

Kompetence ( výstupy )	Učivo - obsah	Mezipředm. vazby	Poznámka	Termín
<p><b>Žák:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uvědomuje si důležitost pohybu v životě jedince, dokáže vysvětlit souvislost hudby a pohybu</li> <li>- umí vysvětlit základní pojmy</li> <li>- dle ukázky dokáže rozlišit typy základních tanečních kroků, umí je i sám předvést</li> <li>- na základě svých vlastních možností dokáže napodobit jednotlivé taneční kroky i sestavy, v případě potřeby je schopen improvizovat a náročný pohyb si nahradit jiným</li> <li>- při pohybu cítí radost, uvolnění</li> <li>-na základě těchto cviků si posiluje různé části těla, dochází ke zpevnění svalů a zlepšení tělesné kondice</li> <li>- prostřednictvím cvičení si uvědomuje, že správné druhy pohybu vedou k uvolnění těla, k relaxaci</li> <li>- je schopen si připravit vlastní taneční choreografii na libovolně vybranou skladbu</li> <li>- uvědomuje si, že hudba může být doplňkem pohybových her</li> </ul>	<p><b>Seznámení s náplní předmětu</b></p> <p><b>Hudba a pohyb</b> – význam v životě jedince, společné prvky</p> <p><b>Základní pojmy</b> -tempo, rytmus, dynamika, melodie</p> <p><b>Základní taneční kroky</b> - přísunový, cvalový, poskočný, přeměnný, polkový, pochod</p> <p>-nácvik pohybových rytmických skladeb - cvičení podle vzoru i na základě vlastní choreografie</p> <p><b>Protahovací cvičení</b></p> <p><b>Posilovací cvičení</b></p> <p><b>Dechová cvičení</b></p> <p><b>Relaxační cvičení</b></p> <p><b>Nácvik skladeb podle vlastní choreografie</b></p> <p><b>Hudebně pohybové hry</b></p> <p><b>Stavba výukové hodiny</b> 1. rozcvičení 2. zahřátí, posilování 3. nácvik části skladby 4. protažení, uvolnění</p>	TV	<p>DVD podle zájmu dětí</p> <p>využití dětí, které docházejí do tanečních kroužků- ukázky z jejich činnosti</p> <p>Využití cvičebních pomůcek: fitbaly, overbaly, stupínky, expandry, švihadla, malé činky apod.</p>	<p>Září</p> <p>Říjen – červen průběžně</p>