

Ročník : TRETÍ II. STUPEŇ

Rozpis učiva predmetu : Technika M. Graham				2,5 hodiny týždenne, spolu 82,5 hodín		
Názov tematického celku	H	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritéria hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
Názov témy						
Tematický celok - názov		Predmet – tematický celok, ročník	Žiak má :	Žiak :		
Stručná informácia o osobnosti a diele M. Graham	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
<b>Prípravné cvičenia na podlahe:</b> Prepojenie dychu s centrom pohybu	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Práca panvy	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Príprava contraction C (kontrakcie) a release R (uvoľnenia)	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Prepojenie centra s perifériami, prepojenie HK na prácu chrbtice	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Nácvik základných sedov	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Nácvik „shift of the weight“	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Nácvik špirály	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Nácvik opozície	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Nácvik hrudného záklonu	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
<b>Prípravné cvičenia v stoji:</b> Základné postavenie	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie

tela						
Vzťah k podlahe	1				Názorné ukážky	2
Práca chodidla (odtláčanie sa)	1				Názorné ukážky	2
Princíp C-R, kontrakcia ako hybná sila pohybu	1				Názorné ukážky. Samostatné prevedenie	Samostatné prevedenie
Opozícia hornej a dolnej polovice tela, princíp špirály	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
<b>Cvičenia na podlahe (Floor work):</b> 16 hmitov v troch základných pozíciách (16 bounces)	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Dýchanie (breathing) na 2, 4, 3, 6	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Otvorenie DK po špirále (spiral leg opening)	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Špirála do sedu na jednom boku, špirála do profilu	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Kontrakcia v poloľahu (seated back contraction)	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Kontrakcia do predklonu (contraction over)	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Séria hlbokých	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie

kontrakcií (deep contraction series)						
Cvičenia na chodidlo (feet coming forward, pointig, flexing)	1				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Vytiahnutia (long leans)	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Špirála v 4. pozícii (arms around the back)	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Vytiahnutie DK vzad (back leg extention)	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Pleadings	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
<b>Cvičenia v stoji (Center work):</b> Práca chodidiel a natiahnutie zadnej strany DK (feet work a heel stretch)	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Kontrakcia so zatvorením DK do paralelnej pozície, kontrakcia do predklonu	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Kontrakcia s prenesením váhy bočne, kontrakcia s grand plié a relevé	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Vysúvanie DK (brushes) na podlahe, na 45° a do vyšších polôh	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Presúvanie váhy	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie

(shift of the weight)						
Séria rond de jambe	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Ostré pohyby DK (beats serie)	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Bočné vytiahnutie trupu (high side lift - side body stretch)	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Bočné náklony (battements développés a body tilt)	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Príprava chodidla na skok (changes around ancle serie)	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Točenia v špirále (spiral turn)	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Prances, elevácia na mieste	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
<b>Cvičenia s postupom do priestoru (Travelling):</b>  Chôdze (jednoduchá cez prvú pozíciu do rôznych smerov, s rondom)	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Trojročky	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Chôdze s kontrakciou	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Chôdze s opozíciou (low walk, step draw)	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
Traveling prances	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie

Skoky (s kontrakciou, s opozíciou)	2				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
<b>Tanečné variácie</b>	6				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie
<b>Opakovanie</b>	7,5				Názorné ukážky	Samostatné prevedenie

**Všeobecné pokyny hodnotenia.**

Pri každom hodnotení tematického celku používame všeobecné kritériá a klasifikáciu uvedenú v tomto ŠkVP (pre jednotlivcov, skupinu).