

Aplikované formy gymnastiky a tance – estetická skupinová gymnastika

Studenti: Helena Fruhaufová, Gabriela Hoferová, Tereza Králová, Jana Šmídová

Období: jaro 2013

Cíl hodiny: nácvik krátké sestavičky estetické skupinové gymnastiky

ČÁST VJ/ doba trvání	OBSAH VJ	DÁVKY/ počet opakování	ORGANIZACE, BEZPEČNOST POZNÁMKY K PRŮBĚHU VJ A PLNĚNÍ CÍLE(metody, formy)
2 minuty	Úvodní část Prezence, seznámení s náplní hodiny, motivace		Zkontrolovat řetízky, náušnice, prstýnky, žvýkačky.
5 minut	Rušná část 1. Hra na skupinkování – žáci ve vymezeném prostoru skotačí na hudbu a se zastavením učitel určí číslo, po kolika mají studenti vytvořit skupinky. Ti, kteří zbydou, dělají 5 dřepů/kliků.		Upozornit na možné překážky v tělocvičně.
10 minut	Průpravná část Běh po kruhu – vpřed, vzad, poskočný krok, skok snožmo, cval stranou... Dynamické protažení na místě – půlkruhy hlavou, kruhy pažemi, úklony s hmity, kruhy pánví, kruhy trupem, předklon dopředu–doprostřed–dozadu, stoj spojný–hluboký předklon-hmity, kroužení kotníkem–v koleni–v kyčli, překážkový sed-hmity tělem k natažené noze...		Studenti drží jak v kruhu, tak na místě dostatečné rozestupy. Dbáme na protažení celého těla.
23 minut	Hlavní část Nácvik krátké sestavičky s hudbou. 1. Bočná vlna – přenášení váhy ze strany na stranu + práce pánve + hlava + paže 2. Swing s výskokem – swing bez hlavy, swing s hlavou + výskok + paže vzhůru 3. Přesed 4. Vztyk přes most na jedné ruce 5. Přesun na 8 dob libovolným způsobem ve trojičkách do jedné řady 6. Zvedačka ve trojici – drží se prostřední, který při zvednutí zvedá nohu na passé. (všechny trojice najednou) 7. Zvedačka ve trojici – prostřední při zvednutí provádí nůžky z prava do leva. (kanonovitě – jedna trojice po druhé) 8. Závěrečná póza		Studenty učíme cvik po cviku a následně je napojujeme na sebe, až zvládneme celou sestavičku. Před začátkem nácviku studenty rozdělíme do trojic kvůli zvedačkám, ideálně 2 kluci a 1 holka. Celý nácvik doprovází hudba.
5 minut	Závěrečné uvolnění a zhodnocení hodiny		