






<b>HLAVNÍ</b> 40 min	<b>1. Návik základního postoje – cadeira a pohybu - ginga</b> 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	
	<b>2. Návik pohybu – role a au (au pequeno)</b> 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	
	<b>3. Návik obranného postoje – descida básica</b> Žáci nacvičují z pohybu ginga obranný postoj descida básica.	4min	Descida básica: 
	<b>3. Návik základního postoje – negativa</b> 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"> <li>- Negativa</li> <li>- Cadeira</li> <li>- Role</li> <li>- Au</li> </ul>	4min	
	<b>4. Návik kombinace všech výše zmíněných postojů a pohybů ve dvojicích</b> 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><b>5. Nácvik rytmického, melodického a pěveckého doprovodu capoeiry</b> Vybraným žákům rozdáme rytmické nástroje, které máme k dispozici, zbytek žáků učíme základní rytmus tleskání a píseň.</p> <p><b>7. Hra capoeiry</b> Žáci hrají po dvojicích a procvičují získané dovednosti.</p> <p><b>Kompenzační cvičení</b> Protahování svalů přední strany stehů, bederních svalů a svalů předloktí a zápěstí.</p> <p><b>Po kompenzačním cvičení následuje zhodnocení průběhu hodiny, individuální připomínky, pochvaly.</b></p>	<p>2min</p> <p>4min</p>	
------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	--