

Hudebně pohybová výchova

16. 2. 2022

MgA. Mgr. Hana Novotná (Havelková)

382750@mail.muni.cz / hanahawel@seznam.cz

ÚVODNÍ HODINA – ROZEHRÁTÍ A SPOLEČNÉ NALADĚNÍ

Pohybová rozcvička – komplexní zahřátí a aktivizace těla, včetně hlasu

Hudba – Zvony (Iva Bittová)

- stretching
- různé kontrastní kvality pohybu
- správné držení těla, uvědomění si pohybového centra
- uvědomělá práce s dechem
- zahřátí a aktivizace jednotlivých svalových skupin
- deklamace souhlásek – aktivizace bránice
- izolace částí těla
- uvolnění v kloubních spojeních, pocit tíhy

Hej, je čas!

Hana Havelková



1 2

Hej, je čas už jdem na start. Všichni spo-lu do-ko-la má-me svůj part.

5 3

Zpí-vat, -tan - čit, pojď me si hrát, a zkou-šet no-vé vě-ci, kto-mu se smát.

- hra na tělo (4 různé typy zvuků, např. dupání, pleskání na stehna, tleskání, luskání/pohybová pauza)
- zpěv (unisono / kánon/ s nebo bez doprovodu hry na tělo /jako opakující se součást ronda)
- hra na Orffovy nástroje, drumbeny – užitý rytmus vychází z textu písně

Boing, boing (Zdroj Polo Vallejo)

BOING BOING BOING BOING BOING BOING BOING BOING

E-O E-O E-O E E-O E-O E-O E

Text

E-O E-O E-O E E-O E-O E-O E

Ti Ti

Zaměření se na:

- houpání a švihy horních končetin (podobně jako tenisový forehand)
- plynulé pohyby v kontrastu s ostrými pohyby staccato
- plynulost x rychlost, přesnost
- rozezpívání
- kánon
- tanec s partnerem, správné frázování, sociální interakce