

Název vyučovacího předmětu: **FYZICKÁ PŘÍPRAVA (FYP)**

Vzdělávací oblast: **Taneční techniky**

Časová dotace vyučovacího předmětu: **0, 2, 0, 0, 0, 0.**

Pojetí vyučovacího předmětu

Předmět fyzická příprava je vyučován ve II. ročníku šestiletého studia v rozsahu dvou hodin týdně. Předmět je podpůrným předmětem pro výuku tanečních technik a slouží k rozvoji fyzických předpokladů žáků pro ovládnutí jednotlivých tanečních technik. Je kombinací prvků klasické taneční techniky a silového tréninku.

Obecné cíle

Předmět Fyzická příprava si klade několik zásadních cílů: zlepšuje artikulaci pohybu dolních končetin, posiluje a prohlubuje nízké polohy, zvětšuje rozsah pohybu nohou, vede k posílení centrální a horní části těla, zvýšení celkové fyzické kondice, zlepšení dynamiky pohybu, buduje svalový tonus žáků.

Přínos k rozvoji klíčových kompetencí – výchovné a vzdělávací strategie

Fyzická příprava rozvíjí především tyto kompetence:

Kompetence k učení

Žák si vytvoří vhodný pracovní režim a podmínky, s porozuměním naslouchá mluvenému projevu a pořizuje si poznámky, využívá ke svému učení různé informační zdroje včetně svých zkušeností a zkušeností druhých. Sleduje a hodnotí pokrok při dosahování cílů, přijímá hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí, zná možnosti dalšího vzdělávání ve svém oboru.

Komunikativní kompetence

Žák formuluje své myšlenky a názory srozumitelně a souvisle a umí je obhájit, vyjadřuje se a vystupuje v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

Personální a sociální kompetence

Žák se učí posuzovat své reálné fyzické možnosti, stanovuje si cíle a priority podle svých možností, reaguje adekvátně na hodnocení, přijímá radu a kritiku, ověřuje si získané poznatky, je odpovědný ke svému zdraví, pracuje ve skupině.

Občanské kompetence a kulturní povědomí

Žák se učí jednat odpovědně, samostatně a iniciativně, respektovat osobnost druhých lidí (popřípadě jejich kulturní specifika), jednat v souladu s morálními principy.

Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám

Žák je veden k odpovědnému postoji k vlastním profesní budoucnosti.

Průřezová témata zařazená do výuky předmětu Fyzická příprava

Člověk a svět práce.

Mezipředmětové vztahy

Duncan taneční technika (DTT), Moderní taneční technika (MTT), Současná taneční technika (STT), Klasická taneční technika (KTT), Improvizace (IMP), Lidový tanec (LT), Pilates (PIL), Jóga (JG)

Vzdělávací obsah

II. ročník, časová dotace 2 hodiny týdně	
Očekávané výsledky vzdělávání	Učivo - tematické celky
Žák: - zlepší artikulaci pohybu dolních končetin; - posílí a prohloubí nízké polohy; - zvětší rozsah pohybu nohou; - posílí centrální a horní část těla; - zvýší svoji celkovou fyzickou kondici; - zlepší dynamiku pohybu; - ovládá základní principy správného držení těla; - pracuje se svalovým napětím a uvolněním.	Správné držení těla Procvičení správného zapojení rotátorů v oblasti kyčelních kloubů a aktivace pružnosti a síly chodidla Kontakt chodidla s podlahou Základní pozice DK a HK, artikulace paží Dynamika základních prvků klasické taneční techniky Osvojení základu koordinace těla Technika „Animal flow“, rozvoj důležitých fyzických vlastností zlepšujících taneční dovednosti (koordinace HK a DK, stabilita, rovnoměrné posílení celého těla, rychlost, pohyblivost a mobilita) Cvičení DNS metody – stabilizace pohybového aparátu, správné nastavení středu těla a posilování hlubokých stabilizačních svalů