

Plán činnosti zájmového kroužku: Mix dance junior**Školní rok:** 2022/23**Vedoucí zájmového kroužku:** Veronika Bulínová, Kateřina Herodesová**Datum/ hodina schůzky:** Pondělí: 17:30 – 19:00

1. Výchovně vzdělávací cíl

- Lokomoční (běh, skoky, chůze)
- Hudebně pohybové cvičení a hry
- Manipulační činnosti a jednoduché úkony s náčiním a pomůckami
- Zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací, dechová cvičení)

2.Obsah činnosti

- probudit kladný vztah k tanci a pohybu, motivovat k činnosti

3.Očekávané výstupy

- podchycení zájmu dětí pro tanec
- zvýšená pohyblivost, flexibilita, vnímání hudby a rytmu, celková koordinace těla v pohybu a hudbě

4.Metody výuky

- práce s rytmem a hudbou
- nácvík krátkých sestav, vždy s výkladem pohybu
- rozvíjení mimiky

5.Klíčové kompetence

- kompetence k učení - tanečníci rozvíjí své dovednosti, rozumí základním pohybům a umí je pojmenovat pohybům, dokáží zkoordinovat pohyby
- kompetence komunikativní - vnímají tanec jako ztvárnění hudby pohybem

Září	➤ Poučení o bezpečnosti a pravidlech v tělocvičně ➤ Koordinace těla při rozvíčkách ➤ Základní taneční kroky – Street dance	
Říjen	➤ Protahovací cvičení ➤ Zvyšování flexibility ➤ Taneční kroky - Street dance	
Listopad	➤ Protahovací cvičení ➤ Spojení tanečních kroků do sestavy – Street dance	
Prosinec	➤ Vytváření vlastních sestav z naučených kroků ➤ Základní gymnastické prvky	
Leden	➤ Koordinace v pohybu ➤ Základní taneční kroky - Zumba	
Únor	➤ Protahovací cvičení ➤ Sestavování tanečních kroků do sestav	
Březen	➤ Základní taneční kroky – Aerobic ➤ Krátká sestava	
Duben	➤ Pilates – základy ➤ Zvyšování flexibility	
Květen	➤ Dance aerobic - základy	
Červen	➤ Vytváření vlastních sestav	