

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**IMPLEMENTACE KROKŮ AEROBIKU
DO POHYBOVÝCH AKTIVIT DĚTÍ
PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jana Juhová

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 20. června 2020

.....
vlastnoruční podpis

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Mgr. Petře Kalistové za odborné rady, informace, ochotu a pravidelné konzultace při vedení mé bakalářské práce.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK.....	2
ÚVOD	3
CÍLE PRÁCE.....	4
I. TEORETICKÁ ČÁST	5
1. VÝVOJOVÁ SPECIFIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	5
1.1 PSYCHOSOCIÁLNÍ VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	5
1.2 TĚLESNÝ A MOTORICKÝ VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	8
1.3 MOTORICKÉ UČENÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	10
2. AEROBIK DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	13
2.1 AEROBIK JAKO MODERNÍ POHYBOVÁ FORMA.....	13
2.2 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU FORMOU AEROBIKU.....	15
2.3 ROZVOJ RYTMICKÉ SCHOPNOSTI A RYTMICKÉHO CÍTĚNÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	18
2.4 SPECIFIKA LEKCE AEROBIKU U PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ	20
2.5 SKLADBA CVIČEBNÍ JEDNOTKY V MŠ.....	23
2.6 REALIZACE CVIČEBNÍ SESTAVY V MŠ	25
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	31
3. METODIKA APLIKAČNÍ ČÁSTI	31
4. CVIČEBNÍ SESTAVY S PRVKY AEROBIKU PRO DĚTI V MŠ	31
4.1 ŘÍKADLA SE ZÁKLADNÍMI KROKY AEROBIKU	31
4.1.1 Jaro	32
4.1.2 Léto.....	36
4.1.3 Podzim	40
4.1.4 Zima.....	43
4.2 PÍSNĚ S PRVKY AEROBNÍCH KROKŮ.....	47
4.2.1 Písně pro děti 3 – 4leté	47
4.2.2 Písně pro děti 5 - 6leté	51
4.3 DĚTSKÁ VYSTOUPENÍ S PRVKY AEROBIKU	54
DISKUZE.....	55
ZÁVĚR	57
RESUMÉ	58
SEZNAM LITERATURY.....	59
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ.....	62
PŘÍLOHY	I

SEZNAM ZKRATEK

CNS – Centrální nervová soustava

ČASPV – Česká asociace Sport pro všechny

ČSAE – Český svaz aerobiku

L – levá končetina (noha, paže, ruka)

MŠ – mateřská škola

P – pravá končetina (noha, paže, ruka)

SŠ – střední škola

ZŠ – základní škola

Úvod

Z mých zkušeností učitelky v mateřské škole vím, že v předškolním věku má rozvoj motorických schopností velký význam. A platí to pro všechny děti bez ohledu na jejich předpoklady. Pohyb, hra a sport mohou přispět k tomu, aby se u dětí zlepšily šance na vzdělávání, proto by pohybová výchova v mateřské škole neměla být opomíjena. Vést děti ke správnému koordinovanému pohybu a sportu, rozvinout pohybové schopnosti, aby se děti mohly zdravě vyvíjet, předat tak dětem přirozenou radost ze života a docílit toho, aby měly z pohybu dobrý pocit, to by mělo být hlavním cílem každého učitele/učitelky. Měli bychom mít na paměti, že učitel/ka je pro děti vzorem a může dítě v tomto směru značně ovlivnit.

Aerobik vychází ze základního pohybu člověka, chůze. Chůze by měla být pro děti přirozeným pohybem, který ovládají. Dnešní děti však často mají problém i s tak základní pohybovou aktivitou, včetně správného držení těla. Jejich tělo je ochablé, pohyb nekoordinovaný. Rytmus pomáhá vést a řídit daný pohyb. Právě díky aerobním krokům v rytmických skladbách můžeme u dětí docílit koordinovanějších pohybů a zlepšit tak i držení těla.

Cvičení ve spojení s říkankou či rytmickou písní bývají u dětí oblíbená. Rytmické písně a básně motivují děti k pohybu, ať už se jedná o pohyb improvizovaný, nebo řízený. Pohybové sestavy můžeme využívat při různých výchovných činnostech, výhodné je zařazovat je i v momentě, když soustředěnost dětí klesá. Navíc si děti touto metodou přirozeně a lépe osvojí a zapamatují texty jednotlivých básní a písní. Děti by se měly rozvíjet/hýbat všestranně, proto bychom jim měli dát možnost vyzkoušet si nejrůznější formy pohybu, např. i aerobik.

Aerobik jako moderní pohybová forma je v současné době stále velmi rozšířeným druhem sportu. Velmi omezeně se však setkáváme s možnostmi jeho využití pro věkovou populaci předškolních dětí, tj. dětí ve věku 3 – 6 let. Svědčí proto i minimum dostupných odborných publikací, které by se soustřeďovaly na specifika aerobiku s dětmi do 6 let věku (výrazně více se zaměřují na děti na úrovni základní školy či starší populaci).

Také z toho důvodu se v této práci snažíme (a je naším cílem) popsat specifika aerobiku s dětmi do 6 let věku a představit možnosti jeho využití v prostředí mateřské školy tak, aby se i ostatní učitelé mohli inspirovat základními kroky aerobiku a implementovali je do vlastních aktivit s dětmi v mateřské škole.

CÍLE PRÁCE

Pro potřeby metodologického zakotvení práce jsme si definovali následující výzkumný problém a cíle práce:

Předkládaná bakalářská práce si klade za stěžejní cíl/problém: Představit v teoretické i praktické rovině možnosti využití prvků aerobiku v nejrůznějších aktivitách dětí předškolního věku v prostředí MŠ a zdůraznit přínos jejich aplikace v nácviku a rozvoji psychomotorických schopností a dovedností dětí.

Dílčí cíle teoretické a praktické části práce:

1. Charakterizovat psychosociální a motorický vývoj dětí v období předškolního věku;
2. Nastítnit možnosti rozvoje jednotlivých pohybových schopností u dětí prostřednictvím aerobiku;
3. Vystihnout specifika aerobiku u předškolních dětí;
4. Vytvořit konkrétní cvičební bloky a sestavy s prvky aerobiku pro děti do 6 let věku aplikovatelné ve výuce a prostředí mateřské školy.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. VÝVOJOVÁ SPECIFIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní věk v širokém slova smyslu označuje období od 3 let do nástupu do školy, tj. 6, 7 let věku., v užším slova smyslu je „věkem mateřské školy.“ (Langmeier, Křejičřová, 2006, s. 84 - 85). U dětí předškolního věku vnímáme oproti předcházejícím vývojovým etapám narůstající soběstačnost: děti samostatně jí, s dopomocí se snaží samy oblékat, svlékat, nazouvat si boty nebo zavazovat tkaničky, umyjí si samy ruce. Zejména v kresbě a tvůrčích hrách (s modelínou, kostkami, na písku) děti projevují narůstající rozumové chápání světa. Jedná se o období živoucí, plné radosti, srdečné upřímné lásky a touhy po poznání, které i sami rodiče označují za jedno z nejkrásnějších období ve vývoji jejich dítěte. Období předškolního věku zahrnuje širokou škálu vývojových změn, ať už v oblasti motorického a fyziologického vývoje, tak v oblasti psychických procesů a sociálního vývoje.

1.1 PSYCHOSOCIÁLNÍ VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

V psychické oblasti zaznamenáváme významné pokroky zejména na úrovni vývoje myšlení a řeči. Řeč předškolního dítěte nebývá (v případě některých dětí) ještě dokonalá, děti často mnohé hlásky nahrazují jinými, nevyslovují je přesně nebo používají nadbytečných hlásek (kupř. slovo mšice vysloví jako mišice, ve 2. pádě pojmu lev využívají děti nadbytečnou hlásku „e“ – namaluju „leva“ namísto lva). Případná dětská patlavost by ale do začátku školní docházky měla vymizet. Z hlediska jazykové syntaxe se děti předškolního věku už vyjadřují v souřadných i podřadných souvětích, jsou schopny skládat více než trojslovné věty. Z hlediska vývoje řeči jsou děti po 3. roce schopny vyjadřovat vlastní myšlenky a operovat s pojmy (tzv. stádium logických pojmů), obvykle po 4. roce (ale u některých dětí i dříve) už dochází k intelektualizaci řeči – vytvářejí si specifický styl řeči, slovník, řeč je abstraktnější. (Bytešníková, 2012, s. 16 - 20; Langmeier, Křejičřová, 2006, s. 85 - 86)

Děti vykazují silný zájem o mluvenou řeč – vydrží delší dobu poslouchat krátké povídky, umí již některé říkanky nebo písničky. Mnohé předškolní děti v řeči vykazují ještě znaky tzv. asociačně - volního stádia, děti nejenže rády naslouchají mluvené řeči okolí, ale rády si povídají i samy pro sebe. Řečí - samomluvou dítě také reguluje své chování, neboť z hlediska charakterového vývoje lze již u dětí předškolního věku zaznamenat citové prožívání

požadavků, tj. postupné přetváření vnější autority ve svůj vnitřní mravní zřetel. Navenek je možné tento vývojový krok spatřit v momentě, kdy se dítě samo oslovuje, nabádá, napomíná, zlobí se na sebe, že něco provedlo nebo něco neudělalo správně apod. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 86) Charakterové vlastnosti dítěte předškolního věku se upevňují na základě tzv. automatického osvojování, kdy dítě mechanicky, neuvědoměle přijímá různé požadavky, dělá to, co se po něm chce, postupně těmto požadavkům rozumí a je si již vědomo některých následků neuposlechnutí (tzv. mravní realismus). J. Piaget vystihuje takové chování pojmem heteronomní morálka, kdy mravní čin dítěte nevyplývá ještě z jeho vnitřních pohnutek (že by samo chtělo), ale spíše ze snahy vyhovět určité autoritě (rodiči, učiteli), přitom jak poukazuje ve své teorii R. F. Peck, jeho charakterové chování je účelové – dítě se morálně chová pouze tehdy, když se mu to vyplatí, pro užitek (dosažení odměny) nebo vyhnutí se trestu. (Holeček, Miňhová, 2007, s. 122 - 130) Jako učitelé si uvědomujeme, že je na místě motivovat děti svým vlastním vzorem (děti v tomto věku přirozeně touží být učitelem milovány, chtějí se učiteli i rodiči zavděčit), vzbuzovat u dětí zájem i slíbením odměn, z nichž stavíme zejména na pochvalách než hmotných odměnách.

Z hlediska kognitivního vývoje zaznamenáváme rychlý nárůst poznatků o sobě a okolním světě, hovoříme o tzv. velké poznávací expanzi. Děti jsou schopny rozumět a definovat funkci věcí v jejich blízkém prostředí a projevují zvýšený zájem o poznání kladením mnoha otázek (Jak? Proč?). (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 86) I učitelé v mateřské škole jsou doslova zavaleni nesčetnými dotazy dětí, na které by měli trpělivě odpovídat. Je třeba na tomto místě upozornit, že úroveň kladení otázek (kvalita i kvantita dotazů dítěte) je důležitý diagnostický ukazatel nejen intelektových schopností dítěte, ale i kvality jeho sebehodnocení. Sebevědomí dítěte předškolního věku je utvářeno v dimenzi (dle E. Eriksona): „*Jsem to, co mě zajímá, na co se ptám.*“ (E. Erikson, 1968 In Holeček, Miňhová, 2007, s. 185) Dítě předškolního věku, které se neptá, vzbuzuje vždy určité obavy, neboť praxe v mnohých případech dokládá, že ztracení zájmu o svět v předškolním věku bývá spojeno s nějakými problémy – např. se strádáním dítěte, nepodnětným rodinným prostředím, traumatickými zážitky nebo s opožděným až narušeným vývojem dítěte. Nemusí tomu tak být vždy a spojitosti mohou být různé (např. jde jen o silně introvertní dítě), ale jakákoli pasivita, laxnost, ztráta chuti do aktivit a poznávání by neměla být bagatelizována a přehlížena. Typickým prožitkem předškolního dítěte je radost, nikoli smutek. (Vágnerová, 2005, s. 177, 245)

Při výuce pohybových aktivit s dětmi předškolního věku pracujeme s úrovní jejich názorného myšlení. Děti jsou schopny si rychle osvojovat pojmy, nicméně uchopení pojmů je vázáno na vizualizaci (názornost). (Čáp, 1996, s. 80; Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 86) Proto např. i při výuce prvků aerobiku využíváme obrázky a ukázky. Stavíme i na silném magickém myšlení dětí – využíváme jejich fantazii, tvořivost. Děti předškolního věku lze silně motivovat příběhem, který na základě své velké představivosti dokáže hluboce prožít.

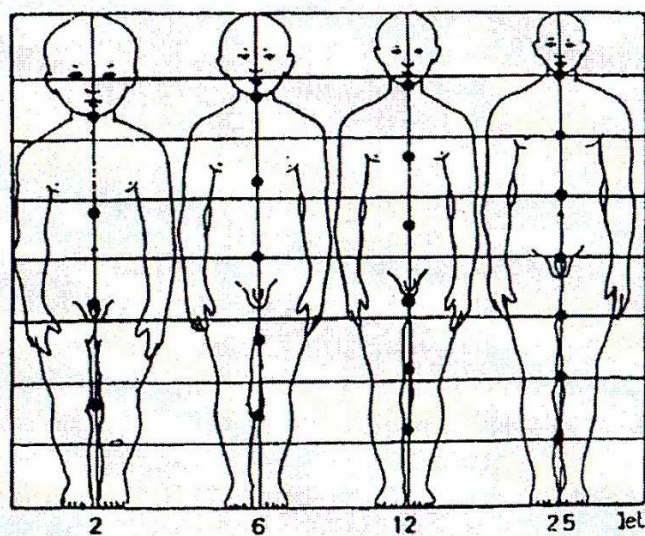
Emoce dětí předškolního věku vystihuje velká senzitivita (citlivost), výrazovost (dramatizace), excitabilita (dráždivost, rychlost reakce na podněty), také přetrvávají negativismus ještě kolem 3 až 4 roku a zvýšený sebecit („bebíčko“), rozhodně trvající egocentrismus a vysoká sugestibilita (citová a názorová ovlivnitelnost). Děti v předškolním věku jsou v projevu emocí velmi spontánní a autentické (opravdové, upřímné), maskování emocí jakožto sociální dovednosti se naučí až kolem 6 let. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 94) Učitelé musí pracovat i s vysokou citovou labilitou dětí (děti rychle střídají své naladění) a jejich krátkodobou pozorností (také s roztržitostí a roztěkaností pozornosti). Je proto nesmírně důležité neustále pracovat s motivací dětí a často střídát jednotlivé aktivity. Mnohdy se musí učitel/učitelka také vypořádávat s projevy „vzdoru,“ trucováním, výbuchy zlosti dětí, které jsou pokračováním přirozené fáze ve vývoji dítěte od druhého roku života – fáze 1. vzdoru. Pokud se dítě v rámci nácviku pohybových aktivit vzteká, je to proto, že nezvládlo „konfliktní situaci“ (většinou se mu něco nedaří), nikoli proto, že by bylo nevychované nebo že by mu takové chování dělalo potěšení. Je třeba chápat, že děti jsou v tomto věku ještě nezrálé, přitom jsou vystaveny pro ně poměrně náročné situaci – musí poslouchat učitele navzdory svému přirozenému egocentrickému zahledění a prosazování vlastní vůle. (Matějček, 2005, s. 121 - 126)

Socializace předškolních dětí je spjata s osamostatňováním dítěte i ve smyslu tzv. vyrůstání z rámce rodiny – jen domov a rodiče už dítěti nestačí, potřebuje navazovat vztahy k dějům a osobám mimo domov. Základním mechanismem socializace předškolních dětí je sociální činnost ve smyslu hry, přičemž právě toto období je nazýváno jako zlatý věk hry. Nejedná se už však o hru paralelní, která je typická pro dvouleté děti, ale kooperativní – děti předškolního věku si hrají spolu, na hře se každý svou rolí podílí, přitom samy přirozeně upřednostňují hry pohybové a námětové (na něco). V kolektivu a také společných pohybových aktivitách je možno vyzorovat formování sociálních vlastností dítěte jako dominance/submise, konformita/nonkonformita, úroveň sociální inteligence (pomoc

druhým, taktické jednání), silná je také potřeba soupeření. (Lagmeier, Krejčířová, 2006, s. 95 - 99; Holeček, Miňhová, 2007, s. 176 - 177; Vágnerová, 2005, s. 187, 223)

1.2 TĚLESNÝ A MOTORICKÝ VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Kos a kol. (1999, s. 50) uvádí základní růstové parametry dítěte předškolního věku. Oproti druhému roku dítě ve třetím roce života přibude na váze o 1200 g, vyroste asi o 7 cm, obvod hlavy činí kolem 48 cm, v dalších letech se jeho váha zvyšuje o 1500 – 1700 g/rok a vyroste zhruba o 4 – 6 cm á rok. Na konci předškolního věku se váha dítěte pohybuje kolem 19 – 20 kg a dosahuje výšky asi 110 – 130 cm. Tělo předškolního dítěte si ale stále ponechává svůj dětský ráz – krátké končetiny, převaha trupu a hlavy, trup je válcovitý, zatím zřetelně nerozdělený na břišní a hrudní část, břicho je vyklenuté dopředu, lopatky odstávají, na končetinách je patrný dobře vyvinutý tukový polštář obalující svalstvo, proto mají končetiny cylindrický tvar. Teprve kolem 6. roku (mezi 5. – 7. rokem) dochází k tzv. první proměně postavy – dítě se stává vytáhlejší, se štíhlým trupem a poměrně delšími horními a dolními končetinami (viz obr. 1 – proporcionalita v průběhu života: podíl hlavy, trupu a dolních končetin).



Obrázek 1 Schéma lidské postavy – proporcionality v průběhu života

Zdroj: Hájek, 2012, s. 13

Po posouzení tělesné vyspělosti dítěte je možno použít tzv. filipínskou míru, již porovnááme délku horní končetiny vzhledem k velikosti hlavy. Pokud si dítě dosáhne rukou přes temeno hlavy k protilehlému uchu, prošlo již první tělesnou proměnou. (Riegerová, Ulbrichová, 1993, s. 75; Burzová, Rubáš, 2001, s. 57) Celkový stav růstu a vývoje jedince charakterizuje také jeho biologický věk, který se liší od kalendářního.

Znalost biologického věku je důležitou informací pro trenéry, pedagogy nebo lékaře, neboť biologický věk odráží fyzickou a výkonnostní vyspělost dítěte. Biologický věk dítěte lze posoudit na základě tzv. kostního, růstového, zubního, vývinového nebo proporciálního věku. Pro pedagogy a trenéry je nejdostupnější varianta hodnocení růstového věku za použití příslušných růstových grafů pro chlapce a dívky nebo provedením srovnání s normou populace; případně možnost posouzení proporciálního věku. Proporcionální věk určujeme na základě měření tělesných rozměrů, dle výpočtů/teorie daného autora. (Riegerová, Ulbrichová, 1993, s. 99 - 111)

Motorický vývoj dítěte předškolního věku souvisí se značnými tělesnými (somatickými) a funkčními změnami dětského organismu. Mění se tělesné proporce, zvyšující se podíl svalové hmoty na celkové hmotnosti (35 %) nebo klesající klidová srdeční frekvence (ze 109 tepů/min u tříletých dětí na 94 tepů/min u šesti až sedmiletých dětí) se pozitivně promítají do neustálého zdokonalování pohybů, zvýšené pohybové koordinace, hbitosti i elegance prováděných pohybů. (Hájek, 2012, s. 14) Úroveň motoriky dítěte se také odvíjí od jeho velké pohybové potřeby – spontánní pohybová činnost dítěte předškolního věku se odhaduje na šest hodin denně, optimální množství pohybové aktivity činí 60 % volného času, minimálně pak 50 % z celkové doby bdění. (Kučera, 1988 In Burzová, Rubáš, 2001, s. 57 – 58).

Dítě předškolního věku by mělo již vykazovat osvojení základních lokomočních dovedností. Chůze se automatizuje, postupně se zapojuje nestejnostranná práce paží, která se upravuje kolem pěti let věku. Děti hbitě běhají - dochází k osvojení letových fází, paže děti drží již běžecky, běh se vyznačuje rychlou frekvencí krátkých kroků. Děti skáčou do hloubky (seskočí z nízké lavičky), skáčou již snožmo, a to nejprve do dálky, skok do výšky ještě zůstává omezený, teprve kolem čtyř let děti plynule přeskočí překážku vysokou 20 cm. Postupně děti dokáží i pojit běh se skokem, v šesti letech tyto pohyby pojí plynule. Předškolní děti také již umí lézt po žebříku a jsou již schopny udržet základní rovnováhu – čtyřleté děti stojí déle na jedné noze nebo umí stát a chodit po špičkách, také umí házet míč po způsobu dospělých horním obloukem (mezi 3 – 5 rokem se přidává k extenzi předloktí rotace trupu, mezi 5. a 6. rokem součinnost dolních končetin – dítě provádí výkrok na straně házející ruky). Genderové rozdíly v osvojování základních pohybů zatím nejsou výrazné s výjimkou hodů, v házení je patrná velká akcelerovanost chlapců. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 85; Riegerová, Ulbrichová, 1993, s. 88 – 89; Pavlík a kol., 2014, s. 20)

Největší prostor ke svému rozvoji tedy dostává v předškolním věku zejména hrubá motorika, doporučuje se začít i s uvědomělým nácvikem plavání, bruslení nebo lyžování, ovšem nikoli ještě v rámci specializovaného tréninku, i v gymnastických hodinách je třeba zatím upřednostnit všestranně rozvíjející cvičení. Burzová, Rubáš (2001, s. 58) uvádí, že zatímco kondiční schopnosti dítěte jsou ještě na nízké úrovni, neboť je jejich rozvoj brzděn nízkými seberegulačními vlastnostmi, prostor ke svému rozvoji dostávají v předškolním věku zejména koordinační schopnosti. (O nich se vyjádříme v dalších kapitolách.) Důraz je kladen také na rozvoj správného držení těla a rozvoj laterality. Pravorukost se vyhraňuje kolem 2. – 3. roku, levorukost kolem 4. roku, některé děti až do nástupu do školy vykazují ambidextrii (nevyhraněnost). Rozvoj pohybové laterality je spojen s vývojem jemné motoriky - děti tříleté a čtyřleté již dokáží nápodobovat vertikální, horizontální i kruhové čáry, ať už na papíře nebo při cvičení tzv. kreslí do prostoru, do vzduchu. Vývoj jemné i hrubé motoriky se odvíjí od celkového zrání centrální nervové soustavy (CNS) – růst a vývoj CNS je dokončen kolem 5. roku věku. (Burzová, Rubáš 2001, s. 57)

Přestože senzitivním obdobím pro rozvoj motorického učení je až druhá polovina mladšího školního věku (u děvčat 8 – 10 let, u chlapců 9 – 11 let), jeho základy jsou formovány už mnohem dříve. (Burzová, Rubáš 2001, s. 59) Zásady fází motorického učení musíme respektovat i v pohybových aktivitách dětí předškolního věku při nácviku jednotlivých prvků aerobiku, proto se v další kapitole zaměříme na problematiku senzomotorického učení dětí.

1.3 MOTORICKÉ UČENÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Prostřednictvím senzomotorického učení si děti osvojují a zdokonalují své vědomosti, pohybové dovednosti a schopnosti a rozvíjí svou osobnost. Z hlediska vnitřních prediktorů se efektivita motorického učení dětí odvíjí zejména od jejich pohybových předpokladů, vyvíjené aktivity a od tzv. docility (schopnosti dítěte učit se rychle a kvalitně). (Burzová, Rubáš 2001, s. 19) Děti při nácviku pohybové dovednosti procházejí několika fázemi motorického učení:

Fáze motorického učení (Burzová, Rubáš 2001, s. 19 – 20; Zvonař, Duvač, 2011, s. 98 - 99):

1. *Fáze generalizační* – je zaměřena na seznámení dítěte podobou pohybové dovednosti, cílem této fáze je osvojení pohybové dovednosti v hrubé podobě. Pracujeme zejména s motivací dítěte, používáme stručnou informaci ve spojení s názornou ukázkou. První

pokusy o provedení se vyznačují nepřesnými, nekoordinovanými a neekonomickými pohyby (zapojují se např. nadbytečné svalové skupiny).

V nácviku jednotlivých prvků aerobiku u dětí předškolního věku naplňujeme tuto verbálně - kognitivní fázi např. uvedeným příběhem, říkankou, básničkou spojenou s názorným provedením pohybu k jednotlivým slokám, využívat můžeme i různých obrázků. Motivaci podporujeme kromě uvedeného příběhu i vhodným, přitažlivým výběrem hudby, příp. videozáznamy z pohádek, které tematicky odpovídají nacvičované pohybové sestavě.

2. *Fáze diferenciacní* – probíhá nácvik pohybové dovednosti (v našem případě prvků/kroků aerobiku) na základě instrumentálního učení – metodou pokus – omyl ve spojení s nápodobou (učitel předvádí pohyb). Neustálým opakováním pohybu posilujeme propojení CNS a svalových skupin. Nezbytné místo má v této fázi zpětná vazba poskytovaná dětem/žákům, aby byly zpevněny pouze žádoucí a efektivní pohyby. Tyto soustavy pohybů se pak zapisují do pohybové paměti jako pohybové programy, než se tak ale stane, je nutná neustálá vědomá vnitřní i vnější (zpětnovazební) kontrola pohybu. K dětem pedagog přistupuje individuálně na základě rozvoje jejich pohybových schopností nebo dosažené úrovně nácviku dovednosti. Cílem této fáze je dovednost vykonávat pohyb v základním provedení v jednoduchých – standardních podmínkách.

V aplikaci na děti předškolního věku to tedy znamená, že v nácviku jednotlivých prvků aerobiku nelpíme ještě na dokonalém provedení pohybů, postačujeme nám základní forma jejich provedení. Soustředíme se zejména na udržování motivace a správného držení těla při provádění jednotlivých cviků. Objektivní zpětnou vazbu poskytujeme citlivě, zejména dětem na vyšší pohybové úrovni, u všech dětí však zatím upřednostňujeme pozitivní zpětnou vazbu.

3. *Fáze automatizace* – také tzv. autonomní stádium, je fází stabilizace a zpevnění pohybové dovednosti, kdy dochází k automatizaci činnosti (tj. činnost je prováděna podvědomě) a jejímu zdokonalování po stránce přesnosti a efektivity. U dětí dbáme zejména na fixaci správného provádění elementárních pohybů (upažení, předklon trupu, zanožení apod.) Vzhledem k podvědomé kontrole řízení činnosti je pohyb postupně harmonizován a dítě je schopno jej provádět v různých obměnách a časoprostorových podmínkách.

V této fázi děti dokáží předvést naučené pohybové sestavy s prvky aerobiku např. i ve veřejných vystoupeních, kde se přizpůsobují změněným podmínkám, časovým i prostorovým.

4. *Fáze kreativní (tvořivé asociace)* – představuje fázi mistrovského provedení pohybové dovednosti vyznačující se vysokou flexibilitou (plasticitou) pohybových dovedností s ohledem na vnější i vnitřní podmínky (např. zvládnání únavy, stresu, požadavků soutěže ad.). Roste nejen kreativita v prováděných činnostech, ale i schopnost anticipace (předjímání – chování hráčů, navazujícího pohybu v sestavě apod.) včetně schopnosti timingu (časování pohybu). Do této fáze se jedinec/dítě dostává prostřednictvím závodního/soutěžního tréninku (je typická pro vrcholový sport) a není tedy součástí cílů v rámci předškolní výchovy.

Ve výše uvedeném textu jsme zdůraznili významný podíl vnitřních dědičných předpokladů a vnější zpětné vazby na osvojení pohybové dovednosti. Kromě těchto prediktorů ovlivňuje efektivitu motorického učení také tzv. transfer a interference. Transferem rozumíme přenos koordinačních spojů z jednoho cvičení na jiné cvičení, tj. přenos pohybových vlastností, schopností a dovedností z jedné motorické činnosti na učení jiné motorické činnosti. Tento vliv může být pozitivní (kdy jedna naučená dovednost usnadňuje osvojení nové dovednosti) nebo negativní – interferenční (kdy se kupř. špatně osvojené formy pohybů promítají negativně do nácviku nových pohybových dovedností a ztěžují tedy jejich naučení). (Burzová, Rubáš 2001, s. 19 – 20; Zvonař, Duvač, 2011, s. 98 - 99). Při nácviku prvků aerobiku u dětí předškolního věku kupř. správné naučení jednodušších kroků usnadňuje osvojení složitějších nebo kombinovaných pohybů (např. transfer schopnosti přenášet váhu z pravé a levé nohy při step touch na naučení leg curl).

Motorické učení je podporováno mnoha formami nebo mechanismy sociálního učení. Zejména je spjato s učením nápodobou, tzv. automatickou i uvědomělou imitací, kdy dítě napodobuje pohyby a chování osob, na nichž je emočně závislé nebo k nimž má kladný emoční vztah (to nakonec bývá i jeho učitel/ka v mateřské škole). Efektivita motorického učení se také odvíjí od stupně identifikace - ztotožnění dítěte s postojí, hodnotami a názory svého vzoru/učitele (např. přejímá kladné postoje k pohybovým aktivitám svého učitele).

V pohybových aktivitách s prvky aerobiku se v jako kolektivním cvičení opíráme o výše uvedené modely učení a významným způsobem rozvíjíme kromě motorických dovedností i sociální kompetence dítěte - schopnost vytvářet si přátelské mezilidské vztahy, schopnost kooperace a kolektivní zodpovědnosti, rozvíjíme empatii, taktní chování, uspokojujeme potřebu dominance, prestiže, soupeření a celou řadu dalších.

2. AEROBIK DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

2.1 AEROBIK JAKO MODERNÍ POHYBOVÁ FORMA

Aerobik jako druh sportu a pohybové formy prošel od doby svého vzniku, 70. let 20. stol., velkým vývojem. Základy aerobiku byly položeny v USA Joane Sorensovou, která představila tzv. Dance Aerobics jako kondičně aerobní program pro ženy. Američan Dr. Kenneth H. Cooper dal aerobiku ráz vytrvalostního cvičení s hudbou, když v knize Aerobics z r. 1968 představuje dvanáctidenní program aerobního cvičení, kterým může cvičenec dosáhnout optimální fyzické zdatnosti. Aerobik se posléze stal komerční novinkou. Znamé herečky a zpěvačky jako Jane Fondová, Sydney Romeová či Kathy Smithová začaly propagovat aerobik na videokazetách, aerobik se zároveň dostává do podvědomí široké veřejnosti i prostřednictvím médií. (Skopová, Beránková, 2008, s. 11 - 12) V Čechách se o popularizaci aerobiku zasloužily např. Zlata Wálová nebo Helena Jarkovská. Helena Jarkovská v knize Aerobní gymnastika z r. 1985 představuje aerobní gymnastiku jako formu kondičního cvičení při hudbě, které je zaměřené na zlepšování celkové psychofyzické kondice jedince. Macáková však podotýká, že to, čemu se tehdy u nás říkalo aerobik, ve skutečnosti ještě nebyl typický západní aerobik, ale jednalo se o jeho specifickou českou odnož. (Macáková, 2001, s. 9 - 12)

Velký boom zaznamenává aerobik u nás i v zahraničí po roce 1989 ve spojitosti s otevřenými možnostmi podnikání, a to i v oblasti fitness. Na konci 90. let vzniká řada soukromých fitness-center a středisek pro školení odborných instruktorů. Aerobik zároveň prochází dalším vývojem. Kupř. Firma Reebok a Kelly Watsonová ve spolupráci s univerzitou v San Diegu vyvinula z původního stepového tréninku step aerobik. Australský instruktor M. Irwin vytvořil základní systém stavby choreografií aerobiku (i step aerobiku) – tzv. princip „no taps“ založený na maximální plynulosti cvičení a návaznosti prvků, a propracoval metodiku jejich nácviku. (Velínská, 2004, s. 18) V Čechách byl v 90. letech (v r. 1992) při České asociaci Sport pro všechny (ČASPV) založen Svaz Aerobiku - dnes už Český svaz aerobiku (ČSAE). ČSAE vystupuje jako nezávislá, nezisková organizace, pod jejíž záštitou se organizují vzdělávací programy/akce, pořádají soutěže, a která vedle sportovního aerobiku podporuje i rekreační a komerční aerobik. (Skopová, Beránková, 2008, s. 12)

Česká škola aerobiku si získala ve světě velkou prestiž. V ČR každoročně probíhá mnoho soutěží v aerobiku na různých úrovních, kde si mohou změřit své síly nejen děti navštěvující hodiny aerobiku jedenkrát týdně, ale i takové, které cvičí aerobik vrcholově. U nás jsou pro děti určeny soutěže jako např. Dětská liga aerobiku Zdeny Vitákové, Soutěžní Aerobic

Master Class, soutěž typu „A“, Aerobic Team Show, FITNESS soutěž, Sportovní aerobik aj.. Předškolní děti (děti do 7 let) se mohou účastnit celoroční nepostupové soutěže Master Class, v níž vítězí všichni zúčastnění. Obsah sestavy pro předškolní děti je tvořen základními prvky aerobiku s motivačním názvoslovím, a protože nácvik sestav probíhá formou hry, hovoří se o této kategorii jako o „Aerobiku hrou“. Rozhodčí se u nejmenších dětí nezaměřují na hodnocení techniky provedení, přesnosti a rychlosti pohybů, ale rozhodující je zejména zaujetí dětí sestavou – využití motivačních prvků, vnímání hudby, spolupráce s lektorem, také správné držení těla, souhra pohybů, koordinace nebo orientace v prostoru. (Toufarová, 2001, s. 6 - 7)

Dynamický vývoj aerobiku neustále probíhá v obsahu i metodice cvičení, ve výběru hudby, pomůcek i oblečení. Hodnocenými složkami aerobiku jsou vedle techniky pohybového provedení také jeho intenzita, choreografie skladby, tempo hudby, využití nářadí, náčiní, pomůcek, důležitou součástí je přitom i osobnost lektora. (Skopová, Zítka, 2005, s. 19 - 20)

Z uvedeného historického exkurzu vývoje aerobiku jako moderní pohybové formy vychází i jeho současné definice, které v aerobiku spojují kondiční cvičení s hudbou. Např. Macáková (2001, s. 13) charakterizuje aerobik jako „*specifickou formu gymnastiky na moderní hudbu, zaměřenou na zlepšování úrovně aerobní zdatnosti cvičenců*“, Velínská (2004, s. 4) aerobikem označuje „*skupinové cvičení s hudbou vedené instruktorem určené zdravým jedincům s věkovým omezením*.“ Podle Toufarové (2003, s. 8) je aerobik „*pohybová aktivita vytrvalostního charakteru, při níž se do činnosti zapojují velké svalové skupiny, které se tím stimulují a pozitivně ovlivňují oběhový, dýchací a pohybový systém. Důsledkem je zlepšení tělesné a funkční zdatnosti organismu*.“

Poměrně dlouhou dobu byl aerobik ve vědomí lidí spojen s dynamickými skoky na hudbu, díky kritikám (zejm. ortopedů) však došlo během posledních let k zásadnímu obratu, skoky se objevují v lekcích jen málokdy. Pro děti ve věku 4 – 6 let nejsou sestavovány klasické lekce aerobiku. Pohybová aktivita s prvky aerobiku se odehrává v intervalovém tréninku, protože děti jsou schopné vydávat maximum pouze několik minut, pak přijde okamžitá únava. V aktivitách se využívá dynamická hudba, děti se učí zejména cítit rytmus, důraz je kladen na správné držení těla. (Macáková, 2001, s. 10, 47)

Dětský aerobik se zaměřuje především na nenásilné zlepšování pohybových schopností, zejména na rozvoj koordinace, kondice a flexibility, proto je možné jeho prvků vhodně využívat v pohybových aktivitách dětí předškolního věku. Na jeho přínos v pohybovém rozvoji dětí poukážeme v následující kapitole.

2.2 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU FORMOU AEROBIKU

Pohybové schopnosti jsou vnímány jako vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu a jsou děleny do dvou skupin: kondiční pohybové schopnosti a koordinační pohybové schopnosti. Kondiční schopnosti – tj. schopnosti silové, vytrvalostní a částečně rychlostní určují zdatnost jedince a je třeba je neustále posilovat a udržovat. Koordinační pohybové schopnosti jako flexibilita, orientace v prostoru nebo rytmické reakce na podněty jsou stabilnější. U dětí předškolního věku je nutné dbát na rozvoj všech těchto schopností, abychom podnítli jejich optimální všestranný rozvoj a zdravý tělesný vývoj. (Dvořáková, 2007, s. 29)

V případě předškolních dětí musíme brát v zřetel, že z hlediska rychlostních schopností mají tříleté děti ještě reakce zpomalené, proto je třeba mít na činnosti dostatek času při jejich rozvíjení, nespěchat na ně. Nejčastějšími metodami rozvoje rychlostní schopnosti jsou reakce na sluchové, zrakové, taktilní signály. (Dvořáková, 2011, s. 82) Aerobik jako pohybová rytmická forma vyžaduje od dětí rychlost reakce na změnu pohybu v souvislosti s nástupem příslušného hudebního taktu, sloky. Při rozvíjení silových schopností u předškolních dětí je třeba preferovat dynamickou zátěž před statickou. Jednotlivé prvky aerobiku nabízí metody dynamického zatěžování (odrazy, výskoky atd.) při častém krátkodobém opakování (které je součástí nácviku sestav), změna poloh i jednotlivých pohybů v sestavách umožňuje střídavé zatěžování různých částí těla, přitom můžeme využít i celou řadu pomůcek a nářadí aktivujících různé části těla. Diskutované statické posilování u dětí předškolního věku je zcela přirozené v okamžiku, jestliže děti při posilování využívají váhu svého těla, případně cvičí proti gravitaci (Toufarová, 2001, s. 49). Z posilovacích cviků je velmi vhodné zařazovat do dětských sestav aerobiku přirozené pohybové projevy, jako např. dřepy, záklony v lehu na břicho, výpony, využít můžeme i gymnastických cvičení na zpevnění těla. Nácvikem jednotlivých prvků aerobiku, sestav a jejich opakováním podněcujeme i rozvoj vytrvalostních schopností dětí, neboť tyto činnosti vykonáváme po relativně souvislém časovém úseku, a to i bez poklesu intenzity nebo při kolísavé intenzitě. (Toufarová, 2001, s. 50)

Děti předškolního věku vykazují přirozenou vysokou pohyblivostní schopnost, neboli flexibilitu, díky ještě nedokončenému vývoji kloubů. U předškolních dětí dochází k omezení pohyblivosti vlivem zkrácení některých svalů (nejedná se tedy o omezení v kloubním rozsahu), a to nejčastěji svalů prsních, trapézových, hlubokých šíjových, bederních či svalů

na zadní straně nohou. (Dvořáková, 2007, s. 30) Pohyblivost-flexibilitu udržujeme či zvyšujeme protahovacími cvičeními. Proto je důležitou součástí cvičební jednotky aerobiku také strečink, přičemž u dětí předškolního věku upřednostňujeme zejména formy dynamického strečinku před statickým.

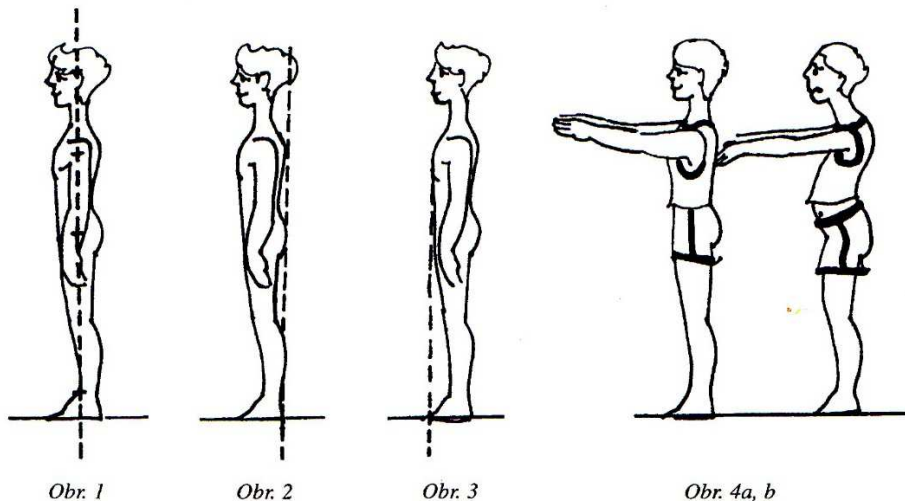
Obratnost jako schopnost řízení pohybu, citlivého ovládnutí svalů a propojování centrální nervové soustavy se svaly má své senzitivní období právě na konci předškolního věku, v němž nastává „zlatý věk motoriky.“ (Dvořáková, 2011, s. 83) Aerobik a jeho jednotlivé cvičební prvky rozvíjejí u dětí v předškolním věku schopnost udržení rovnováhy (např. výdrže na jedné noze, na stepu apod.), reakci na rytmus (např. střídáme pomalejší a rychlejší rytmus, podporujeme vnímání rytmu v kombinaci spoje: slovo – hudba (takt, tón) – pohyb), orientaci v prostoru (např. za využití značek, společných cviků, nářadí) a koordinaci jednotlivých částí těla.

V nácviku prvků aerobiku a sestav rozvíjíme pohybové schopnosti dětí metodami nápodoby (dítě napodobuje předvedený pohyb), opakováním (zkouší se daný prvek, dokud není správně proveden, nebo je opakován v rámci sestavy), v nácviku postupujeme od jednoduchého pohybu ke složitějšímu (např. od step-touch ke grape-vine), přitom využíváme nejrůznějších podpůrných pomůcek, nejdříve s pasivní manipulací (míče, obruče, obrázky aj.). (Skopová, Beránková, 2008, s. 39)

Při rozvoji pohybových schopností a v nácviku pohybových dovedností v „lekcích“ aerobiku dbáme u předškolních dětí zejména na správné držení těla. Správné držení těla je charakterizováno *„postojem, při kterém jsou jednotlivé články těla v optimálním postavení vzhledem k udržení rovnováhy a minimálnímu zapojení antigravitačních (posturálních) svalů při zachování funkcí jednotlivých orgánů a soustav těla.“* (Skopová, Zítko, 2006, s. 58; Burzová, Rubáš, 2001, s. 15) Při orientačním posouzení držení těla vycházíme ze základního postoje (ideálního držení těla): hlava je vzpřímená, brada svírá s osou těla pravý úhel, ramena jsou spuštěna volně dolů, lopatky jsou přiloženy k zadní straně hrudníku a přitaženy k páteři, pánev je v takovém postavení, aby hmotnost trupu byla vycentrována nad spojnicí středů kyčelních kloubů, nohy volně u sebe, kolena a kyčle nenásilně nataženy. Jednotlivé parametry pak hodnotíme za použití následujících modelů (viz obrázek 2 – orientační posouzení držení těla In Skopová, Zítko, 2006, s. 31):

- Těžnice spuštěná z bočního průmětu zvukovodu by měla procházet středem ramenních a kyčelních kloubů a spadat před kloub hlezenní (obr. 1);

- Těžnice spuštěná z hrbolu kosti týlní by se měla dotýkat hrudní kyfózy, probíhat rýhou mezihýžďovou a spadat na paty (obr. 2);
- Těžnice spuštěná z mečíkovitého výběžku kosti prsní by se měla lehce dotýkat břišní stěny (obr. 3);
- Mathiasův test – stoj spojný, předpažit – výdrž 30 s. (správné provedení po celou dobu výdrže viz obr 4a, chybné provedení obr 4b).



Obrázek 2 Orientační posouzení držení těla

Zdroj: Skopová, Zítko, 2006, s. 31

Naproti tomu vadné držení těla Skopová, Zítko (2006, s. 29) vnímají jako odchylku od správného držení těla, přičemž tyto odchylky nejsou ještě trvalé a lze je cvičením odstranit, napravit, minimalizovat. Za nejčastější rysy (vyskytujícími se často v kombinaci) vadného držení těla jsou považovány:

- Hyperlordóza krční páteře (labutí šíje);
- Hyperkyfóza hrudní páteře (kulatá záda);
- Hyperlordóza bederní páteře (krátká nebo dlouhá);
- Zmenšené zakřivení páteře (plochá záda);
- Skoliotické držení (vybočení);
- Předsunutě držení trupu.

Z metodického hlediska je při zjištění nerovnováhy nejprve začít s protahováním zkrácených svalů a následně cíleně posilovat ochablé svaly. Je přitom důležité dětem přiblížit důležitost/význam správného držení těla a do režimu dne zařadit cvičení na jeho podporu, vhodně implementujeme nácvik držení těla i do pohybových aktivit s prvky aerobiku.

2.3 ROZVOJ RYTMICKÉ SCHOPNOSTI A RYTMICKÉHO CÍTĚNÍ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU FORMOU AEROBIKU

Aerobik je dle Skotákové (2012 – 2014, sl. 4) jednou z forem rytmické gymnastiky, jíž je možno rozvíjet rytmické schopnosti a rytmické cítění dětí. Rytmická schopnost se řadí mezi koordinační schopnosti a můžeme ji vnímat jako schopnost jedince reagovat na rytmus obsažený v daném pohybovém aktu, která podmiňuje efektivitu jeho provedení. (Měkota, Novosad, 2005, s. 63) Rytmická schopnost je propojena s rytmickým cítěním jedince, jímž rozumíme schopnost přirozeného pochopení rytmických pojmů a jejich následné propojení s vlastní aktivitou. Řada autorů (např. Sedlák, 1989; Kulhánková, 2000) se shoduje v tom, že děti mají přirozený dostatek rytmických schopností (tj. hudebního sluchu, tonálního cítění, rytmické představivosti apod.). Arytmii u dětí označují za nedostatečně rozvinuté cítění metrických hodnot (dob), a také chybějící dovednost na tyto rytmické představy přiměřeně tělesně reagovat. Velmi účinně působí na rozvoj rytmického cítění psychomotorické hry. (Sedlák, 1989, s. 14 – 17, Kulhánková, 2000, s. 12) I aerobik a jeho prvky můžeme dětem předkládat jako psychomotorickou aktivitu, v níž se učí různým říkankám a básničkám, které propojují s rytmickým pohybem, melodií, hudbou.

Rytmem označujeme v hudební teorii střídání tónů různých délek v rámci taktu, neboli střídání přízvučných a nepřízvučných dob. Každé dítě, jak jsme již upozornili, má rytmus v sobě do jisté míry vrozený – už v prenatálním vývoji vnímá zvuky a jejich rytmus. Brzy po narození lze vysledovat pozitivní účinky rytmického projevu – např. houpáním a kolébáním uklidňujeme plačící dítě. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 33) V rozvoji rytmu a rytmického cítění tedy záleží zejména na rodičích, edukátorech a na jedincích samotných, jak rozvoj rytmických schopností podněcují. Platí však, že čím dříve začneme rozvíjet rytmické cítění dítěte, tím více mu usnadníme efektivní provádění různých činností (Sedlák, 1989, s. 96 - 99). Ve cvičebních jednotkách aerobiku a obecně jakýchkoli aktivitách s prvky aerobiku se u předškolních dětí prvotně zaměřujeme na vnímání rytmu stejných dob: celých, půlových, čtvrt'ových, osminových. Rytmus celého pohybu mohou určovat říkadla a básničky - rytmizujeme pohyb každou slabikou. Základními a nejjednoduššími pohyby k vyjádření rytmu jsou pohyby rukama, které můžeme využívat jako doprovodné pohyby při nácviu základních kroků aerobiku - např.: tleskání, mávání, točení ad. Následně zapojujeme celé paže (např.: křídélka, houpání) nebo pohyby nohou v tempu (např.: chůze - čtvrtky, běh - osminky, poskok – tečkovaný rytmus) či taneční kroky v sestavě (poskočný krok a cval na tečkovaný rytmus, podupy na osminové noty, přísunný krok na valčíkový

rytmus). (Dvořáková, 2011, s. 55 - 57) Dítě, které je schopno snadno identifikovat pohybový rytmus se rychleji učí novým dovednostem a tím se stimuluje i jeho motorická paměť – dítě je pak schopno si lépe zapamatovat pohybovou skladbu. (Křištofič, 2004, s. 170)

Každá pohybová skladba aerobiku má své tempo a dynamiku. Tempo v hudbě i pohybových aktivitách odpovídá rychlosti změn v čase, dynamika pak odráží odstupňování síly (svalové či tonusové). Dynamika je jako projev vynaložené síly patrná zejména ve tvaru a linii prováděného pohybu a ve vlastním výrazu provedení. Malé děti vedeme i v aktivitách s prvky aerobiku k rozlišení základních stupňů tempa - pomalé, mírné, střední, rychlé a velmi rychlé tempo a učíme je odstupňovat a rozlišovat energii vkládanou do vykonání určitých pohybových úkonů. (Kulhánková, 2000, s. 21 – 26; Pecháček, Váňová a kol., 2001, s. 32, 236 - 237).

Významnou roli sehrává v posilování rytmických schopností dětí prostřednictvím aerobiku i vhodný výběr hudby a melodie. Pecháček, Váňová a kol. (2001, s. 243) zdůrazňují, že melodická fráze představuje určité propojení drobných pohybových motivů a napomáhá celkovému pohybu, aby se nerozpadl do pouhých detailů. Melodie vytváří příběh, který děti pohybem prožívají, vhodně zvolená hudba tak dětem přináší příjemný emocionální prožitek a potěšení. V aktivitách s prvky aerobiku volíme zejména hudbu, která je dětem známá nebo kterou si samy vyberou, je jejich oblíbená. V aktivitách s prvky aerobiku se snažíme drammatizovat jednotlivé kroky (krokové variace) a hudební tóny - např.: vysoké tóny mohou znázorňovat ptáčky, ale také lehký vánek či pramínek stékající z hor; hluboké tóny medvědy, rozbouřenou řeku, bouřku. Hudba má silný motivační náboj v pohybových aktivitách dětí – napomáhá také k trvalému cvičení (inhibuje vnímání obtížnosti a únavy). Adamírová (2006, s. 23) zdůrazňuje, že spojením hudby, textového vyjádření (např. říkanek) a pohybového ztvárnění se podporuje emociální prožívání dítěte. Z psychologického a edukačního hlediska se tak děti v pohybových aktivitách s prvky aerobiku za doprovodu hudby a říkanek učí mimojiné i adekvátně projevat své emoce. Šimanovský (2007, s. 28 - 30) poukazuje na sociální dovednosti, které si dítě osvojuje týmovou prací při aktivitách s rytmem a hudbou – tyto aktivity mu umožňují lépe se v kolektivu poznat, naučit se spolupracovat a také nést spoluodpovědnost za výsledek. Právě vzájemná úzká vazba hudby a pohybu je podstatou rytmické a pohybové výchovy. Rytmičky správné provedení pohybu je poté základem efektivity pohybu, proto je rozvíjení rytmického vnímání a rytmické paměti stěžejní pro správné osvojení všech pohybových dovedností.

2.4 SPECIFIKA LEKCE AEROBIKU U PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

V případě dětí předškolního věku se nejedná o lekce aerobiku v pravém slova smyslu, ale zatím pouze o přípravu dětí na pozdější pohybovou činnost. Veškeré pohybové aktivity s prvky aerobiku určené dětem předškolního věku se od ostatních věkových kategorií liší náplní, zaměřením, délkou jejich trvání a způsoby nácviku. Volíme také věku odpovídající hudbu a doprovodné texty (říkanky, básničky, písničky), které děti motivují, cvičení se tak pro ně stává zábavné. Velmi dobrým pomocníkem pro učitele/instruktora je předem připravený mix skladeb, z něhož může vybírat s ohledem na zaujetí a pozornost dětí. Doporučená rychlost hudby by se měla pohybovat do 125 BPM (beats per minutes = počet beatů za minutu). (Toufarová, 2001, s. 18)

Při implementaci prvků aerobiku do pohybových aktivit předškolních dětí bereme v ohled také jejich *psychické a fyzické (fyziologické) vlastnosti a schopnosti*. Kupř. musíme brát v potaz, že děti předškolního věku se ještě nedokáží dlouho soustředit, ve věku 5 – 6 let dětí se ukazuje vhodné sestavovat aktivity s dobou nepřesahující 45 – 60 minut, u mladších dětí pracujeme i s výrazně kratšími intervaly. Aktivity dětem přizpůsobujeme s ohledem na jejich toleranci (schopnost) fyzické zátěže - děti předškolního věku lépe tolerují střední vytrvalostní zatížení než aktivity s vysokou intenzitou. Doporučená intenzita cvičení se u dětí pohybuje mezi 50 – 60 % jejich maximální srdeční frekvence, nad 90 % maximální srdeční frekvence hovoříme už o kritické hranici zatížení dětí, po které rychle nastupuje únava, vyčerpání, zvyšuje se také riziko úrazů. V práci s dětmi je vhodné střídání krátkodobých a pestrých aktivit, které působí proti psychické únavě – prolínáme mezi sebou např. hry a soutěže s prvky motivačního názvosloví aerobiku, aktivity prokládáme protahovacími a posilovacími cviky, dbáme také na učení se správnému dýchání a držení těla při cvičení. Zohledňujeme přitom zvláštnosti dětské motoriky. Kupř. děti do 7 let věku nemají ještě vyvinutou kinestézii - nedělají proto pohyby přesně; při posilovacích cvicích provádíme krátké pohyby bez dlouhých výdrží – předcházíme tak fixaci špatného držení těla. (Toufarová, 2001, s. 8 – 9, 17, 23)

Při přípravě pohybových aktivit s prvky aerobiku pro děti předškolního věku by se měl učitel/lektor řídit/inspirovat i dalšími doporučeními. Vedle zajímavé, nápadité a zábavné choreografie a rytmické přitažlivé hudby děti silně motivuje i samotný *přístup lektora/učitele*. Učitel je pro děti vzorem, děti by měly poznat, že pohybová aktivita učitele baví, učitel by měl děti chválit a povzbuzovat je, měl by mít trpělivost při nácviku choreografie a jako každý učitel sportovních aktivit by měl být schopen dětem vysvětlit,

jak pohyb provádět, případně identifikovat chyby v provedení a dovést děti k jejich napravení.

I aktivita s prvky aerobiku určená pro děti předškolního věku by měla svou **strukturou** odpovídat klasické lekci/cvičební jednotce aerobiku. Měla by být tedy členěna na část *warm – up*, *hlavní část*, *cool down a strečink*. Warm – up (rozehřívací část) slouží k zahřátí a přípravě organismu na zátěž, prováděním jednoduchých pohybů cílíme zejména na prokrvení hlavních (velkých) svalových skupin a zvýšení kloubní pohyblivosti. Hlavní část se zaměřuje na nácvik choreografie, postupujeme od jednotlivých kroků k celku. Ve fázi cool down (zklidnění) pozvolným způsobem snižujeme intenzitu cvičení a plynule přecházíme k posilování (floor work) a závěrečnému strečinku, v němž se soustředíme na protažení celého těla a všech svalových skupin zatížených během lekce. (Toufarová, 2001, s. 25; Skopová, Beránková, 2008, s. 34)

Tabulka 1 Doporučená stavba lekce aerobiku pro předškolní věk (Stodůlková, 2006, s. 5):

Čas (50 min.)	Část lekce	Náplň
3 min	Úvodní část	Seznámení s náplní, příprava pomůcek
10 min	Zahřátí – <i>warm up</i>	Hry, honičky, (pomůcky, náčiní)
20 min	Hlavní část	5 min rozcvičení, 15 min nácvik a opakování kroků aerobiku
5 min	Zklidnění – <i>cool down</i>	Dechová cvičení, hry
10 min	Vyrovňovací cvičení - <i>floor work, stretching</i>	Posilovací a protahovací cvičení
2 min	Závěrečná část	Hodnocení hodiny, pochvaly, odměny

U dětí předškolního věku není vhodné hned využívat anglického názvosloví aerobiku, ale nabízí se pro děti vytvořit *tzv. motivační názvosloví*, kdy přiřazujeme jednotlivým krokům aerobiku český pojem, který v ideálním případě odpovídá zvolenému příběhu a choreografii. Motivační názvosloví je tedy dobré vytvářet s ohledem na příběh, použité říkadlo, básničku či písničku. Motivačním názvoslovím zvyšujeme nejen motivaci dětí v prováděné aktivitě, ale podporujeme jím i efektivitu samotného učení – děti si snáze a rychleji zapamatují nejen kroky (v českých pojmech děti krokům rozumí, něco jim připomínají, např.: side to side –

medvěd), ale i jejich sled (tj. choreografii, neboť vnímají a prožívají předkládaný příběh). Čím jsou děti starší, tím od užívání motivačního názvosloví upouštíme a přecházíme k anglickému názvosloví. (Toufarová, 2001, s. 31; Stodůlková, 2006, s. 7)

V nácviku aerobiku se řídíme několika základními pravidly. V aerobiku obecně platí, že veškerý pohyb i sestavy se cvičí ve 4/4 taktu. Základní počítací jednotkou je „osmička“ – čili 8 dob – tedy dva čtyřčtvrté takty. Sestavy se většinou tvoří v blocích na 32 dob – tedy 4x 8 dob. Základní kroky aerobiku jsou většinou na 2 doby – step touch, leg curl, tap front, tap side aj., nebo na 4 doby: grapevine, plié, walk forward, walk backward, jumping jack, double step touch ad. Je přitom nutné respektovat těžké doby – tzn. 1. a 5. dobu. Zápis do bloků se píše na 32 dob a odpovídá tak jednomu hudebnímu oblouku většiny evropských skladeb moderní hudby, nám zažitých písní, dětských skladeb a veškeré hudby určené přímo pro aerobik.

Zápis pro 1 blok a tedy 1 hudební oblouk vypadá např. následovně:

- 1-8 4x tap front P, L, P, L
- 1-4 walk forward P
- 5-8 2x jumping jack
- 1-8 walk backward P
- 5-8 2x jumping jack
- 1-4 plié P
- 5-8 plié L

Při nácviku jednotlivých kroků dbáme na pravolevou rovnováhu, tj. na stejný počet opakovaných cviků na pravou i levou stranu, děti učíme komplexním pohybům (souhry nohou a paží), které ovládají snáze než pohyby izolované. Děti se učí v této době zejména nápodobou, avšak ne vždy cvičí podle učitele. Učitel by zpočátku neměl upozorňovat na nějaké odchylky v krocích ani lpět na přesném provedení pohybu. V prvních lekcích s prvky aerobiku učíme děti hlavně vnímat hudbu, rytmus, pohybovat se v prostoru. Jakákoli kritika v těchto prvních pokusech by mohla působit demotivačně, vzbudit u dětí pocit, že cvičí špatně, že to nezvládnou a příště by se už ani nemusely chtít do těchto pohybových aktivit pustit. A co je důležité mít neustále na paměti: „*V nácviku pohybových aktivit s prvky aerobiku u dětí předškolního věku nespěcháme, ke konečné verzi choreografie nemusíme dojít hned v dané cvičební jednotce/aktivitě.*“ (Toufarová, 2001, s. 36 - 37)

Toufarová (2005, s. 54 - 55) shrnuje základní principy při provádění pohybových aktivit s prvky aerobiku u dětí:

- Tempo cvičení a počet opakování jednotlivých kroků určuje lektor dle vyspělosti dětí;
- Kroky a paže můžeme libovolně kombinovat;
- Kroky můžeme učit na místě nebo zařadíme hned i směr – do strany, po kruhu apod.;
- Pokud v aerobiku využíváme motivační názvosloví, nechme děti stát „na značkách“ – pohyby se jim budou lépe napodobovat;
- Nespěchejme, jeden krok můžeme zpočátku provádět nejen celých 32 dob, ale také 2x nebo 3x 32 dob;
- Pokud stojíme čelem, začínáme zrcadlově;
- Některé kroky děti zvládnou rychleji, pokud se k nim otočíme zády – pak cvičíme na stejnou stranu jako ony;
- Pro větší motivaci můžeme k některým krokům přidat zvuky – kytary, bubny, auto, mašinka apod.

2.5 SKLADBA CVIČEBNÍ JEDNOTKY V MŠ

Příprava na pohybovou činnost se řídí těmito podmínkami:

- K rozvoji dítěte přistupujeme komplexně. Jsou zde zahrnuty úkoly z oblasti vzdělávací, zdravotní a výchovné. Nelze jasně stanovit dominantní a jediný úkol, protože jednotlivé oblasti se prolínají.
- Struktura cvičební jednotky je daná. Každá část má svůj úkol, který se vždy snažíme dodržet. Délka cvičební jednotky je závislá na dětech, na jejich schopnosti se soustředit a na jejich pohybové úrovni. Neměla by však přesahovat 60 minut.

Části cvičební jednotky v mateřské škole:

1. Úvodní část

Tato část má rušnější charakter. Jejím úkolem je zahřát svaly a zvýšit tepovou frekvenci. Začínáme zahájením, pak následují hry a pohyby pro rozvoj základních pohybů. Úvodní část obsahuje chůzi, lezení, běh, skoky a poskoky, tj. přirozená cvičení, a dále pak pohyby na procvičení koordinace velkých svalových skupin, základy orientace v prostoru. Pomáhá také dětem psychicky se uvolnit.

2. Průpravná část

Specifickým cílem této části je příprava na hlavní část cvičební jednotky. Obsahuje protahování a posilování svalů, čímž přispívá k rozvíjení a upevnování správného držení těla. Cviky jsou zaměřené na oblast celého těla. Důležité je zařadit i dechové a kompenzační cvičení. Pro děti 3 - 6 leté je tato část nejnáročnější na soustředění. Velmi důležitá je tedy správná motivace dětí.

3. Hlavní část

V této části by mělo být zatížení nejvyšší, vrcholí cvičební intenzita dětí. Obsahem je nejčastěji cvičení na náradí nebo s náčiním. Úkolem je všestranně rozvíjet dovednosti dětí, rozvíjet jejich koordinační i manipulační schopnosti, posilovat jejich vůli, sebedůvěru a sebejistotu při zdolávání překážek.

4. Závěrečná část

Zařazujeme zpravidla hry a cvičení klidnějšího charakteru. Náplní této části je pozvolné zklidnění dětí (relaxace).

Poměr jednotlivých částí při délce cvičební jednotky 60 minut:

1. úvodní část	-	10 minut
2. průpravná část	-	15 minut
3. hlavní část	-	25 minut
4. závěrečná část	-	10 minut

V mateřské škole se doporučená délka cvičební jednotky pohybuje od 30 do 40 minut, jednotlivé části cvičební jednotky se pak poměrně zkracují ke stanovené celkové době cvičení a jsou voleny se zřetelem k věkovému rozložení dětí a jejich motorické/fyzické vyspělosti (zdatnosti).

Obecné zásady cvičební jednotky:

- Pohybové činnosti vycházejí z aktuálních potřeb dětí, navazují na předcházející činnosti (prožitky dětí).
- Volba cviků musí odpovídat motorickému a psychickému vývoji dětí. Provedení cviků je individuální, podle možností každého dítěte.
- Důležitá je názorná ukázka správného provedení cviku spojená se slovním doprovodem a vhodnou motivací.
- Cvičení musí vycházet ze správné polohy. Tělo by před cvičením mělo být uvolněné a přiměřeně protažené.

- Zařazujeme cviky k protažení celého těla. Cvičíme v menších sériích. Počet opakování 4 - 6, avšak cvičení ukončíme ještě před prvními známkami nezájmu dětí.

Prvky aerobiku lze vhodným způsobem zakombinovat do jednotlivých částí cvičební jednotky. Sama často využívám těchto krátkých pohybových sestaviček, zejména v úvodní části. Jedná se o již naučenou říkanku, či píseň, spojenou s pohybem (prvky aerobiku). Při cvičení buď zpíváme sami, nebo pustíme reprodukovanou hudbu. Dbáme na to, aby říkanky a písně souvisely s motivací cvičení nebo s aktuálními prožitky dětí, případně s aktuálním ročním obdobím.

Kroky aerobiku využíváme i v průpravné části, např. při posilování dolních končetin – „squat“ nebo „plié“ s výdrží – posilujeme stehenní svaly, a k následné kompenzaci (uvolnění) krok „side to side“.

V mateřské škole se denně využívají k pohybovým činnostem tzv. pohybové chvilky. Jedná se o krátké pohybové aktivity zařazené do průběhu dne. K těmto činnostem je, dle mého názoru, vhodné využít také pohybové hry nebo sestavičky s prvky aerobiku. Navíc lze touto metodou pomoci dětem k odreagování, např. při rozumové nebo jazykové výchově, pracovních či výtvarných činnostech, kdy děti musí na delší dobu soustředit svoji pozornost. Proložení těchto činností krátkou pohybovou sestavičkou docílíme toho, že se děti pohybem odreagují, uvolní a pak jsou schopny se opět po nějakou dobu soustředit. Ve spojení s pohybem si děti rovněž snáze zapamatují texty říkanek a písní.

2.6 REALIZACE CVIČEBNÍ SESTAVY V MŠ

Důležitý je nácvik jednotlivých kroků aerobiku. Nejprve dětem kroky předvedeme v pomalém tempu. V pomalém tempu s dětmi kroky i nacvičujeme. V podstatě je to tak, že čtvrt'ová nota = půlová nota – tzn. v prvopočátku učení má např. krok **jumping jack** v jednom provedení 4 doby. **Grapevine** 8 dob na P stranu atd. Ve finální podobě samozřejmě **jumping jack** 4 doby v provedení 2x za sebou, **grapevine** 8 dob v provedení na P i L stranu. Opakování ve velmi pomalém tempu je nutné proto, aby si děti upevnily techniku provedení cviku, směr, uvědomily si, zda se nohy kříží, přinožují, krčí. Například i správné provedení **jumping jacku** je s dopadem na celá chodila (spousta dětí skáče pouze na špičkách), **double step touch** zase mnoho dětí zprvu provádí tak, že v podstatě jdou do strany a kříží nohy předem. Zde je nutné jim opakovaně vysvětlit, že musí nohy přinožit před dalším krokem stranou. Jde nám také o to, aby si uvědomily právě čtyřčtvrt'ový takt, rytmus, stejné tempo. Pro tento účel lze využít vytleskání rytmu říkanky či písničky. Opakování zase ale nesmí být

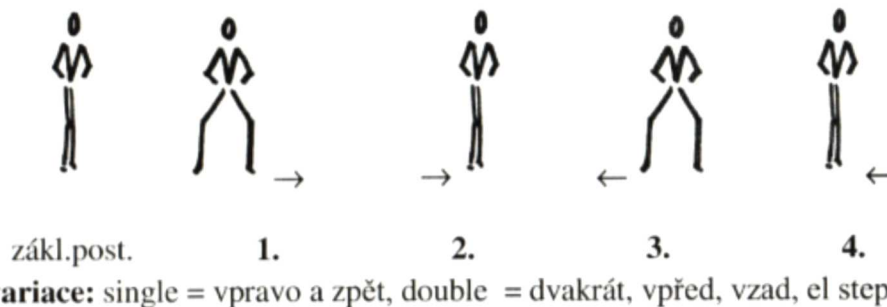
příliš, aby děti udržely pozornost a cvičení je bavilo. Poté co zvládnou krok izolovaně, spojují se např. 2 kroky po sobě, např. walk forward + jumping jack – walk backward + jumping jack. Kombinace kroků musí být připravena tak, aby se často neměnily směry např. vpřed a stranou. Nevhodná kombinace je například walk forw./bcw. – tedy předozadní směr a hned poté grapevine směr do strany. Vhodné je mezi tyto kroky vkládat statický krok, jako je jumping jack, plié, tapy, zdvihy kolen, případně otočku na místě a pak může navázat další změnu směru, jako je grapevine, double step touch, step touch.

V přehledu kroků jsou uvedeny ty nejzákladnější, které děti dobře zvládají. Je užito anglické názvosloví. Další vysvětlivky: P = pravá noha, L= levá noha, variace = další možnosti, jak krok modifikovat.

Přehled základních kroků:

(obrazové materiály byly využity z publikace Toufarová, 2003, s. 31 – 39)

STEP TOUCH (čti step tač) - úkrok P vpravo, přinožit L a zpět



Obrázek 3 Step touch

Rozvržení dob Step touch: 1. doba – úkrok pravou nohou, 2. doba – přituknutí levné nohy k pravé noze, 3. doba – úkrok levou nohou, 4. doba – přituknutí pravé nohy k levé noze

Motivační názvosloví Step touch: např. s pohyby rukama – boxer, běžky, sluníčko ad.

PLIÉ (plijé) - úkrok P do podřepu rozkročeného a zpět



Obrázek 4 Plié

Rozvržení dob Plié: 1. - 2. doba – úkrokem pravé nohy do podřepu rozkročeného, 3. - 4. doba – přinožení pravé nohy zpět k levé

Motivační názvosloví Plié: např. s pohyby rukama – silák, mácháme prádlo

KNEE UP IN (ný ap in), nepřetáčet v pase, koleno pokrčené nohy směřuje vpřed



variace: na místě, vpřed, vzad, single, double, el step

Obrázek 5 Knee up in

Rozvržení dob Knee up in: 1. doba – přednožení pravé nohy pokrčmo 2. doba – přednožení levé nohy pokrčmo

Motivační názvosloví Knee up in: např. s pohyby rukama - myška chodí tiše

V-STEP (ví step)



variace: na místě, 2x, 4x

Obrázek 6 V-step

Rozvržení dob V-step: každý krok kopíruje tvar písmene V. 1. a 2. doba - L a P krok vpřed, 3. a 4. doba - L a P krok vzad do srovnání, případně krok zahajuje P

Motivační názvosloví V-step: např. s pohyby rukama čarujeme, mraveneček jde

TAP (tep), P ťuknout nohou vpřed a zpět



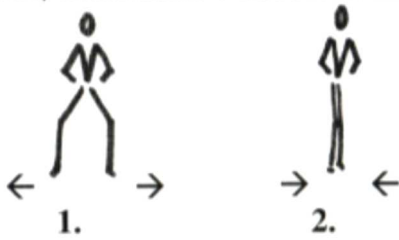
variace: single, double

Obrázek 7 Tap

Rozvržení dob Tap: 1. doba – pravá noha ťuknutí vpřed a zpět do srovnání 2. doba - levá noha ťuknutí vpřed a zpět do srovnání

Motivační názvosloví Tap: např. mraveneček jde, myška cupitá

JUMPING JACK (džampink džek), poskok do stoje rozkročného a zpět, kotníky minimálně v šířce kolenních kloubů



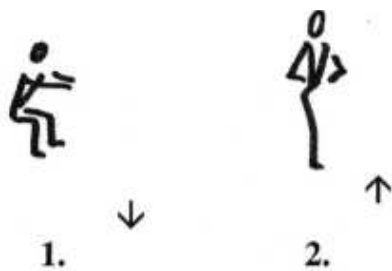
variace: na místě

Obrázek 8 Jumping jack

Rozvržení dob Jumping Jack: 1. doba – poskok do podřepu rozkročného 2. doba – stoj spojný

Motivační názvosloví Jumping Jack: např. skáčeme panáka

SQUAT (skvot) , podřep, max. rozsah – stehna vodorovně se zemí, kolena max. nad špičky - „jako když si sedáme na židli“



Obrázek 9 Squat

Rozvržení dob Squat: 1. doba – podřep (s předpažením) 2. doba – stoj mírně rozkročný, ruce v bok

Motivační názvosloví Squat: např. sedáme na židli, jedeme autem, v nákladáku

MARCH (čti máč) - chůze, vzpřímený postoj, nepředklánět se

variace: na místě

vpřed

vzad

diagonála

do kruhu

Rozvržení dob March: každý krok na jednu počítací dobu

Motivační názvosloví March: např. s pohyby rukama sluníčko, paprsky, jdeme na výlet

JOGGING (džogink) běh ! zlehka na špičkách !

variace: na místě, vpřed, vzad, diagonála, do kruhu

Rozvržení dob Jogging: rychlost určuje lektor, v souladu s hudbou

Motivační názvosloví Jogging: např. s pohyby rukama motýlek, včelky

Nácvik některých kroků z mé zkušenosti:

Step touch

Double step touch

Walk forward

Obrázek 10 Nácvik step touch, double step touch a walk forward (zdroj vlastní)

Jumpig jack

Grapevine

Obrázek 11 Nácvik jumping jack a grapevine (zdroj vlastní)

Jednotlivé pohybové ztvárnění vychází právě z textu (děje). Je-li v textu např. čáp, určitě se objeví i v pohybu – vysoké zvedání nohou. Pohyb je vždy uzpůsobený dětskému věku. Zároveň samotný text se stává motivací k pohybu. Při práci s dětmi často improvizujeme. Tím vznikají nové sestavy. Některé sestavy jsou již ustálené k určitým písňům a básním.

Po skončení hlavní části, v níž jsme se věnovali nácviku jednotlivých kroků aerobiku a nácviku pohybové choreografie, přistupuje k ***závěrečnému protažení a uvolnění***.

U předškolních dětí můžeme využít následující cvičení:

- Úklony trupu do stran do stran – pomalé provedení, klek sedmo, opora pravé dlaně o podložku, úklon trupu a vzpažení levé ruky, výdrž, postupně hlubší úklon, opět výdrž a to samé provedení na levou stranu.
- Úklon hlavy na protažení šíjových svalů – ve stoje nebo např. v sedu zkřížném skrčmo možno i lehký předklon, krátká výdrž, nutno cítit jen lehký tah, ne bolest.
- Protažení v kleče „tzv. kočka“. I u tohoto cviku je důležité správné postavení paží – na šířku ramen, kolena na šířku kyčlí, sklopení kostrče směrem dolů, do podložky a vyhrbení se v oblasti lopatek, sklopení hlavy dolů - výdrž v této pozici a prodýchnutí, poté postupně dostat záda do roviny a jít do lehkého prohnutí v zádech, vytažení páteře do dálky.
- Protažení svalů zadní strany stehen – sed na zemi, natažené nohy – postupně „ručkovat“ dlaněmi směrem k chodidlům – většina dětí se nedostane dlaněmi na chodidla bez pokrčení kolen, což je chybné provedení a známka toho, že mají právě svaly zadní strany stehen zkrácené. Je nutné vysvětlit jim, že si mohou nechat dlaně např. u kotníků, ale kolena se nesmí pokrčit. Protažení při tomto cviku cítí velmi dobře a při pravidelném opakování jsou vidět výsledky celkem brzy.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3. METODIKA APLIKAČNÍ ČÁSTI

Předkládaná bakalářská práce si klade za stěžejní cíl/problém: Představit v teoretické i praktické rovině možnosti využití prvků aerobiku v nejrůznějších aktivitách dětí předškolního věku v prostředí MŠ a zdůraznit přínos jejich aplikace v nácviu a rozvoji psychomotorických schopností a dovedností dětí.

Cíle aplikační části práce:

Vytvořit konkrétní cvičební bloky a sestavy s prvky aerobiku pro děti do 6 let věku aplikovatelné ve výuce a prostředí mateřské školy. Cílem je představit cvičební jednotky aerobiku v prostředí mateřské školy a vytvořit zásobník cvičebních sestav, který může být inspirací pro učitele v mateřské škole. Sestavy jsou prezentovány v těchto blocích:

- Říkadla se základními kroky aerobiku;
- Písňe s prvky aerobních kroků;
- Dětská vystoupení s prvky aerobiku – videozáznam;
- Ukázka nácviu jednoho vystoupení – videozáznam.

Výběrový soubor aplikační části práce:

Prezentované sestavy a skladby cvičebních jednotek aerobiku (pohybové aktivity s prvky aerobiku) byly realizovány s dětmi předškolního věku v Mateřské škole Horní Bříza.

4. CVIČEBNÍ SESTAVY S PRVKY AEROBIKU PRO DĚTI V MŠ

V praktické části nazvané „Říkadla se základními kroky aerobiku“ jsou jednotlivé ukázky rozděleny do příslušných ročních období. Využity byly říkanky z knihy „Jaro, léto, podzim, zima – s touto knížkou rok je prima“ (Klimková, 2013). Říkanky jsou vhodné pro děti 3 - 6 let. Základem je rytmizace říkadla za pomoci pohybu, tedy kroků aerobiku. Jednotlivé cvičební sestavy jsou zaznamenány do tabulek, které vždy obsahují text říkadla nebo písňe a popis pohybu. V některých případech je pohyb i zakreslen. Z každého ročního období je uvedena (přiložena) jedna ukázka na DVD. K popisu pohybu bylo využito aerobní názvosloví. Pro přehlednost jsou však některé popisy zjednodušeny a použity jsou i vžitě výrazy, kterým rozumí i laická veřejnost, např. ruce v bok, mávání křídly.

Pomocí tabulky je takto zaznamenána i praktická část nazvaná „Písňe s prvky aerobiku“. Písňe jsou určeny pro dvě věkové skupiny dětí. Pro děti 3 - 4 leté byly vybrány spíše jednodušší známé lidové písňe. Pro děti 5 - 6 leté byly voleny již písňe náročnější, a to jak

na text, tak na pohybové provedení. Ke každé tabulce s písní je přiřazen i příslušný notový zápis.

Pohybová sestava „Na políčku“ byla využita i k nácvičku veřejného vystoupení „Včelí medvídky“, kterou je možné shlédnout v ukázce č. 5 (DVD).

V poslední části jsou obecně popsána jednotlivá vystoupení s prvky aerobiku, která jsme v minulosti s dětmi nacvičovali. Tato vystoupení jsou též zaznamenána na DVD (ukázky č. 5, 6, a 9).

Následující kapitoly praktické části slouží hlavně jako názorná ukázka a zároveň jako zásobník říkanek a písní. Má za úkol zprostředkovat učitelům možnosti, jakým způsobem lze využít prvky aerobiku při pohybových činnostech v mateřské škole.

4.1 ŘÍKADLA SE ZÁKLADNÍMI KROKY AEROBIKU

4.1.1 JARO

❖ Slunce svítí z nebe

použité kroky: march, plié, step touch, hops

Tabulka 2 Slunce svítí z nebe

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Slunce svítí z nebe,	march na místě, paže půl kruh nad hlavou ven a zpět.	
na mě i na tebe.	plié P, paže ukázat na sebe, plié L, paže ukázat na ostatní	
I na všechny kolem,	march, paže - ukazujeme kolem sebe	
Pojďme běžet honem!	jogging	
Hezky jsme si zaběhali,	step touch P a L, paže-soupaž vpravo a vlevo	
společně si zatleskali.	hops s tleskáním	

(video-ukázka č. 1)

❖ Mraveneček

použité kroky: jogging, plié, v-step

Tabulka 3 Mraveneček

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Každé ráno na kopeček běží malý mraveneček.	jogging	
Vyjdi, vyjdi, sluníčko, pošimrej mě na líčko.	plié, paže – velká kola před tělem (4x)	1
I ty malý popleto,	v-step P	
musíš počkat na léto.	v-step L	



Obrázek 12 Mraveneček

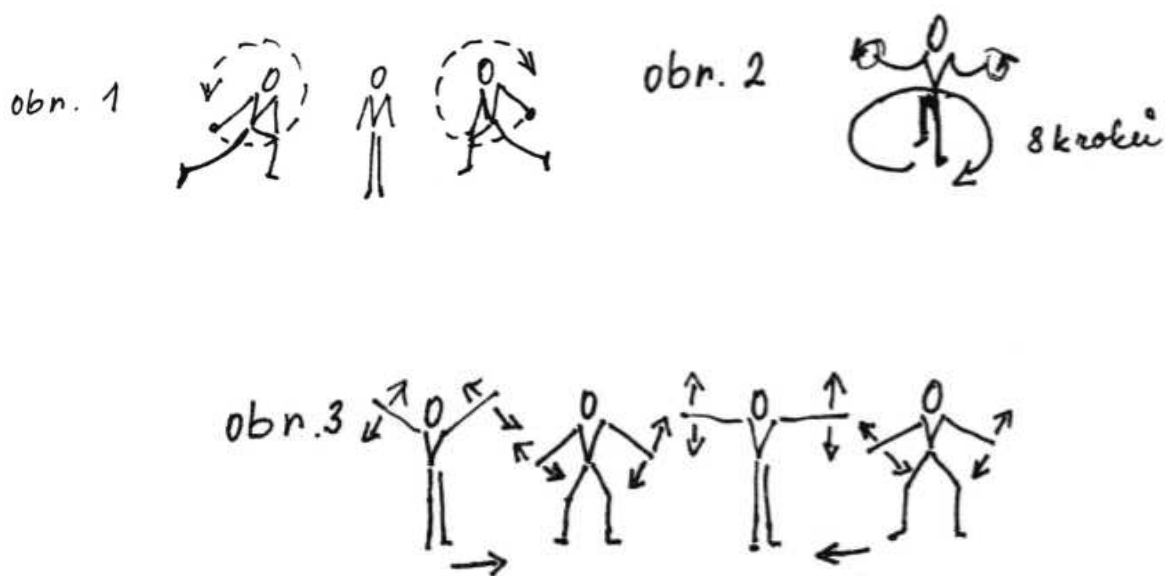
Zdroj: vlastní

❖ Housenka kouzelnice

použité kroky: slide, march, step touch

Tabulka 4 Housenka kouzelnice

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Čáry máry v dutém stromě housenka si čaruje,	slide P, paže L - velké kolo slide L, paže P - velké kolo	1
až vykouzlí krásné dílko, komu z vás ho daruje.	slide P, paže L - velké kolo slide L, paže P - velké kolo	
Čarovala až do jara, až jí praskla postýlka,	march po kruhu 8 kroků, paže – čarování	2
housenka se proměnila v překrásného motýlka.	step touch P a L, upažit - mávání křídly,(4x)	3



Obrázek 13 Housenka kouzelnice

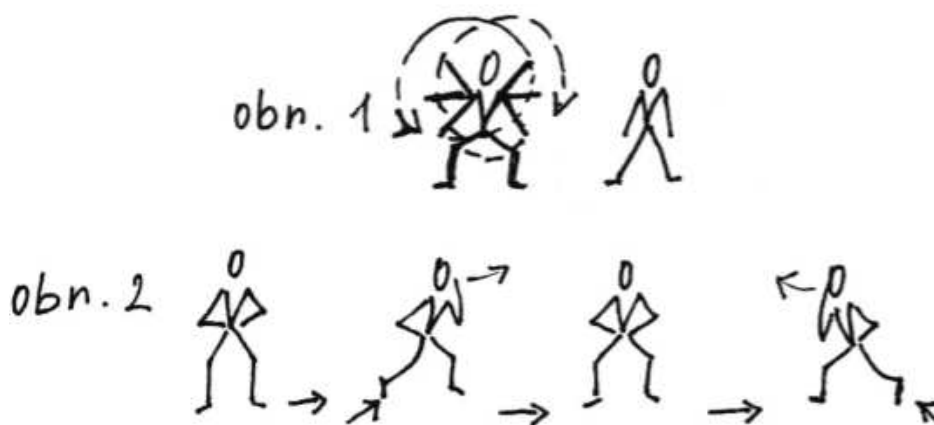
Zdroj: vlastní

❖ Děkujeme, sluníčko

použité kroky: plié, double step touch, side to side

Tabulka 5 Děkujeme, sluníčko

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Sluníčko je velká koule, co na nebi svítí,	plié, paže-velké kolo, (2x)	1
bez něj bychom nemohli na Zemi tu žítí.	double step touch P, P paže – „ne“ double step touch L, L paže – „ne“	
Sluníčko je velká koule, jako kamna hřeje,	plié, paže-velké kolo, (2x)	1
bez něj by nám byla zima, jéje, jéje, jéje.	double step touch P, držíme se za hlavu double step touch L držíme se za hlavu	
Děkujeme sluníčko, za to, že tě máme,	plié, paže-velké kolo, (2x)	
pusinky ti do nebička sladké posíláme	side to side, posíláme pusinky	2



Obrázek 14 Děkujeme, sluníčko

Zdroj: vlastní

4.1.2 LÉTO

❖ Autem jedem na výlet

použité kroky: march, step t, v-step

Tabulka 6 Autem jedem na výlet

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Autem jedem na výlet, nejprve tam a potom zpět.	march vpřed, 7kroků, (8-tlesk) march vzad, 7kroků, (8-tlesk)	
Už nemůžeme jet dál, motor se nám porouchal.	step tap P a L, zvedání ramen	
Táta auto spravuje,	v-step P, pažemi - motání- před tělem, (2x)	
máma trochu hubuje.	v-step P, hrozíme prstem, (2x)	
Oprava se nedaří,	march na místě, zvedání ramen	
a však jsme u nádraží.	march na místě, ukážeme prstem	
Domů jedem vláčkem, hezkým motoráčkem.	všichni se zapojíme - děláme vlak	

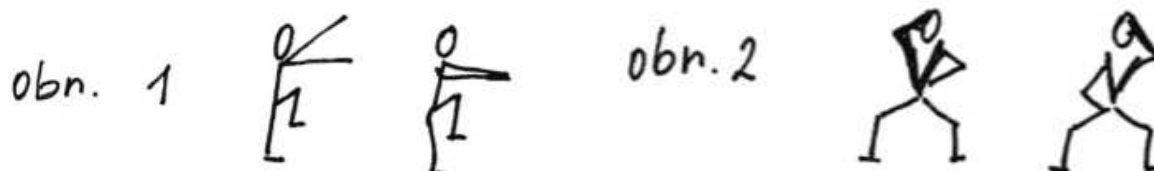
(video-ukázka č. 2)

❖ Hladový čáp

použité kroky: knee up, step tap, plié, hops

Tabulka 7 Hladový čáp

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Klap, klap, klap, k rybníku si kráčí čáp.	knee up P a L, paže- zobák čápa	1
Má už velký hlad, chce si žábu dát, moc si pochutnat.	step tap P a L, hladíme bříško	
Žabky viděly ho zdáli,	plié P, díváme se	2
hned do vody naskákaly.	hops, pleskání	
Klap, klap, klap, hlad má pořád čáp.	knee up P a L, paže- zobák čápa	1



Obrázek 15 Hladový čáp

Zdroj: vlastní

❖ Pejsci

použité kroky: jogging, v-step, squat, tap, ponny

Tabulka 8 Pejsci

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Naši pejsci po zahrádce celý den si běhají,	jogging	
válet sudy zvládnou hladce, s tím problémy nemají.	v-step 2x P a 2x L, paže - motání	
Umí taky: sedni, lehni,	squat 2x, paže předpažit a pak naznačí spaní	1
umí packu dát	tap vpřed P a L, paže-P a L - dává pac	2
a za odměnu také tancovat.	ponny P a L 2x	



Obrázek 16 Pejsci

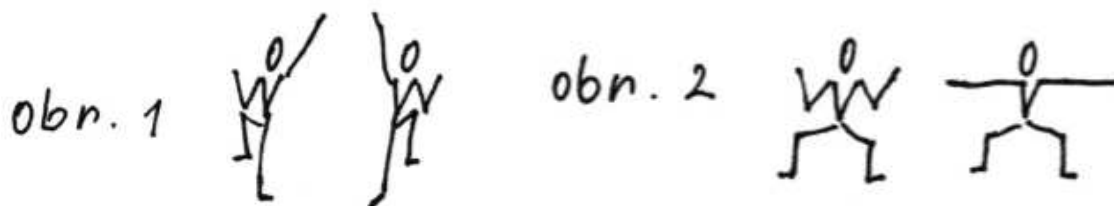
Zdroj: vlastní

❖ Žába leze po žebříku

použité kroky: knee up, plié, step touch, hops

Tabulka 9 Žába leze po žebříku

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Žába leze po žebříku,	knee up P a L, 2x, paže-ukazujeme lezení	1
natahuje elektriku.	plié-výdrž, paže-upažit, skrčit 2x	2
nejde to, nejde to,	step touch P a L, 2x, paže v bok	
necháme to na léto.	hos, tleskání-v rytmu	



Obrázek 17 Žába leze po žebříku

Zdroj: vlastní

4.1.3 PODZIM

❖ Foukej, foukej, větříčku

použité kroky: step touch, ponny, double step touch, march

Tabulka 10 Foukej, foukej větříčku

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Foukej, foukej, větříčku,	step touch P a L, 2x, paže- vítr- mávání nad hlavou	
shoď mi jednu hruštičku,	ponny P a L 2x	
shoď mi jednu, nebo dvě,	double step touch P a L, paže okazují ve směru počet (1,2)	
budou sladké obě dvě.	march na místě, paže – hladí břicho	

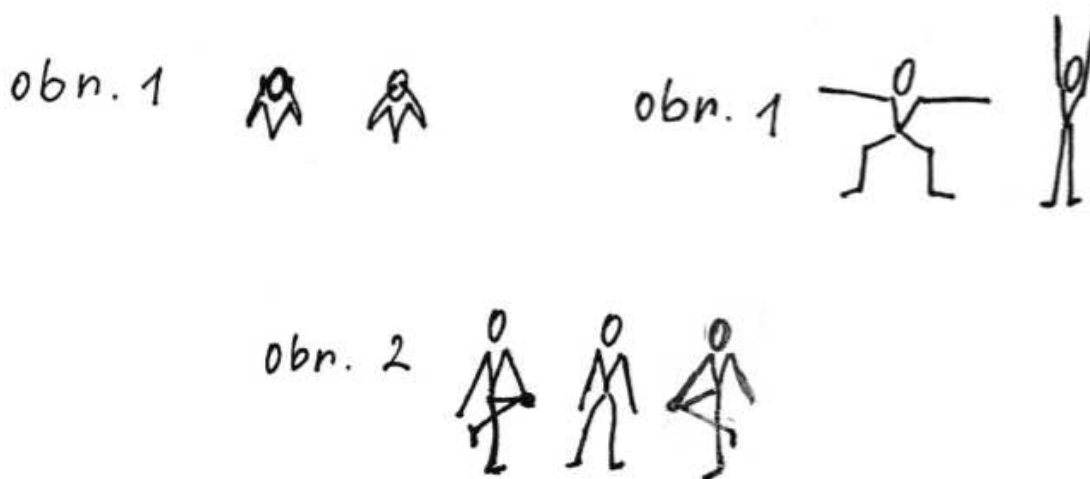
(video-ukázka č.3)

❖ Brambora

použité kroky: jogging, step touch, jumping jack, double step touch, knee up in

Tabulka 11 Brambora

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Kutálí se ze dvora, takhle velká brambora.	jogging, paže-motání jogging, paže-upažení	
neviděla, neslyšela,	step touch P a L, 2x, schováme oči, uši (dlaněmi)	1
že na ní padá závora.	jumping jack, 4x, paže-upažit, vzpažit, upažit, připažit (panák) 4x	1
„Kam koukáš ty závoro?“	double step touch P, P paže-vyhlíží	
„Na tebe, ty, bramboro!“	double step touch L, L paže-vyhlíží	
Kdyby tudy projel vlak,	march po kruhu	
byl by z tebe bramborák.	knee up in P a L, 2x,, paže-proti kolenu, dlaní- plácnutí do kolena	2



Obrázek 18 Brambora

Zdroj: vlastní

❖ Medvěd

použité kroky: straddle march, plié, step tap hosp

Tabulka 12 Medvěd

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Medvěd klepe peřinu, už se chystá na zimu.	P straddle march, úklon P a L, paže ukazujeme medvěda	1
Záležet si musí dát, až do jara bude spát.	P a L plié, pleskáme do steh	
Zásoby má v doupěti než napočteš do pěti,	P a L step tap, držíme plnou náruč	2
jedna, dvě, tři, čtyři, pět,	hops, paže v bok	
spí.	dřep, ukazujeme že spí	



Obrázek 19 Medvěd

Zdroj: vlastní

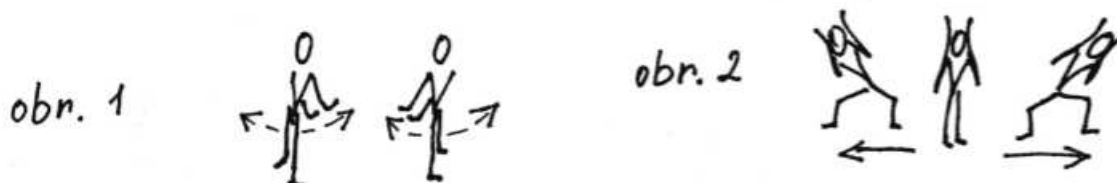
4.1.4 ZIMA

❖ Čertíci uličníci

použité kroky: ponny, plié, march, walk, step touch

Tabulka 13 Čertíci uličníci

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Dva čertíci uličníci v pekle poskakují,	ponny, střídavě P a L (2x), paže v připázení v pěst	
ocáskem všem zamávají,	march na místě 4kroky ruce mírně zapažit, naznačit mávání	1
růžky vystrkují.	plié P, plié L, paže - ukazujeme rohy	2
Dva čertíci uličníci pořád si jen hrají,	walk – vpřed 4kroky, vzad 4kroky, paže – motání	
Co bude dnes na večeři, maminky se ptají	step touch P a L (2x), paže – volání P a L (2x)	



Obrázek 20 Čertíci uličníci

Zdroj: vlastní

❖ Mráz

použité kroky: march, jumping jack, step touch, hops

Tabulka 14 Mráz

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Kolem školky chodí mráz, rád by vlezl mezi nás.	march po kruhu vpravo (4 kroky) a vlevo (4kroky)	
My se mrazu nebojíme,	jumping jack (4x), ruce v bok	
do školky ho nepustíme.	step touch P a L (2x), prstem ukazujeme - nene	
Kolem školky chodí mráz, rád by vlezl mezi nás.	march po kruhu vpravo (4 kroky) a vlevo (4kroky)	
Však my na něj vyzrajeme,	hops na místě (8x), tleskání	
pořádně se oblečeme.	stoj, od hlavy dolů ukazujeme oblečení	

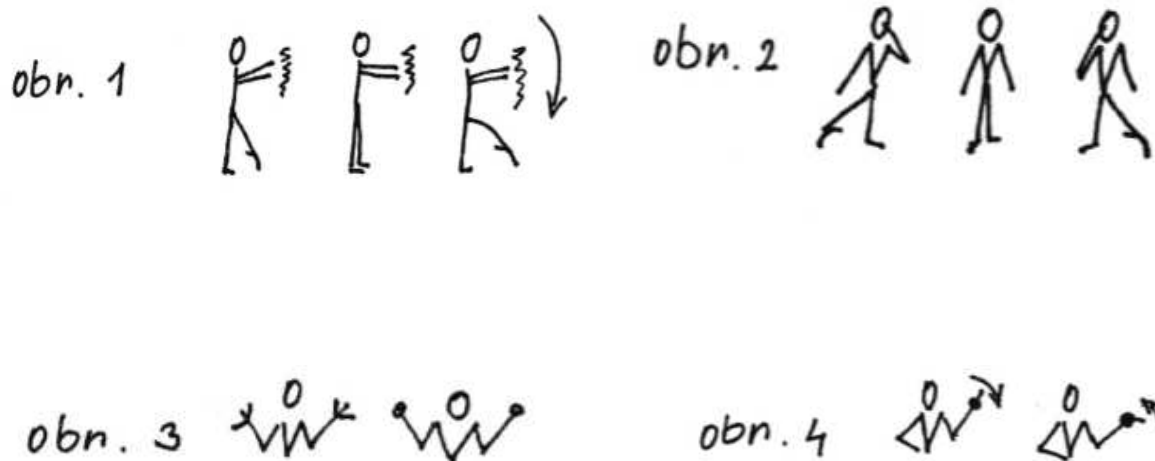
(video-ukázka č. 4)

❖ Pořádně se oblékneme

použité kroky: tap, march, double step touch, step touch

Tabulka 15 Pořádně se oblékneme

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Padá snížek, padá z nebe,	tap vpřed střídavě P a L, předpažit – prsty – sněžení	1
na nose mě trochu zebe.	tap stranou střídavě L a P, paže se střídavě prstem dotknou nosu P a L	2
Když vyjdu ven bez čepice, mrznou mi uši převelice.	march - vpřed 4 kroky a vzad 4 kroky, držíme se za uši	
Bez rukavic, jak by smet, prstíky mě zebou hned.	double step touch P a L, - „nene“ double step touch P a L, promačkávání	3
Musíme být oblečení,	step touch P a L, ukazujeme na tělo	
ať zas nejsme nachlazení.	march na místě 4 kroky, prstem ukazujeme „nene“	4



Obrázek 21 Pořádně se oblékneme

Zdroj: vlastní

❖ Mrazík

použité kroky: jumping jack, double step touch, plié

Tabulka 16 Mrazík

text	kroky, pohyby paží	obr. č.
Mrazík cení zoubky, chtěl by do chaloupky.	jumping jack (4x), paže – střídáme drápky a ruce vbok.	1
Co dovede, to my víme, dovnitř si ho nepustíme.	double step touch P double step touch L, prstem ukazujeme – „nene“	
Ať maluje pěkně venku, bílé kytky na okénku.	plié P, paže L-kruh a P paže v bok plié L, paže P-kruh a L paže v bok	2



Obrázek 22 Mrazík

Zdroj: vlastní

4.2 PÍSNĚ S PRVKY AEROBNÍCH KROKŮ

4.2.1 PÍSNĚ PRO DĚTI 3 – 4LETÉ

❖ Pec nám spadla

použité kroky: march, step touch

Tabulka 17 Pec nám spadla

text písně	kroky, pohyby paží
Pec nám spadla, pec nám spadla,	step touch P a L, tleskáme do rytmu
kdopak nám jí postaví.	march na místě, paže stříška nad hlavou
Starý pecař, není doma,	step touch P a L, ukazujeme „ne“
a mladý to neumí.	march na místě, ukazujeme „ne“
Zavoláme na dědečka, ten má velké kladivo,	step touch P a L, voláme
dá do toho, čtyři rány a už je to hotovo.	march na místě, pěstmi – ťukání

Pec nám spadla

c Živě *Česká*

1. *pec nám spad-la, pec nám spad-la, kdo-pak nám jí*

pos - ta - ví, sta - rej pe - cař ne - ní do - ma

a mla - dej to ne - u - mí.

Obrázek 23 Pec nám spadla

Zdroj: vlastní

❖ Vrabec a sýkorka

V písni „Vrabec a sýkorka“ je využito cvičení ve dvojicích. Děti stojí naproti sobě, drží se za ruce. Předem se domluví kdo je „vrabec“, kdo bude „sýkorka“.

použité kroky: tap vpřed, hops, chůze po kruhu


Tabulka 18 Vrabec a sýkorka

text písně	kroky, pohyby paží
Vzal vrabeček na taneček sýkorku.	chůze po kruhu ve dvojici v P
Měli spolu jedno sólo na dvorku.	chůze po kruhu ve dvojici v L
Vrabec samé skoky, sýkorka zas kroky.	vrabec – hops, sýkorka – stoj sýkorka - tap P a L, vrabec - stoj
Nešlo jim to dohromady na dvorku.	vrabec – hops, sýkorka - tap P a L

Vrabec a sýkorka


Vesele Lidová píseň z Čech

D *A*⁷ *D*



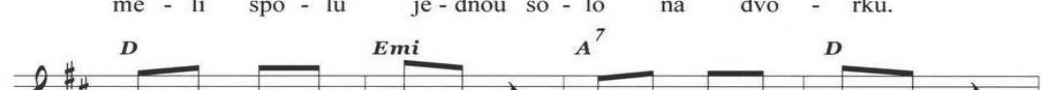
Vzal vra - be - ček na ta - ne - ček sý - ko - rku,

D *A*⁷ *D*




mě - li spo - lu je - dnou só - lo na dvo - rku.

D *Emi* *A*⁷ *D*



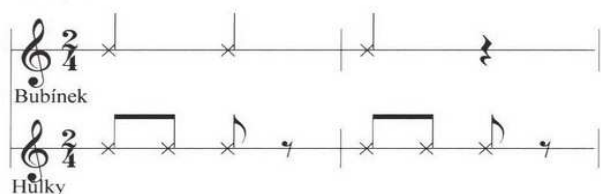
Vra - bec sa - mé sko - ky, sý - ko - rka zas kro - ky,

D *Hmi* *A*⁷ *D*



ne - šlo jim to do - hro - ma - dy na bo - rku.

Ostinato



Bubínek

Hůlky



Obrázek 24 Vrabec a sýkorka

Zdroj: vlastní

❖ Já do lesa nepojedu

použité kroky: step touch, march

Tabulka 19 Já do lesa nepojedu

text písně	kroky, pohyby paží
Já do lesa nepojedu, já do lesa nepůjdu,	step touch P a L, paže v bok P noha rázně dupne před L
kdyby na mě hajný přišel, on by mně vzal sekyru.	step touch P a L, paže v bok L noha rázně dupne před P
Sekyra je za dva zlatý a topůrko za tolar,	march vpřed 3 kroky, pak 4x tlesk v rytmu march zpět 3 kroky, pak 3x tlesk v rytmu
kdyby na mě hajný přišel, on by mně to všecko vzal.	step touch P a L a P, paže v bok, 3x zadupat

The image shows a musical score for the song "Já do lesa nepojedu". It consists of four staves of music in a 2/4 time signature, with a key signature of one sharp (F#). The lyrics are written below the notes, and chords are indicated above the staves. The lyrics are: "Já do le - sa ne-po-je - du, já do le - sa ne-pů-jdu, kdy-by na mě haj-ný při - šel, on by mně vzal se-ky-ru. Se-ky-ra je za dva zla - tý a to-půr - ko za to-lar, kdy-by na mě haj-ný při - šel, on by mně to vše-cko vzal." The chords are C, G7, and C.

Obrázek 25 Já do lesa nepojedu

Zdroj: vlastní

❖ Beruško, půjč mi jednu tečku

použité kroky: step tap, march

Tabulka 20 Beruško, půjč mi jednu tečku

text písně	kroky, pohyby paží
Beruško půjč mi jednu tečku,	step tap stranou P a L, v zapažení, létání
třeba tu co máš na zadečku.	step tap v před P, v zapažení, létání
Musím ji napsat za větou,	march v P, 4kroky obrat po kruhu, pak dřep
Ať se mi slova nepletou.	march v L, 4kroky obrat po kruhu, pak dřep

Beruško půjč mi jednu tečku

Be- ruš- ko půjč mi jed- nu teč- ku, tre- ba tu co máš
 na za- de- čku. Mu- sím ji nap- sat za vě- tou, at' se mi slo- va
 ne ple- tou.

Beruško půjč mi jednu tečku, třeba tu, co máš na zadečku.
Musím jí napsat za větou, ať se mi slova nepletou.



Obrázek 26 Beruško, půjč mi jednu tečku

Zdroj: vlastní

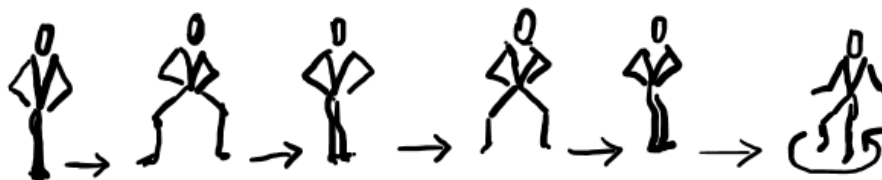
4.2.2 PÍSNĚ PRO DĚTI 5 - 6LETÉ

❖ Maminčin perník

použité kroky: v-step, step touch, march

Tabulka 21 Maminčin perník

text	kroky, pohyby paží	obr. č
Kuchyní se vůně šíří, zázraky se ve hmoždíři, zázraky se dějí.	v-step P, pěsti – tlučení v rytmu písně	
Maminka si chystá věci, bude asi perník péci, bude to ten její.	v-step L, míchání v rytmu písně	
Maminčin perník však ho znáte, ten nikde jinde nepečou. Jezte ho denně o půl páté, dřív než vám léta utečou.	pohupy v kolenou, tleskání, 5x 9. takt - step touch P a L, march v P - obrat na místě- 4 kroky, sep touch L a P, obrat v L - 4kroky, (step touch s obratem - opakování 2x na každou stranu)	1
Já a moji sourozenci, radíme se před kredencí, už jsme seřazení.	děti - dvojice, stojí za sebou, drží se v pase, 3 kroky vpřed P,L, přídup, skok vzad	2
Chybí tu jen bratr Franta, ten toho sní vždycky kvanta, ještě že tu není.	děti - dvojice, stojí za sebou, drží se v pase, 3 kroky vpřed P,L,P, skok vzad	



obr. 1



obr. 2

Obrázek 27 Maminčin perník – záznam pohybu

Zdroj: vlastní

Maminčin perník

The image shows a musical score for the song 'Maminčin perník'. The score is written in a single system with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The lyrics are written below the notes. Below the score, there are five illustrations of gingerbread cookies: a fish, a donut, a Christmas tree, a bird, and a star.

Lyrics:

Ku-chy-ní se vů-ně ší-ří, zá-zra-ky se ve hmož-dí-ři, zá-zra-
 -ky se dě-jí... Ma-min-ka si chys-tá vě-ci, bu-de a-si per-ník pé-ci, bu-de to ten je-jí...
 Ma-min-čin per-ník, však ho zná-te, ten ni-kde jin-de ne-pe-čou,
 jez-te ho den-ně o půl pá-té, dřív než vám lé-ta u-te-čou. *sbor* Ma-min-čin per-ník, však ho
 zná-te, ten ni-kde jin-de ne-pe-čou, jez-te ho den-ně o půl pá-té,
 dřív než vám lé-ta u-te-čou. Dřív než vám lé-ta u-te-čou.

Illustrations:

- A fish-shaped cookie with white icing patterns.
- A donut-shaped cookie with white icing patterns.
- A Christmas tree-shaped cookie with white icing patterns.
- A bird-shaped cookie with white icing patterns.
- A star-shaped cookie with white icing patterns.

Text blocks below illustrations:

Kuchyní se vůně šíří
 zázraky se ve hmoždíři
 zázraky se dějí

Maminka si chystá věci
 bude asi perník péci
 bude to ten její

Maminčin perník, však ho znáte
 ten nikde jinde nepěčou
 Jezte ho denně o půl páté
 dřív než vám léta utečou

Já a moji sourozenci
 řadíme se před kredencí
 už jsme seřazení

Chybí tu jen bratr Franta
 ten toho sní vždycky kvanta
 ještě že tu není

Maminčin perník...

Obrázek 28 Maminčin perník – notový záznam

Zdroj: Svěrák, Uhlíř, 2012, s. 36

❖ Na políčku

použité kroky: double step touch, march

Děti cvičí ve dvojicích, základní postavení - stojí vedle sebe.

Tabulka 22 Na políčku

text	kroky, pohyby paží
Na políčku v jetelíčku tam kde potok pramení,	double step touch, jdou od sebe k sobě, malá křídla mávají
dobře je nám po tělíčku, zákonem jsme chráněni.	krok poskočný v kole ve dvojici 4x, march na místě 4 kroky
Sosáčkama sosáme, bez přestání to samé,	dvojice se drží za ruce, proti sobě, střídají se - stoj a dřep
do pěti, do pěti, do pěti, do pěti musíme být u maminky v doupěti.	dřep-stoj střídají se ve dvojici 2x, pak utvoří společný kruh, march na místě

(video-ukázka č.5)

Na po - lič - ku v je - te - lič - ku, tam kde po - tok pra - me - ni, dob - ře

je nám po tě - lič - ku zá - ko - nem jsme chrá - ně - ni.

So - sáč - ka - ma so - sá - me, bez pře - stá - ní to sa - mé. -

do pě - ti, do pě - ti, do pě - ti, do pě - ti

mu - sí - me být u ma - min - ky vdou - pě - ti.

Obrázek 29 Na políčku

Zdroj: vlastní

4.3 DĚTSKÁ VYSTOUPENÍ S PRVKY AEROBIKU

Součástí praktické části této bakalářské práce jsou ukázky z vystoupení dětí 5 - 6 letých, seznam ukázek je uveden v příloze I. Všechna vystoupení jsem vytvořila a nacvičila s dětmi naší mateřské školky. Ukázky obsahují prvky aerobiku. Ráda bych svými nápady inspirovala učitelky/učitele MŠ k využití podobných pohybových aktivit s dětmi. Vždy se dětem vystoupení líbilo a cvičily s radostí. Záznamy jsou pořízeny z přehlídky pódiových vystoupení Kralovická Mateřinka, kterého jsem se s dětmi účastnila.

Ukázka č. 5

Vystoupení je motivováno příběhy z knihy Včelí medvídci. Obsahuje několik písní z těchto příběhů. Děti cvičí ve dvojici jako Čmelda a Brunda.

Ukázka č. 6

Děti představují Šmoulata. Jsou využity 2 skladby. Aerobní část je na píseň „Šmoulům je hej“. Děti cvičí ve dvou skupinách. Skupiny se kontrastně střídají.

Výše uvedená vystoupení jsem s dětmi nacvičovala již v dřívější době. V letošním roce vzniklo vystoupení „Kočičí bál“. V **ukázce č. 7** je vidět nácvik s dívkami. Jednotlivé kroky jsme nacvičily na počítání v pomalejším tempu. V **ukázce č. 8** je další postup, nacvičujeme aerobní část na danou hudbu.

Ukázka č. 9

„Kočičí bál.“ Zde je vidět již celé vystoupení, které se skládá z několika částí. Samotná aerobní část probíhá na instrumentální rytmickou skladbu „Platinum disco“, která mě zaujala svou členitostí a zajímavým rytmickým ztvárněním. I když tato skladba nemá český text, myslím, že se v ní dívky dokázaly orientovat. Dobře se zde daly sestavit jednotlivé skupiny aerobních kroků.

DISKUZE

Při přípravě pohybových aktivit s prvky aerobiku pro děti předškolního věku se prvotně soustředujeme na výběr hudby. Mělo by se jednat samozřejmě o melodické písničky, pokud možno české, aby si děti mohly určité kroky spojit i s určitým slovem písničky, které v ideálním případě začíná na těžkou dobu (tzn. 1. nebo 5. dobu). Občas je možno udělat výjimku a využít třeba i zahraničního hitu. Jako to bylo v mém případě s rytmickou písní v sestavě „Kočičí bál.“ Přestože Kočičí bál je skladba bez textu, je to skladba velmi melodická a pozitivní, čehož se dalo využít ve prospěch/posílení lepší koordinace pohybů, zvýšení soustředěnosti, spojení si určitých pohybů/kroků s melodií písně a v neposlední řadě k prožití celkové radosti z pohybu

V úvahu je třeba brát i rychlost hudby. Ta se u dětí tohoto věku pohybuje kolem 118 – 124 BPM. Spousta písniček určených pro děti se zdá být jako šitá na míru pro sestavičku aerobiku, úskalím je však v mnoha případech právě jejich rychlost – písničky bývají často rychlé a děti nejsou schopny v tomto tempu správně provést a zvládnout předem určené kroky. Proto je nutné písničky nebo skladby pro dětský aerobik velmi často upravit rychlostně – ve většině případů zpomalit na výše uvedenou rychlost – nejprve cca 118 BPM, a připravit si rovnou třeba i další rychlostní varianty pro pozdější lekce a případné vystoupení – např. 120 a 124 BPM. Dobrou zkušenost pro skladby dětského aerobiku mám např. s písničkami Večerníček (Karel Černocho); Včelí medvídci (Zdeněk Svěrák, Petr Skoumal); Jožin z bažin (Ivan Mládek); Hlavně že jsme na vzduchu, Datel, Jaro, Maminčin perník (Zdeněk Svěrák, Jaroslav Uhlíř); Jaro přichází, Hop sem, hop tam, Krteček (Inka Rybářová); Buchet je spousta (text: Jiří Skorpík, hudba: Lou Fanánek Hagen) z pohádky Kouzla králů je u dětí též velmi oblíbená, dobře frázovaná na 32dobé hudební oblouky, velmi chytlavý a melodický refrén, který si děti zpívají společně při cvičení sestavičky.

Velmi důležité je v případě předškolních dětí věnovat pozornost správnému držení těla, které samozřejmě jako učitelé/ky hlídáme u dětí i během celodenního programu v MŠ. Při cvičení je však správné držení těla zásadní, navíc prostřednictvím specifických cviků kompenzujeme projevy vadného držení těla. Hlavní příčiny vadného držení těla spatřujeme v současném způsobu života dětí, které Skopová a Zítka (2005, s. 30) shrnují následovně:

- Jednostranné statické přetěžování páteře (dlouhé vysedávání u PC, tabletů, televize);
- Chybné pohybové stereotypy (fixace chybného držení těla ve stoji, chůzi, běhu ad.);
- Stres každodenního života (přetěžování dětí aktivitami, kroužky apod. ve spojitosti s přípravou do školy);

- Nedostatek přirozeného všestranného pohybu, nízká svalová zdatnost.

Nejtypičtějším projevem vadného držení těla u dětí jsou:

- Zvětšení bederní lordózy, vyklenutí břicha vpřed a poté časté bolesti zad;
- Ochablé mezilopatkové svaly a zkrácené prsní svaly – tzv. kulatá záda;
- Ochablé spodní přitahovače lopatek – odstávající lopatky;
- Zkrácené šíjové svaly – zvednutá ramena;
- Problémy s krční páteří z důvodu sklopené hlavy díváním se do mobilů – ne nadarmo se již ustálil termín „generace sklopených hlav“;
- Ochablé břišní svaly a zkrácené svaly čtyřhranného svalu bederního, což má za následek prohnutí právě v křížové oblasti;
- Zkrácený bedrokyčlostehenní sval (iliopsoas) – neustálé ohnutí v kyčlích směrem vpřed;
- Zkrácené svaly na zadní straně steh (hamstringy) a ochablé svaly na přední straně steh;
- Zkrácené lýtkové svaly.

Zkrácené svaly je třeba protahovat, ochablé svaly je nutné posilovat. Začínáme samozřejmě protahováním zkrácených svalů – při hodině dětského aerobiku pro děti ve věku 3 - 6 let to je jemný strečink formou hry nebo krátké protažení mezi jednotlivými částmi aerobní sestavičky. Protože děti v tomto věku nejsou schopny udržet dlouhodobě pozornost na učení – většinou stačí cca 7-10 minut - je třeba změnit aktivitu, aby se poté opět soustředily. Krátké strečinkové cviky tak můžeme vhodně zařazovat i mezi jednotlivé části nácviku sestavy - odpočinkem si svaly i mysl, poté se děti opět lépe soustředí na učení sestavy.

ZÁVĚR

Děti se v předškolním věku velmi rády zapojují do soutěží a her, proto je vhodné je podněcovat ke hře, zapojovat je do pohybových aktivit, podporovat jejich zájmy, chválit je a sledovat jejich pokroky. Pohybová aktivita pomáhá dítěti i v socializaci a odpoutání se od rodiny. V práci s dětmi máme neustále na paměti, že každé dítě je specifická a individuální osobnost, která je velmi sugestibilní. Předškolní věk je označován za senzitivní období pro vytváření charakterově-postojových vlastností osobnosti, tedy právě v tomto věku se utvářejí základy názorů a postojů dítěte k nejrůznějším druhům lidských činností, tedy i ke sportu a pohybové aktivitě. Je proto třeba citlivě dbát na to, aby dítě získalo pozitivní, přitažlivý vztah k nabízeným pohybovým aktivitám, nikoli aby se utvrdilo v nějakém odporu, negativním prožívání. Z pedagogického hlediska je proto vhodné postupovat v rozvoji pohybových schopností a nácviku pohybových dovedností pozvolně, pohybové aktivity nabízet, ale tlakem do nich nenutit. Nelpíme na dokonalém provedení pohybů, neponižujeme děti, nesrážíme jejich ego, které ještě nedokáže objektivně zpracovat/zhodnotit realitu, bereme v ohled nižší volní vlastnosti dětí – nepřeháníme to s dobou nácviku. V neposlední řadě si uvědomujeme individualitu každého dítěte, tedy to, že každé dítě se motoricky rozvíjí jinak, k určitým pohybovým aktivitám si některé děti najdou cestu až v momentě, kdy se na ně budou cítit připraveny.

V předkládané práci jsme se snažili vystihnout možnosti implementace prvků aerobiku do pohybových aktivit dětí předškolního věku a představit zkušeností prověřený zásobník sestav, který mohou využít při práci s dětmi i další učitelé/učitelky v prostřední mateřské školy.

RESUMÉ

Bakalářská práce je v teoretické části zaměřena na charakteristiku vývojových psychosociálních a motorických zvláštností dětí předškolního věku a představuje specifika tzv. dětského aerobiku.

Teoretická i praktická část práce provázaně sleduje možnosti implementace prvků aerobiku do pohybových aktivit dětí předškolního věku, jimiž je možno podporovat nejrůznější didaktické cíle na úrovni vzdělávání MŠ, zejména rozvoj motorických schopností a dovedností, ale také bázi senzomotorického a pojmového učení. V praktické části budou obsaženy mnou realizované pohybové sestavy a skladby s kroky aerobiku, které byly využity ve cvičebních (učebních) jednotkách v mateřské škole, popř. v pohybových blocích.

SUMMARY

The theoretical part of this bachelor thesis is focused on psychosocial and motor development of the preschoolers. It introduces the specifics of aerobic exercises for children.

The theoretical and practical part of the thesis interconnects the possibilities of implementation of aerobics elements into physical activities of preschoolers. By the implementation of these activities various didactic goals at the level of preschool education can be reached. The use of these aerobics exercises can mostly support the development of motor skills and abilities. However, it can also be aimed to support the sensorimotor and conceptual learning. In the practical part of this thesis will be included movement sest and compositions including aerobic elements that were used during exercise (teaching) units in the kindergarten, eventually during motion blocks.

SEZNAM LITERATURY

ADAMÍROVÁ, Jiřina. 2006. *Hravá a zábavná výchova pohybem: základy psychomotoriky*. Praha: ČASPV. 66 s. ISBN 80-86586-27-8.

BYTEŠNÍKOVÁ, Ilona. 2012. *Komunikace dětí předškolního věku*. Praha: Grada. 236 s. ISBN 978-80-247-3008-0.

ČÁP, Jan. 1996. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. 1. vyd. Praha: ISV. 307 s. ISBN 80-85866-15-3.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2007. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Pedagogická fakulta UK. 124 s. ISBN 978-80-7290-298-9.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. 2011. *Pohybové činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe. 152 s. ISBN 978-80-86307-88-6.

HÁJEK, Jeroným. 2012. *Antropomotorika*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. 96 s. ISBN 978-80-7290-598-0.

HOLEČEK, Václav, Jana MIŇHOVÁ a Pavel PRUNNER. 2007. *Psychologie pro právníky*. 2., rozš. vyd. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. 352 s. ISBN 978-80-7380-065-9.

KLIMKOVÁ, Michaela. 2013. *Jaro, léto, podzim, zima - s touto knížkou rok je prima: písničky, říkadla, hádanky, pohybové hry, výtvarné náměty, pohádky*. 2., upr. vyd. Kremlín: Powerfield. 120 s. ISBN 978-80-260-4058-3.

KOS, Jaroslav, Eugen STROUHAL a Jaroslav SLÍPKA. 1999. *Základy fyzické antropologie*. Plzeň: Západočeská univerzita. 181 s. ISBN 80-7082-609-6.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. 2004. *Gymnastická průprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha: Grada. 187 s. ISBN 80-247-1006-4.

KULHÁNKOVÁ, Eva. 2000. *Hudebně pohybová výchova*. Praha: Portál. 135 s. ISBN 80-7178-437-0.

LANGMEIER, Jiří a KREJČÍŘOVÁ, Dana. 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. 344 s. ISBN 80-247-1284-9.

MACÁKOVÁ, Marcela. 2001. *Aerobik: moderní formy aerobiku, výživa a cviky pro dobrou kondici, soutěže v aerobiku*. 1. vyd., Praha: Grada. 107 s. ISBN 80-247-0057-3.

- MATĚJČEK, Zdeněk. 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada. 184 s. ISBN 80-247-0870-1.
- MĚKOTA, Karel a NOVOSAD, Jiří. 2005. *Motorické schopnosti*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
- PAVLÍK, Josef, Martin ZVONARĚ a Tomáš VESPALEC. 2014. *Vybrané kapitoly z antropomotoriky: pro doktorské studium kinantropologie*. Brno: Masarykova univerzita. 57 s. ISBN 978-80-210-6690-8.
- PECHÁČEK, Stanislav a VÁŇOVÁ, Hana. 2001. *Praktické úkoly z didaktiky hudební výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. 2. vyd., Praha: Karolinum. 282 s. ISBN 80-246-0365-9.
- RIEGEROVÁ, Jarmila a ULBRICHOVÁ, Marie. 1993. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. 191 s. ISBN 80-7067-307-9.
- SEDLÁK, František. 1989. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. Praha: Editio Supraphon. 258 s. ISBN 80-7058-073-9.
- SKOPOVÁ, Marie a BERÁNKOVÁ, Jana. 2008. *Aerobik: kompletní průvodce*. 1. vyd., Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-1746-3.
- SKOPOVÁ, Marie a ZÍTKO, Miroslav. 2006. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum. 178 s. ISBN 80-246-0973-8.
- STODŮLKOVÁ, Alena. 2006. *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I. stupně ZŠ*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 30 s. ISBN 80-210-4113-7.
- SVĚRÁK, Zdeněk a UHLÍŘ, Jaroslav. 2012. *Když se zamiluje kůň*. Ilustrovala Vlasta BARÁNKOVÁ. 2. vyd. Praha: Fragment. 96 s. ISBN 978-80-253-1671-9.
- ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. 2007. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 3 vyd. Praha: Portál, 2007. 248 s. ISBN 978-80-7367-339-0.
- TOUFAROVÁ, Hana. 2005. *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex. 76 s. ISBN 80-85783-42-8.
- TOUFAROVÁ, Hana. 2001. *Aerobik s dětmi*. Olomouc: HANEX. 66 s. ISBN 80-85783-35-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. 2005. *Vývojová psychologie I., Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

VELÍNSKÁ, Lenka. 2004. *Aerobik*. Praha: ČASPV. 62 s. ISBN 80-86586-13-8.

ZVONÁŘ, Martin a DUVAČ, Igor. 2011. *Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a sport*. Brno: Masarykova univerzita. 231 s. ISBN 978-80-210-5380-9.

Elektronické zdroje:

SKOTÁKOVÁ, Alena. (2012 – 2014). *Teoretická východiska rytmické gymnastiky a tance. Rytmická gymnastika a tance*. [online] Projektový tým IMPACT: FSPS MUNI, Brno. [cit. 7. 6. 2020] Dostupné z [http:// https://publi.cz/books/135/index.html?secured=false#01](http://https://publi.cz/books/135/index.html?secured=false#01)

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrázek 1	Schéma lidské postavy – proporcionality v průběhu života	8
Obrázek 2	Orientační posouzení držení těla	17
Obrázek 3	Step touch	26
Obrázek 4	Plié	26
Obrázek 5	Knee up in	27
Obrázek 6	V-step	27
Obrázek 7	Tap	27
Obrázek 8	Jumping jack	28
Obrázek 9	Squat	28
Obrázek 10	Nácvik step touch, double step touch a walk forward	29
Obrázek 11	Nácvik jumping jack a grapevine	29
Obrázek 12	Mraveneček	33
Obrázek 13	Housenka kouzelnice	34
Obrázek 14	Děkujeme, sluníčko	35
Obrázek 15	Hladový čáp	37
Obrázek 16	Pejsci	38
Obrázek 17	Žába leze po žebříku	39
Obrázek 18	Brambora	41
Obrázek 19	Medvěd	42
Obrázek 20	Čertíci uličníci	43
Obrázek 21	Pořádně se oblékneme	45
Obrázek 22	Mrazík	46
Obrázek 23	Pec nám spadla	47
Obrázek 24	Vrabc a sýkorka Zdroj: vlastní	48
Obrázek 25	Já do lesa nepojedu	49
Obrázek 26	Beruško, půjč mi jednu tečku	50
Obrázek 27	Maminčin perník – záznam pohybu	51
Obrázek 28	Maminčin perník – notový záznam	52
Obrázek 29	Na políčku	53
Tabulka 1	Doporučená stavba lekce aerobiku pro předškolní věk	21
Tabulka 2	Slunce svítí z nebe	32
Tabulka 3	Mraveneček	33
Tabulka 4	Housenka kouzelnice	34
Tabulka 5	Děkujeme, sluníčko	35
Tabulka 6	Autem jedem na výlet	36
Tabulka 7	Hladový čáp	37
Tabulka 8	Pejsci	38
Tabulka 9	Žába leze po žebříku	39
Tabulka 10	Foukej, foukej větříčku	40
Tabulka 11	Brambora	41
Tabulka 12	Medvěd	42
Tabulka 13	Čertíci uličníci	43
Tabulka 14	Mráz	44

Tabulka 15	Pořádně se oblékneme	45
Tabulka 16	Mrazík.....	46
Tabulka 17	Pec nám spadla	47
Tabulka 18	Vrabc a sýkorka	48
Tabulka 19	Já do lesa nepojedu	49
Tabulka 20	Beruško, půjč mi jednu tečku	50
Tabulka 21	Maminčin perník.....	51
Tabulka 22	Na políčku.....	53

PŘÍLOHY

Videoukázky na DVD	
video-ukázka č. 1	Slunce svítí z nebe
video-ukázka č. 2	Autem jedem na výlet
video-ukázka č. 3	Foukej, foukej, větříčku
video-ukázka č. 4	Mráz
video-ukázka č. 5	Na políčku
video-ukázka č. 6	Šmoulata
video-ukázka č. 7	Nácvik Kočičí bál I.
video-ukázka č. 8	Nácvik Kočičí bál II.
video-ukázka č. 9	Kočičí bál - celé vystoupení