






Příprava studenta na VJ TV se zaměřením na Úpoly – 2. stupeň

Pomůcky:	rytmické nástroje
Téma hodiny (obsah, učivo):	Postoje a střehy v různých polohách - capoeira
Cíl hodiny:	Žáci si osvojují základní postoje, střehy a pohyby v bojovém umění capoeira
Délka:	60min

ČÁST VJ/ doba trvání	OBSAH VJ	DÁVKY/ počet opakování	PROSTOROVÁ ORGANIZACE, CO DĚLÁ UČITEL, CO ŽÁCI, ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI METODY A FORMY PRÁCE
ORG. RUŠNÁ 6min	Nástup. Krabíci Žáci se pohybují ve vymezeném malém prostoru v pozici vzpor vzadu skrčmo (queda de quatro) – jako krabíci! Každý hraje sám za sebe, úkolem je podrážet nohy a ruce a dostat tak jiného kraba na zadek. Každý si počítá ulovené kraby, kdo uloví nejvíc, vyhrává! Myslivci a divočáci Žáci vytvoří dvě vyrovnané a pokud možno stejně početné skupiny – myslivci a divočáci. Každý myslivec dostane buď nějaký obušek, kterým může házet po divočákovi, nebo se jej prostě jen musí dotknout. Když divočáka vybijí nebo chytí, musí jej ještě bezvládného odnést/odtáhnout do hájovny. Vše je na čas, skupiny se poté prohodí, vyhrává rychlejší!	3min 3min	Kontrola žáků – hodinky, řetízky, náušnice, atd. Vysvětlíme žákům, že queda de quatro je střehový postoj v capoeiře. Všichni smí používat pouze přetahy a přetlaky, nesmí kopat, štípat, lechtat!
PRŮPAV. 10 min	Dynamický strečink vycházející ze základního pohybu v capoeiře – ginga. Nejčastěji provádíme 3 změny pohybu (3 x ginga) a daný cvik. <ul style="list-style-type: none"> - Kroužení zápěstím (během ginga) - Mírný podřep, kroužení koleny - Výpad do podřepu úložného L/P, hluboký úklon, vzpažit dovnitř - Skrčit zánožmo L/P - Skrčit přednožmo L/P - Přednožit L/P, předpažit - Přednožit vzhůru L/P - Unožit povýš L/P (vše lze lehce obměňovat)	8xL/P 3xL/P 3xL/P 3xL/P 3xL/P 8xL/P 3xL/P 3xL/P	Zahajovací postavení pro pohyb ginga:  Cadeira: 

HLAVNÍ 40 min	1. Návik základního postoje – cadeira a pohybu - ginga Žáci nacvičují postoj cadeira (židle) a z něj vycházející pohyb ginga.	3min	
	Žáci poskakují (boxují) na místě. Na učitelův povel provádí postoj cadeira: 1=dopředu 2=doprava 3=doleva 4=dozadu	3min	
	2. Návik pohybu – role a au (au pequeno) Žáci nacvičují pohyb role (hvězda s nohama na zemi) a au (přemet stranou)	4min	Role: 
	Žáci vytvoří čtyři vyrovnané týmy a závodí na délku tělocvičny v pohybu role a poté v pohybu au.	4min	
	3. Návik obranného postoje – descida básica Žáci nacvičují z pohybu ginga obranný postoj descida básica.	4min	Descida básica: 
	3. Návik základního postoje – negativa Žáci provádí z obranného postoje descida básica přechod do postoje negativa	4min	Negativa: 
	Žáci hrají hru „Myšky do děr!“ Po tělocvičně rozmístíme obruče (o jednu méně než je žáků). Na povel „myšky do děr“ se musí každý žák co nejrychleji dostat do některé obruče, ovšem pouze pomocí pohybu a postojů: <ul style="list-style-type: none"> - Negativa - Cadeira - Role - Au 	4min	
	4. Návik kombinace všech výše zmíněných postojů a pohybů ve dvojicích Žáci z pohybu ginga ve dvojicích nacvičují a tvoří kombinace všech pro ně známých postojů a pohybů.	4min	
	Žáci ve dvojicích nacvičují kop queixada z pohybu ginga a úhyb esquiva (snížené zahajovací postavení pro pohyb ginga). Každý provádí 2x úder a 2x úhyb.	4min	

<p>ZÁVĚR. 4min</p>	<p>5. Nácvik rytmického, melodického a pěveckého doprovodu capoeiry Vybraným žákům rozdáme rytmické nástroje, které máme k dispozici, zbytek žáků učíme základní rytmus tleskání a píseň.</p> <p>7. Hra capoeiry Žáci hrají po dvojicích a procvičují získané dovednosti.</p> <p>Kompenzační cvičení Protažení svalů přední strany stehen, bederních svalů a svalů předloktí a zápěstí.</p> <p>Po kompenzačním cvičení následuje zhodnocení průběhu hodiny, individuální připomínky, pochvaly.</p>	<p>2min</p> <p>4min</p>	
------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	--