob pohybu podle předevíčeného)</p>	
PRŮPRAVNÁ ČÁST	<ul style="list-style-type: none">* Mírný stoj rozkročný, ruce v bok - Půlkruhy hlavou* Mírný stoj rozkročný, vzpažit - Bočné kruhy s rytmickým dýcháním* Stoj rozkročný, předklon, upažit - Otáčení trupu s dotykem ruky a nesouhlasné nohy* Stoj, přednožit pravou (levou) pokrčmo - Kroužení nohou* Stoj, ruce v bok - Výpad pravou (levou) vpřed, hmity ve výpadu* Podřep únožný pravou (levou), ruce v bok - Hmity* Sed, předklon - Ruce se opakovaně dotýkají kotníků* Leh pokrčmo, upažit - Současně spustit nohy na jednu stranu a hlavu otočit na druhou<ul style="list-style-type: none">• Stoj spojný, ruce opřeny o zeď - Zanožení pravé (levé), nohy na celých chodidlech (Protážení lýtkového svalu) <p>WALTZ: 1, Nácvič chůze</p>	

<p>HLAVNÍ ČÁST</p>	<p>2, Návčik základního kroku: * trojkrok do čtverce (sólově) * trojkrok vpřed (sólově) * trojkrok vzad (sólově)</p> <p>3, Návčik kontaktu v páru: - zatím ne v úplném držení * trojkrok do čtverce * trojkrok vpřed * trojkrok do čtverce, navážeme trojkrok vpřed</p> <p>4, Návčik párového držení: * trojkrok do čtverce, navážeme trojkrok vpřed</p> <p>JIVE:</p> <p>1, Návčik základního kroku: *na počítání *na hudbu *v páru</p> <p>2, Návčik jivové figury</p>	
---------------------------	--	--

Připomínky cvičného učitele k průběhu VJ:

Podpis: