**Rušná a průpravná část – datum:**

Jména:

Pomůcky:

Motivace:

Zaměření hlavní části hodiny:

**Rušná část**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **popis** | **čas** | **motivace** |
| 1. |  |  |  |
| 2.  |  |  |  |

**Průpravná část**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **cvik** | **popis** | **počet opak.** | **cíl** (např. protažení paží) | **motivace** |
| 1.  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |

**Sebereflexe** (pocity před a po, realizace, poznatky z praxe – pozitivní i negativní, zlepšení řešení), **doporučení** apod.:

Poznámky: