

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Rozvoj kreativity a spolupráce u dětí v mladším
školním věku prostřednictvím tanečně-pohybové
výchovy (webové stránky)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lenka Blacká

Tělesná výchova a sport, obor Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2021

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

V Plzni, 28. července 2021

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za vstřícné a odborné vedení, za čas, který mně věnovala, za cenné rady a připomínky. Mé poděkování patří také všem zúčastněným dětem a jejich rodičům za ochotu a čas, který věnovali natáčení videí, za ztížených podmínek způsobených vládními nařízeními z důvodu nemoci COVID-19.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	6
ÚVOD	7
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	9
1.1 CÍL PRÁCE.....	9
1.2 ÚKOLY PRÁCE.....	9
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	10
2.1 CHARAKTERISTIKA POHYBU.....	10
2.1.1 Význam pohybu pro děti	11
2.2 PROPOJENÍ POHYBU A HUDBY	13
2.2.1 Vnímání hudby.....	15
2.2.2 Dynamika pohybu.....	16
2.2.3 Hudební a taneční improvizace	17
2.2.4 Základní hudební pojmy	18
2.3 TANEČNĚ-POHYBOVÁ VÝCHOVA	22
2.3.1 Správné držení těla	24
2.4 TANEČNĚ-POHYBOVÁ VÝCHOVA VE ŠKOLÁCH	25
2.4.1 Charakteristika vzdělávacího oboru v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání.....	27
2.4.2 Taneční a pohybová výchova v RVP ZV	28
2.4.3 Stavba vyučovací hodiny TPV	32
2.5 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU	33
2.5.1 Tělesný a pohybový vývoj.....	33
2.5.2 Psychický vývoj	35
2.5.3 Sociální vývoj	36
2.6 SPOLUPRÁCE DĚTÍ V UČENÍ A V SOCIALIZACI	36
2.6.1 Spolupráce při tělesné výchově.....	39
2.7 KREATIVITA.....	39
2.7.1 Kreativita u dětí v mladším školním věku.....	41
3 METODIKA	42
4 PRAKTICKÁ ČÁST	46
4.1 ROZVOJ ZÁKLADNÍHO POHYBU A HUDEBNÍHO CÍTĚNÍ	46
4.2 UKÁZKY PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ A TANEČNĚ-POHYBOVÝCH SESTAV PRO JEDNOTLIVCE, DVOJICE, SKUPINY A S NÁČINÍM	54
4.3 IMPROVIZACE.....	68
TECHNICKÝ SCÉNÁŘ	71
DISKUZE	78
ZÁVĚR.....	80
RESUMÉ.....	81
SEZNAM LITERATURY	82
INTERNETOVÉ ZDROJE	85
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	87
PŘÍLOHY.....	I

SEZNAM ZKRATEK

ZŠ – základní škola

TPV – taneční a pohybová výchova

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Úvod

Bakalářská práce se zabývá rozvojem kreativity a spolupráce u dětí mladšího školního věku. Jako hlavní prostředek k tomuto rozvoji jsem si vybrala tanečně-pohybová cvičení spojená jak s pohybovým rozvojem, tak s vnímáním hudby a rytmickým cítěním.

Pohybové a hudební aktivity jsou často neodmyslitelně propojené. Tyto aktivity jsou využity v divadelních představeních, některých zájmových kroužcích, tanečních školách nebo je najdeme v různých společenských událostech a obyčejné zábavě lidí. Aby se lidé uměli na společenských událostech bavit, je důležité v nich pěstovat a rozvíjet vztah k pohybu a hudbě už od malička.

Už v mateřské škole dokážou děti vnímat tanec a hudbu jako jeden celek. Nejprve pohybově ztvárňují různé básničky a říkanky, dále tančí na hudební doprovod paní učitelky (většinou klavírní), či reprodukovanou hudbu. Vhodné jsou pro ně dětské a lidové písničky. Tanečně-pohybová výchova je pro děti důležitá z důvodu správného rozvoje hrubé motoriky. Děti většinou k tanci využívají rytmizovanou chůzi, běh, poskoky, podupy apod. Často pohybově ztvárňují různá zvířátka, či pohádkové postavy, čímž se rozvíjí jejich kreativita. Zatím jsou ve věku, kdy se příliš nestydí před ostatními. Po nástupu na 1. stupeň základní školy již tanečně-pohybová průprava není zařazována v takové míře. Pokud se tanečně-pohybovým aktivitám dítě nevěnuje v nějaké jiné organizaci či zájmovém kroužku, nemusí se s tímto druhem pohybové aktivity setkat. Samotné děti tanec nevnímají jako aktivitu, která by u nich mohla něco rozvíjet. Jsou ve věku, kdy se kamarádí spíše chlapci spolu a dívky spolu. V tomto období vznikají mezi dětmi různé skupinky, a díky tomu spolu nedokážou spolupracovat jako celek. Ke konci mladšího školního věku se pomalu začínají dostávat do období, kdy se děvčata vyvíjejí a stydí se před chlapci, proto je pro ně smíšená spolupráce obtížnější.

Mojí snahou bude připravit soubor tanečně-pohybových aktivit a vytvořit webové stránky, kam je umístím. Stránky budou určeny pro učitele na 1. stupni ZŠ, trenéry či cvičitele zájmových kroužků a budou též inspirací i pro práci s jinými věkovými kategoriemi. Chtěla bych učitelům prostřednictvím videí a návodů pomoci, aby do hodin aktivně zapojili všechny děti, rozvíjeli u nich kreativitu, pohybovou koordinaci a naučili je lepší komunikaci a spolupráci mezi sebou. Soubor bude rozdělen na tanečně-pohybové aktivity vhodné pro jednotlivce, dvojice i skupiny. Bude obsahovat aktivity pro úplné

začátečníky i pro starší a zdatnější děti. Zároveň je mojí snahou, aby se při tom děti bavily a cítily se přirozeně.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je vytvoření webových stránek, které budou obsahovat soubor průpravných cvičení z tanečně-pohybové výchovy a jednoduchých tanečně-pohybových sestav zaměřených na rozvoj kreativity a spolupráce dětí mladšího školního věku.

Z těchto stránek budou moci čerpat nápady učitelé především do výukových hodin tělesné výchovy na 1. stupni, ale budou je moci využít i v další výuce. Dále je mohou použít cvičitelé zájmových kroužků.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

Vytvořit a sestavit soubor průpravných cvičení a jednoduchých sestav z tanečně-pohybové výchovy

Realizovat jednotlivá cvičení a sestavy s dětmi mladšího školního věku na vybrané ZŠ

Vytvořit videozáznamy a fotodokumentaci z realizace

Vytvořit webové stránky a umístit na ně zkompletovaný metodický materiál členěný dle hudebně pohybového zaměření

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 CHARAKTERISTIKA POHYBU

Základním pojmem, kterým se budu na začátku práce zabývat, je jednoznačně pohyb. Bez pohybu bychom nemohli dělat nic, řadíme ho mezi základní projevy života. „*Pohyb je komplexní proces řízený nejstaršími oblastmi mozku, asociačními korovými oblastmi a také limbickým systémem*“ (<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/8017/TANECNI-A-POHYBOVA-VYCHOVA---METODICKA-PODPORA.html>).

Pohyb má velký vliv na ontogenezi člověka. Stává se nevyhnutelným předpokladem pro správný pohybový vývoj a rozvoj vrozených funkcí těla. Napomáhá k vyléčení či zmírnění duševních nemocí nebo psychických problémů. Prostřednictvím tance a pohybu dokážeme zmírnit agresi, vztek, ale i radost a lásku (vyjádříme své pocity pohybem). Prostřednictvím pohybu poznáváme sami sebe, rozvíjí se u nás sebehodnocení a sebekritika a posilujeme naše sebevědomí. Pohyb značně ovlivňuje náš intelekt. Vyplavuje v našem těle adrenalin a endorfiny. Zlepšuje prokrvení celého těla a zrychluje metabolismus. Je důležité věnovat pohybovému rozvoji dítěte pozornost již od narození, měli bychom se snažit rozvíjet pohybové schopnosti, udržovat či zlepšovat správné držení těla, hudební, prostorové a kolektivní cítění a další.

Pohybem a jeho významem pro člověka se zabývá vědní disciplína zvaná kinantropologie. Dříve se nazývala jako teorie tělesné výchovy. „*Obecně řečeno, předmětem kinantropologie je lidská záměrná pohybová činnost, její struktura a funkce, a její vztah k rozvoji člověka jako bio-psycho-sociálního individua. Základní i aplikovaný výzkum se v rámci tohoto obecného určení zaměřuje mimo jiné především na pohybové činnosti z oblasti tělesných cvičení, rekreační a školní tělesné výchovy, tanečního pohybu, sportovních činností včetně sportu handicapovaných, rehabilitačních technik, různých forem pohybové rekreace, hraničně i z oblasti ergonomie a pracovních i dalších účelových sfér pohybových činností. Z hlediska celospolečenského je především významná orientace výzkumů na rozvoj zdatnosti populace a podpora zdravého pohybového režimu jako hlavních prostředků zdravotní prevence civilizačních chorob v podstatné míře zapříčiněných obecným nedostatkem pohybu – hypokinézou*“ (BLAHUŠ, 1993).

V každém věkovém období se člověk po pohybové stránce vyvíjí a mění. Nejvíce viditelný rozvoj pozorujeme od narození dítěte do tří let, kdy se dítě učí plazit, sedět, „pást koníčky“, lézt a chodit. Tvaruje se mu zakřivení páteře a později formuje správné držení těla. Pohybový rozvoj jako takový a zlepšování pohybových dovedností je potom nejvíce viditelný na základní škole.

„Pouze člověk dokáže svým projevem vyjádřit radost, údiv, hrůzu a jiné hluboké komplexní city“ (MĚKOTA, CUBEREK, 2007, str. 39).

Pohybová aktivita přispívá k upevnování zdraví, psychické vyrovnanosti, kdy máme sami ze sebe máme lepší pocit. Při pohybové aktivitě se nám z těla vyplavují endorfiny, proto po cvičení máme lepší náladu a pocit radosti.

Pohyb je spojený se všemi funkcemi lidského těla. Už od pradávna se museli lidé přizpůsobovat těžkým pohybovým podmínkám, ať už se jednalo o lov divé zvěře nebo sběr rostlin a bylinek. Několik hodin denně museli hledat potravu a být neustále v pohybu. I tomuto životu jsou stále přizpůsobené všechny naše životní funkce. Každé novorozeně má stejné životní funkce a predispozice, jako měli lidé dříve. Bohužel v dnešní době mezi moderními technologiemi budou mít život jiný (MĚKOTA, CUBEREK 2007).

„Při nedostatku pohybu dochází v organismu k funkčním i strukturálním změnám – k úbytku svalové hmoty, ke zkrácení vazivových struktur, ke změnám na skeletu, zhoršení krevního oběhu, zhoršení metabolických pochodů v organismu, zmenšení kapacity plic. Klesá tak celkový výkon a dochází ke strukturálním změnám fyzického i psychického stavu člověka. Rovněž při nadměrné zátěži (přetěžování) se celkový pohybový systém postupně poškozuje (vrcholový sport)“ <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/8017/TANECNI-A-POHYBOVA-VYCHOVA---METODICKA-PODPORA.html>. Proto je důležité udržovat tělo stále v kondici a dobré fyzické vytrvalosti, zároveň ho ale nepřetěžovat.

2.1.1 VÝZNAM POHYBU PRO DĚTI

Doba, ve které se děti nachází, je hodně zaměřena na moderní technologie (mobily, počítače, televize a další). Aby se udržely v obraze, jaká vyšla nejnovější hra nebo nový podcast, a nebyly středem posměchu, musí se tomuto období částečně podřídit, a tím pádem jde většinou pohybu stranou. Obzvláště tento rok, kdy se z důvodu Covidové

pandemie nikam nesmělo a bylo vše zakázané, propadlo moderním technologiím mnohem více dětí. Proto musíme za úpadkem pohybové aktivity hledat příčinu hlavně v nastaveném životním stylu v rodině. Pokud nejsou děti od narození vedeny ke zdravému pohybu, už s ním hůře začínají v pozdějším věku. Bohužel v současné době je to ve společnosti nastaveno jinak. *„Stává se oblíbenějším pasivnější způsob života, k němuž patří sledování televize, videa či hraní počítačových her, což se odráží ve snížení zdatnosti, a ve svých důsledcích to může vést k ohrožení zdravotního stavu“* (KAPLAN, 2003, str. 12).

„Pohyb je pro děti důležitý nejen jako nevyhnutelný předpoklad přirozeného tělesného rozvoje, upevňování zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti, ale také pro jejich sociální rozvoj“ (KAPLAN, 2003, str. 12). Jakým životním stylem žijeme, se nám odrazí do našeho zdraví. Zdraví životní styl nám určuje 80 % fyzického stavu. Zbýlá procenta tvoří dědičnost a ostatní vlivy.

Nepravidelný pohyb má na zdraví člověka velký vliv. Zde si nyní uvedeme několik příkladů možných následků hypokineze (nedostatečné pohybové aktivity):

- Úbytek svalové hmoty
- Nárůst obezity a nadváha
- Zmenšení kapacity plic
- Nárůst civilizačních chorob
- Snížení pracovní výkonnosti
- Psychické a duševní problémy
- Zhoršení krevního oběhu
- Pokles fyzického výkonu

Speciálně u dětí můžeme pozorovat ještě několik dalších onemocnění:

- Vadné držení těla - plochá záda, bederní hyperlordóza, hrudní hyperkyfóza
- Bolesti hlavy, zad a páteře
- Ploché nohy
- Skolióza

Naopak pravidelný pohyb přináší lepší výsledky a má zdraví vliv na organismus člověka:

- Snižuje krevní tlak
- Vyrůstá fyzická výkonnost
- Přibývá svalová hmota
- Snižuje riziko civilizačních chorob
- Zlepšuje psychický a duševní stav člověka
- Zvětšení kapacity plic
- Podpora redukce hmotnosti

Frömel, Novosad a Svozil (1999) uvádějí, že chlapci na základních školách upřednostňují spíše rozvoj silových schopností před koordinačními a dívky naopak. Bohužel ani jedna skupina nejeví zájem o vytrvalostní schopnosti. Zdůrazňují, že by bylo vhodné zařazovat štafetové běhy či rychlostně rekreační cvičení do každé hodiny a provádět je zábavnější formou. U chlapců bychom tato cvičení mohli zařazovat ve spojení s fotbalem a u dívek prostřednictvím tance či aerobiku. Dále uvádějí, že chlapci ani dívky také nejeví zájem o zdravotně orientované pohybové činnosti, které jsou důležité pro protažení, pružnost svalů a správné držení těla. Opět je můžeme zařadit do dětem blízkých aktivit. Chlapcům ve spojení s kondičními a výkonnostními aktivitami a dívkám ve spojení s estetickým a kondičním zaměřením.

Pro děti a jejich zdravé sebevědomí je důležité, aby byly na tělesné výchově přijaty ostatními spolužáky. Pochvala od nich pro ně znamená mnohem víc než samé jedničky na vysvědčení. Hlavně pokud se jedná o hodnocení tělesné zdatnosti nebo vzhledu. Už jen z tohoto důvodu mohou mít děti větší motivaci ke zvyšování fyzické zdatnosti (KAPLAN, 2003).

2.2 PROPOJENÍ POHYBU A HUDBY

I když nám to tak nepřipadá, velmi důležitou roli v našem životě hraje hudba. Dokáže v nás vyvolat emoce a citové reakce od stresu až po nadšení. Kdybychom poslouchali

depresivní hudbu, mělo by to vliv nejen na naši emoční stránku, ale i na pohyb. Byli bychom znudění, unavení a nechtělo by se nám nic dělat. Naopak kdybychom poslouchali veselou, živou hudbu, byli bychom plní energie a radosti. Lépe bychom komunikovali a zároveň rozvíjeli pohybové schopnosti a učili se pohybovým dovednostem. „V rámci činnosti základní, rekreační, ale i výkonnostní tělesné výchovy má hudba významné místo. Je to přirozené – vždyť sama představa rekreace, odpočinku, volného času je pro nás běžně svázána i s osvěžujícím účinkem hudby. Cvičit při hudbě znamená posílit emocionální stránku cvičební jednotky, cvičence vnitřně obohatit a nejen to – znamená to také dát cvičení estetickou formu a zdůraznit to, co vede ke zušlechtění osobnosti i pohybu. Hudba přispívá k tomu, že cvičení získává vnitřní řád, který harmonizuje pohyby lidského těla a ekonomizuje je. Těchto rozmanitých vlastností hudby je však možné v plné míře využít až tehdy, kdy je dovedeme odborně popsat a analyzovat“ (KOSTKOVÁ, 1990, str. 10).

Miklánková (2007) tvrdí, že pokud chceme vyjádřit základní hudebně-pohybové vztahy, předpokládá se, že k tomu využijeme řadu pohybových prvků, např. hra na tělo, chůze, běh, poskoky, skoky a jejich vzájemné kombinace. Abychom zlepšili rozvoj fantazie, představivosti, a současně umožnili seberealizaci po pohybové i hudební stránce, zapojíme do procesu hudebního prožívání celé tělo. Pokud cvičíme ve skupině, hudba nám sjednocuje osobní rytmus jednotlivce s rytmem skupiny. Také nám navozuje pocit sounáležitosti mezi cvičícími a vede k interakci a kooperaci. Pro děti je hudba a pohyb velmi zábavnou a efektní činností. Lépe je můžeme namotivovat než klasickými hodinami tělesné výchovy. Pohyb spojený s hudbou lze také využít jako prevenci proti svalovým dysbalancím.

V poslední době se často zkoumá vliv hudby a pohybu na psychickou i duševní stránku člověka, jeho vyrovnanost a jak moc se dá ovlivnit. Hudba nás motivuje k pohybu, uvolněnosti a soustředění. Někdo ji využívá při studiu pro lepší koncentraci, někdo zase při sportu. Hudba udává pohybu tempo, rytmus a dynamiku. Motivuje k lepším výsledkům.

„Zatímco princip tvořivosti pro žáky na 1. stupni ZŠ je v základní sportovní gymnastice uplatnitelný poměrně složitě, v rytmické gymnastice tento princip hojně využíváme – může jít o reakci na měnící se tempo či charakter hudby, improvizaci apod.

Pohybová skladba by měla být vrcholem gymnastických činností. Děti mladšího školního věku jsou schopné se naučit i předvést pohybovou skladbu na školní akademii i na různých přehlídkách pohybových skladeb“ (DVOŘÁKOVÁ, ENGELTHALEROVA, 2017, str. 118). Nejen v rytmické gymnastice a pohybové skladbě pracujeme s hudbou a pohybem. Najdeme ji i v jiných sportech či zaměřeních, např. v aerobiku, krasobruslení, či taneční terapii.

Výběr hudby se u jednotlivých věkových kategorií liší. U dětí v předškolním věku by měli volit učitelé hudbu s českým textem a jednoduchou úpravou, kde je přehledná rytmizace a děti se v ní nebudou nějak výrazně ztrácet. V mladším školním věku je dobrou volbou melodická skladba s výraznou rytmickou složkou a aktuální oblíbené písničky. U dětí ve starším školním věku je opět dobré zvolit skladbu, která se objevuje v žebříčku aktuálních hitů a můžeme jich sestříhat více dohromady. V dorostu jsou zvoleny opět skladby podle aktuálních trendů a u dospělých se spíše zaměřujeme na věkovou skupinu cvičenců a zaměření cvičení.

Taneční a hudebně pohybové hry vychází z říkadel, básniček, rozpočítáadel, pořekadel a pranostik. Jsou součástí většiny dětských her. Nejčastěji využívané bývají v mateřských školách, kde jsou součástí každodenního programu. Jsou jednoduché a pro děti snadno zapamatovatelné.

2.2.1 VNÍMÁNÍ HUDBY

Hudba má ve své nejčistší formě prostor pro obecné citové stavy, stejně jako abstraktní tanec, nepopisuje, nevyžaduje porozumění. Podobně jako tanec dává citový ohlas myšlenkám, věcem, událostem, ale přímo je neuskutečňuje. Správně použitá hudba poskytuje taneční produkci oprávněné vedení. Hlavně pokud se jedná o méně zkušeného cvičence. Pokud je hudba použita jako inspirace, vyvolává nový tvůrčí počín, i když výsledkem není zcela původní dílo (BLAŽÍČKOVÁ, 2004).

Cílem hudby by mělo být navození klidného pocitu a pohody po emoční i fyzické stránce. Působí na nás ve všech možných oblastech. Může ovlivnit náš srdeční tep, dýchání, krevní tlak nebo dokonce činnost našeho mozku. Pokud by se jednalo o zdravotní stav nějakého jedince, který má psychické nebo nějaké jiné problémy, bylo by těmto

lidem doporučeno hrát na nějaký hudební nástroj, nebo se hudbě věnovat aktivně prostřednictvím zpěvu nebo navštěvováním koncertů a kulturních akcí.

2.2.2 DYNAMIKA POHYBU

Pokud bychom chtěli porozumět dynamice pohybu, musíme nejprve umět vyjádřit dynamické forte-piano pohybem a též ovládat základy výrazové techniky. Porozumění dynamice pohybu je myšleno ve smyslu odpovídajícího zapojení svalové práce. Přirozenému sebevyjádření cvičenců i skupinovému výrazu je třeba dát příležitost. Právě k tomu nám dává dynamika dobré předpoklady, jelikož vede od prvků uplatnění síly až po zvládnutí pohybu těla v prostoru. Umožňuje procítit pohyb (KOSTKOVÁ, 1990).

Podle Kostkové (1990) vede od přirozeného pohybu k osvojení a zvládnutí jemných dynamických odstínů dlouhá cesta. Jedná se především o celky dynamického nárůstu neboli crescendo (zesilovat), až po odpadávaní energie neboli decrescendo (zeslabovat). Nejlépe se k této práci hodí živý doprovod. Pocity crescendo a decrescendo, vedou téměř k bezprostřední reakci. Vytvořením prostoru mezi piano a forte nám vzniknou různé mezistupně, např. dynamika mezzoforte – středně silně, mf. Zároveň se prodlouží i dynamická škála do pocitů fortissima (ff, stupňované forte) a forte fortissima (fff, další zvýšení dynamiky). Platí to i v opačném případě – pianissimo (pp, velmi slabě) a piano pianissimo (ppp, co nejslaběji).“

„Rozdílná dynamika pohybu má zásadní význam pro výraz, význam a obsah pohybu. Způsob použití dynamiky pohybu vymezuje základní druhy pohybu:

- *Vedený pohyb*
- *Švihový pohyb*
- *Kyvadlový pohyb*
- *Úder*
- *Pád*

Vědomá práce s napětím, dynamikou pohybu:

- *zvyšuje kinetické napětí cítění,*
- *napomáhá dokonalé koncentraci,*
- *přesně a ekonomicky vede tělo v prostoru,*
- *ovlivňuje přesnost výrazu,*
- *napomáhá obnově fyzických sil.“ (BLAŽÍČKOVÁ, 2004, str. 34 - 35).*

2.2.3 HUDEBNÍ A TANEČNÍ IMPROVIZACE

Improvizace je neodlučitelnou součástí tanečních i hudebních činností. Je to skvělý prostředek, díky kterému můžeme u dětí probudit kreativitu a jejich vnitřního ducha. Zpočátku se může zdát obtížná, ale jde jen o to, aby se člověk dokázal uvolnit a poddat pohybu, potom už to jde samo. Pokud se při ní budeme soustředit a správně koncentrovat, dokážeme vnímat vlastní energii, tlukot srdce a každý náš provedený pohyb.

Význam taneční improvizace je, že „žáci dospívají k pohybovému vyjádření vlastní cestou, při čemž čerpají z vlastních pohybových, tanečních, gymnastických a dramatických zkušeností a využívají svých tělesných a pohybových dispozic, fantazie, představivosti a temperamentu. Při vlastní improvizaci žáci poznávají a objevují své možnosti, rozvíjejí svoje tvůrčí schopnosti a získávají zkušenosti k další tvorbě“ (STIBOROVÁ, 1995, str. 6).

V hodinách taneční výchovy rozvíjí učitel společně s dětmi technické stránky pohybů, ale nesmí se z nich vytratit spontánnost. Důležité je dohlížet na to, aby nikdo nedělal rychlé a ukvapené pohyby, které by byly provedené bez přemýšlení a neměly by pro děti žádný význam. Také dbáme na dobře zvolenou hudbu. Ze začátku je lepší využít spíše klidnější a pomalejší hudbu a až by byly děti zkušenější, můžeme vybrat rychlejší skladbu. Snažíme se využít veškerý prostor v místnosti, nestojíme strnule na jednom místě. Děti se už od dětství učí improvizovat, vnímat hudbu a prožívat každý pohyb. Veškeré toto učení bývá spíše bezděčné (nezáměrné). Na základních školách se improvizace moc často neučí, většinou pouze ojedinele. Najdeme ji hlavně v lidových školách umění nebo zájmových kroužcích zaměřených na taneční pohybovou výuku.

„Improvizace nám umožňuje ponořit se až do vrstev zkušenosti, vjemů, vlastností a pocitů, které obyčejně jenom proběhneme nebo potlačíme. Prostřednictvím improvizace můžeme pronikat stále hlouběji do našeho podvědomí, do okamžiků, které se stále rozpínají, mění, pokračují.

Improvizujeme ve chvíli, kdy nevíme, co přijde dál, improvizujeme, když myslí dovolíme vymanit se z běhu všednosti, abychom zkoumali, co leží na samém okraji, nebo i za hranicemi našeho myšlení, vidění a vědění.

Improvizaci využíváme k:

- *osvojování pohybových principů,*
- *obohacování fantazie,*
- *rozvíjení tvůrčího potenciálu,*
- *zkoumání individuálních možností a experimentování s nimi,*
- *objevování inspiračních momentů k tvorbě,*
- *hledání osobitého pohybového slovníku.“ (BLAŽÍČKOVÁ, 2004, str. 43 - 44).*

2.2.4 ZÁKLADNÍ HUDEBNÍ POJMY

Abychom mohli při tanečně pohybové výchově správně pracovat s hudbou, je třeba si osvětlit základní hudební pojmy.

Tón

Zvuk, který vzniká neustálým chvěním (strun, hlasivek, vzduchového sloupce v hudebním nástroji). Má stejnou frekvenci a je to základní stavební prvek hudby. Dělíme ho na dvě skupiny: nehudební a hudební. Nehudební zvuk jsou hluky a šramoty. Hudební zvuk jsou všechny tóny, které vznikly pravidelným chvěním.

Základní vlastnosti tónu jsou: výška, délka, síla a barva.

Výška tónu

Závisí na počtu kmitů tělesa, na které hrajeme. Čím je počet vyšší, tím je i tón vyšší a naopak. Základní tón (co se týče výšky) se nachází uprostřed klaviatury piana a nazývá se „komorní a“. Tento tón vyprodukuje kovová ladička, pokud bychom s ní zavádili o nějaký tvrdý předmět či plochu. K tomuto tónu se doladují nástroje.

Délka tónu

Závisí na době trvání kmitů. Máme několik druhů délek, které rozeznáváme např. krátké, dlouhé a střední. Tóny různé délky řazené do časových celků tvoří základ hudební skladby.

Síla tónu

Závisí na šířce kmitů. Pokud máme širší šířku, vzniká nám silnější tón, ale pokud ji máme slabší, je to naopak. Můžeme díky tomu rozeznat tóny dle důrazu a také přízvučné a nepřízvučné tóny.

Barva tónu

Záleží na nástroji, na který hrajeme a na jeho materiál. Každý zní zcela jinak. Dále je také důležitý počet alikvotních tónů. Tón zahráný na klavír, klarinet, housle, atd. zní pokaždé jinak (NOVOTNÁ, 2011).

Metrum

Základní míra měření času v hudbě. Je to nejmenší časový úsek, seskupený z počítacích dob, který se ve skladbě používá. Kröschlová (2003) uvádí, že metrum bychom mohli vnímat jako pulsaci projevu. Jednalo by se o projev hudební, veršovaný a taneční. Mezi stejně plynoucími pulsy rozeznáváme pravidelné střídání jednoho těžkého a jednoho či více lehkých pulsů v předem daném, dodržovaném vzorci. Takzvanou jednotkou, ve které je správný vzorec pulsů, se nazývá takt nebo stopa. Takt je v hudbě a

stopa v pravidelných verších. K vnímání metricky organizovaných uměleckých děl je důležitým podnětem vztah a napětí mezi cítěnou pravidelnou (metrickou) základnou a konkrétním proměnlivým rytmem projevu. Herec musí neustále procvičovat a rozvíjet metro-rytmus, aby byl vždy připravený pro pěvecké, taneční a instrumentální úkoly, ať už uvnitř dramatického díla nebo mimo něj. Na metrum se váže rytmus tance, hudební projevy od novověku (renesance až po současnost) a také poezie.

Rytmus

Je to sled impulsů v čase. Má vliv na formu, neboť obnovuje opakující se melodii. Mikláňková (2007) uvádí, že rytmus nám rozděluje melodii do pravidelných úseků přirozeným hudebním pohybem a je v úzké spojitosti s taktem. Vede pohyb měněním dlouhých a krátkých tónů neboli střídáním délkových rozdílů. Také střídá pravidelné a nepravidelné přízvuky. Abychom provedli pohyb správně a osvojili si všechny pohybové dovednosti, je důležité rozvíjet a zlepšovat rytmické vnímání. V rytmické výchově je rytmus vytyčen řadou počítacích dob.

Cit pro rytmus neboli rytmické cítění máme částečně vrozené. V průběhu života se nám stále rozvíjí. Není ale pravidlem, že ho mají všichni. Někdo se s ním bohužel nenarodí a v tomto případě je pro něj taneční pohybová výchova spíše přítěží.

Takt

Takt podle Mikláňkové (2007) vymezuje hudbu do úseků a člení ji. Jedná se o seskupení počítacích dob. Určujeme v něm doby těžké, přízvučné a doby lehké, nepřízvučné. Přízvučné doby se vyskytují většinou na začátku taktu jako první doba. Nepřízvučné doby jsou naopak až za přízvučnými. Takty můžeme rozdělit na jednoduché a složené. Jednoduché jsou dvoudobé a třídobé a složené jsou všechny ostatní, např. čtyřdobé nebo šestidobé. V označení taktu máme dvě čísla, jedno nahoře a jedno dole. Horní číslo znamená počet dob v každém taktu a spodní číslo označuje druh počítacích dob – zda se jedná o notu půlovou, čtvrtovou, osminovou atd. V tanečně pohybové výchově dětí užíváme většinou takt dvoučtvrtový (2/4), tříčtvrtový ($\frac{3}{4}$) a čtyřčtvrtový (4/4).

Tempo

Značí rychlost pohybu skladby a také jednotlivou fází pohybu. V hudbě se uvádí, že se jedná o absolutní trvání notových hodnot. Jednotkou hudebního tempa je jedna počítací doba. Pokud se jedná o nevázaný rytmus, můžeme tempo zaznamenat rychlostí, kterou za sebou následují jednotlivé fáze dění. Tyto fáze nejsou pravidelné. Absolutní rychlost se dá měřit velmi obtížně.

Každý člověk má své osobní tempo. Jedná se o rychlost vnějšího a vnitřního jednání v klidových podmínkách. Vyvíjí a mění se nám podle věku a našeho zdravotního stavu.

Velmi dobrý význam ve výuce má zpomalené tempo. Důležité je hlavně v pohybové přípravě, jevištním pohybu a šermu. Akce musí být zpomalená, aby mohlo vzniknout zajímavé napětí. Žák má při tom možnost uvědomit si frázování akce a také si procvičit zapojování svalstva. Dále rozvíjí prostorové vedení pohybu (KRÖSCHLOVÁ, 2003).

Dynamika

Zvuková síla skladby. Realizuje se v ní výrazová stránka hudby. Jinak řečeno je to stupňování nebo odstupňování tónů z hlediska síly (hlasitosti). V pohybu se jedná o odstupňování svalové síly a intenzity vnitřního napětí. Pokud bychom změnili tempo, změníme zároveň i dynamiku. Jsou navzájem propojené. Kdybychom zpomalili, zároveň zeslabíme a naopak (MIKLÁNKOVÁ, 2007).

Melodie

Hudební myšlenka či projev, vyjádřený v čase řadou rozložených akordů. Podle Miklánkové (2007) je její podstatou různá výška, síla a délka tónů, které jsou uspořádány v určitém rytmu a tempu. Záměrem je, aby vyjadřovala hudební myšlenku. Určuje celkový průběh pohybu. Dělíme ji na dvě skupiny: vzestupnou a sestupnou.

Hudební forma

Jako hudební forma je označovaná skupina skladeb příbuzná z hlediska kompozice, stavby nebo struktury. Začátek a konec hudební fráze můžeme procítit pohybem. Snažíme se děti naučit, jak ho vědomě vnímat a zdůrazňovat v těchto pasážích. Pohyb z místa zahajujeme vždy na začátku fráze (MIKLÁNKOVÁ, 2007).

2.3 TANEČNĚ-POHYBOVÁ VÝCHOVA

Tanec provází člověka od narození. Už v prvních měsících života se dítě kolébá, když slyší hudbu, natož když se dokáže postavit a o něco se zapřít. Je to typický pohyb dětí v kojeneckém období, kdy stojí na nohou, opírají se o židli a do hudby se pohupují v kolenou. Proto je u nich důležité tento pohyb dále rozvíjet. Když nastoupí do mateřské školy, slyší a učí se skoro každý týden novou básničku či říkanku, kterou doplňují tanečními prvky (opět se zde rozvíjí tento druh pohybu). Ovšem, když děti nastoupí na vyšší stupeň vzdělání, což je základní škola, jejich rozvoj postupně zakrňuje, jelikož se zde při tělesné výchově málokdy věnují taneční přípravě (ať už ve formě her nebo párových cvičení). „*Tanec nelze oddělit od života, protože ze života pramení. Jeho základní látkou je citová hodnota, nikoliv skutek, je uměním, které vyjadřuje citové hodnoty pohybem*“ (BLAŽÍČKOVÁ, 2004, str. 6). Pokud dítě nebo jeho rodiče nejeví o tento druh pohybu zájem, sami o sobě se k němu nepřinutí a nenaučí se ho.

Tanec se v tomto případě dá rozvíjet pouze ve formě zájmových kroužků, ve specializované škole nebo ochotou samotných rodičů je to naučit. „*Pohyb je potřeba studovat, poznávat jeho možnosti, všímat si zážitků, které pohyb vyvolává, pěstovat kinetické cítění a smysl pro proměnlivé prostorové vztahy, dynamiku pohybu a rytmické cítění*“ (BLAŽÍČKOVÁ, 2004, str. 6). Myslím si, že se v poslední době snaží čím dál tím více pedagogů či sportovně založených lidí vytvářet nové programy, kroužky nebo věnovat částečně hodiny ve škole tomuto rozvoji.

Důležité je, aby si byly děti vědomy toho, že tanec je nenucený pohyb, který by měl vycházet z jejich pocitů, emocí a vnitřního já. Měly by jím umět alespoň částečně vyjádřit, co si myslí nebo co cítí „*Taneční a pohybová výchova vede žáky od spontánního pohybu k vědomému používání těla, ke kultivování zdraví prospěšného pohybu. Tanec rozvíjí*

tvořivost, citlivost i citovost, tělesnou inteligenci, harmonizuje tělesný vývoj, učí vnímavosti vůči prostředí, rozvíjí sociální inteligenci a navozuje kladný vztah k fyzické námaze a práci těla. Pomáhá vychovávat kultivovanou osobnost a posilovat vědomí o podstatě tance a jeho nezastupitelném místě v umění, kultuře a životě společnosti“ (LÖSSL, 2008, str. 30).

V tomto případě můžeme rozdělit děti na dvě skupiny: introverti a extroverti. Ne každý člověk má zdravé sebevědomí a někomu dělá vystupování před lidmi problém. Proto je důležité, aby i ti, kteří se před ostatními stydí, byli schopni vyjádřit emoce pohybem doma před zrcadlem nebo někde v soukromí. Blažíčková a Lisnerová (2011) uvádí, že pokud budeme vést tanečně pohybovou výchovu odborně, už zde není důležitý výsledný efekt. Týká se to například nějakého tanečního či divadelního představení nebo stejně provedeného cviku. Pro nás i pro dítě je podstatný pracovní proces, během kterého dostává daný jedinec prostor k poznávání svých schopností a sebe samého z hlediska tělesné, duševní i psychické stránky.

Jednou z prvních činností je seznámení se se základními tematickými okruhy, které tvoří vzdělávací proces Taneční a pohybové výchovy na 1. stupni základní školy (BLAŽÍČKOVÁ, LISNEROVÁ, 2011):

- správný postoj a držení těla – v klidové fázi i v pohybu (tzn. statické i kinetické)
- prostorové citění – vnímání a orientace v prostoru, pohyb po základních drahách
- dynamika pohybu – úspornost pohybu (jak ekonomicky naložit s pohybem), rozložení síly a schopností, úroveň svalové síly
- čas a pohyb – tep, časová náročnost, uvědomování si rychlosti – zrychlení, zpomalení
- hudba – rytmus, melodie, dynamika, frázování, tempo
- vzájemné vztahy – vztahy mezi většími i menšími skupinami, jednotlivci, dvojicemi
- obrazotvornost a tvořivost – rozvoj motivace, nácvik improvizace, vize pohybového tvaru

„Taneční a pohybová výchova vychází z holistického principu výchovy – zdůrazňuje nutnost harmonického propojení rozvoje tělesných a duševních schopností.“

<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/8017/TANECNI-A-POHYBOVA-VYCHOVA---METODICKA-PODPORA.html>).

2.3.1 SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

Před zahájením cvičení musíme nejprve seznámit děti se správným držením těla a se základními polohami, ze kterých následně vychází všechny cviky. Mezi ně řadíme: stoj, sed, klek a leh.

Správné držení těla je důležité při jakékoliv aktivitě, ať už je to sezení na židli, vykonávání nějakého sportu nebo čistě jen při obyčejné chůzi. Umožňuje tak správnou funkci a umístění všech orgánů. Dále nám vyvíjí svalstvo a ovlivňuje motoriku, což je důležité při získání správných pohybových návyků. Z hlediska psychického má držení těla velký vliv na sebevědomí člověka. Lze na něm vyzorovat, v jaké fyzické či emoční kondici se jedinec nachází. Pokud bude stát schouleně nebo pokrouceně, můžeme se domnívat, že ho něco trápí (zdravotní nebo psychické problémy). „*Správné držení těla podmiňuje především podrobná znalost stavby těla a jeho funkcí jako celku i jeho jednotlivých částí, zřetelná vizualizovaná představa o všech směrech, tazích, protitazích a jejich vzájemných souvislostech, proudění energií a rozložení síly v těle*“ (BLAŽÍČKOVÁ, 2004, str. 20).

Hnízdilová (2006) uvádí nejčastěji používané znaky správného držení těla:

1. Hlava je ve vzpřímené poloze, vytažena vzhůru. Krk máme v prodloužení páteře tzv. dlouhý krk a máme lehké zakřivení krční lordózy. Pohled směřuje vpřed. Brada s krkem svírá úhel 90°.
2. Ramena lehce roztáhneme do šířky a souvisle s lopatkami je stáhneme mírně vzad k páteři a dolů.
3. Hrudník rozšíříme a břišní stěnu zatáhneme. Páteř je ve fyziologickém postavení hrudní kyfózy a bederní lordózy.
4. Horní část pánve vytočíme lehce vzad a dolní část vtočíme lehce vpřed, aby pánev byla v neutrálním postavení.

5. Dolní končetiny přirozeně napneme v kolenních kloubech a přeneseme váhu těla lehce vpřed.

Každý člověk je jiný a nikdo nemá stejnou stavbu těla, proto také musíme hovořit o tzv. individuálním držení těla, kdy se hodnotí postavení pouze posuzovaného jedince. Držení těla můžeme hodnotit podle speciálních testů: Matthiasův test nebo podle Jaroše a Lomíčka (metoda vznikla roku 1957).

S dětmi můžeme nejprve procvičovat držení těla v základní poloze a později začít lehce obměňovat pozice. Při zkoušení dbáme na správný pohyb, aby si děti nezapamatovaly chybné provedení. Dále kontrolujeme, zda nejsou moc strnulé nebo přepjaté, protože postoj by měl být přirozený a uvolněný. Během zkoušení děti opravujeme a vedeme je k uvědomování si každého jejich pohybu.

Perfektně osvojené správné držení těla je dobrým způsobem, jak předcházet různým nemocem, ať už se jedná o fyzické či psychické. Podmínkou je samozřejmě přenesení správných návyků, které jsme se naučili při taneční výchově, do každodenního života. Jestliže by taneční výchova obohatila i jiné důležité stránky člověka, mohla by výrazně zlepšit jeho způsob života: kladně působit na své okolí, rozvíjet schopnost empatie (vžít se do situace někoho jiného) a ohleduplnost k přírodě a životnímu prostředí (BLAŽÍČKOVÁ, 2004).

2.4 TANEČNĚ-POHYBOVÁ VÝCHOVA VE ŠKOLÁCH

Jak jistě všichni víme, tanec a hudba nás provází každodenním životem. Jsou navzájem propojené určitými gesty a výrazy. Ve školách bývají využívány v rytmické gymnastice, kde se navzájem prolínají. *„Touha po pohybu, hra, taneční pohyb z pocitu vnitřní radosti jsou přirozenou součástí dětského života a přivádějí nás přímo k výchozímu bodu poslání tance ve výchově. Pohyb dítěte předškolního věku je jednolitým projevem celého organismu. Příchodem do školního prostředí, jednostranným zatížením, nebo jinou změnou v životě dítěte tento ucelený a harmonický projev často mizí a může být opět probuzen jen cílenou prací. Je jen málo těch, kterým je krásný pohyb a vnitřní citlivost vrozena, proto je třeba tyto schopnosti rozvíjet. To znamená vést děti k návyku správného držení těla a současně*

rozvíjet vnitřní citlivost, vnímavost, představivost, hudební, prostorové i kolektivní cítění a probouzet dětskou tvořivost“ (JEŘÁBKOVÁ, 2004, str. 8).

„Taneční a pohybová výchova pojímaná a ve výuce důsledně uplatňovaná jako tvůrčí umělecká činnost přináší do výchovného a vzdělávacího procesu další hodnoty. Využívá specifika tance k formování žákovy osobnosti, ke kultivování přirozeného (zdraví prospěšného) pohybu, k vytváření trvalých vztahů mezi myšlením, emocemi a tělem žáka tak, aby byla rozvíjena jeho tvořivost, citlivost, citovost a inteligence těla.“
(<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/8017/TANECNI-A-POHYBOVA-VYCHOVA---METODICKA-PODPORA.html>).

V TPV se nemusí jednat pouze o záměrný pohyb, ale signálem k pohybu může být i to, když dostaneme ve škole dobrou známku nebo se nám něco povede napsat. Díky tomu se v nás probouzí radost, kterou projevujeme nadšeným výskokem do vzduchu, jásáním nebo jen tak zatleskáním. I tyto projevy můžeme zařadit do tanečně-pohybové výchovy. Později tato gesta a spontánní projevy využíváme a následně rozvíjíme na hodině tělesné výchovy formou rytmické gymnastiky, pod kterou se tanec řadí. Můžeme do ní také zařadit základní hudební vztahy (dynamika, tempo, rytmus), terminologii a manipulaci s náčiním.

Schopnost vyjadřování se pohybem tvoří základ pro taneční projev. Dává nám možnost uplatnit své dovednosti a rozvíjet svoji kreativitu. Bohužel se stále rostoucími nároky na všeobecné intelektuální vzdělání nám klesá zájem o fyzickou aktivitu. Dalo by se říci, že je utlačována ostatními předměty a odsunuta do pozadí. Kvůli narůstajícímu množství předmětů není dostatek prostoru pro vyučování tělesné výchovy. Díky tomu dochází ke snížení fyzické zdatnosti. Bohužel tato situace má vliv na celou mladou generaci a vede k hypokinezi (nedostatečná pohybová aktivita).

U dětí v mladším školním věku je dobré využívat prostorové cítění, aby se dokázaly zorientovat v prostoru (využívat spíše čtvercové místnosti, jako jsou tělocvičny). Uvědomovat si, jak se nám pohybují ruce, nohy i tělo. Jaké výrazy využíváme (vpředu, vzadu, vzhůru apod.). Místo klasického udávání směru vpravo, vlevo, je nahradit k oknu, ke dveřím. Vědět, co znamená diagonála a s ní související pohyby.

Ke cvičení TPV je vhodné zapojení drobného náčiní či náradí. Jedná se např. o švihadlo, overball, gymball, dřevěnou nebo plastovou tyč, obruč, míč, stuhu nebo šátek. Náčiní je vhodné pro zpestření výuky a lze je využít jako novou motivaci pro děti.

Hodnocení dětí by mělo mít dvě funkce – informační a motivující. Je to z toho důvodu, aby si nevytvořily negativní vztah k pohybu. V dnešní době se bohužel méně nadaný jedinci hodnotí podprůměrně, aniž by bylo přihlíženo k jejich vzhledu a snahy dosáhnout lepších výsledků. Postupně se potom u nich snižuje sebedůvěra a sebevědomí. Naopak u nadanějších studentů, kteří se nemusí tolik snažit, sebevědomí roste a s ním i negativní vztah k horším spolužákům (KAPLAN, 2003).

Z hodnocení nám vyplývá zpětná vazba, která má významnou funkci pro další aktivitu. Nejen pro učitele, ale hlavně pro žáka, který si o ni říká. Díky ní zjišťuje, co dělá správně nebo naopak v čem dělá chyby a může začít korigovat své nedostatky. Má velký vliv na rychlejší pokroky ve fyzické aktivitě (KAPLAN, 2003).

2.4.1 CHARAKTERISTIKA VZDĚLÁVACÍHO OBORU V RÁMCOVÉM VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

„Taneční a pohybová výchova poskytuje školám možnost obohatit vzdělávací obsah, který podporuje rozvoj kreativity žáků prostřednictvím tance vycházejícího z přirozeného pohybu člověka.

K rozvíjení klíčových kompetencí žáků a k naplňování cílů základního vzdělávání prostřednictvím tance a pohybové výchovy je nezbytné věnovat pozornost čtyřem základním doménám, které v taneční a pohybové výchově prostupují veškeré konání a jsou obsažené v nejrůznějších formách v celém vzdělávacím obsahu. Jsou to:

- 1. Objevování svého místa** - obsahem jsou činnosti, jejichž prostřednictvím žák hledá a poznává prostor svého těla, a které zprostředkují a vizualizují představu fyzického propojení tělesnosti s prostorem a prostředím. Pocit poznání a uvědomění si svého těla v prostorovém kontextu vede k uvědomění si své jedinečnosti v rámci sounáležitosti s celkem – napojení se na řád věcí. Toto poznání doprovází úcta, pokora a svoboda.

2. **Rozvíjení inteligence těla** – obsahem jsou činnosti směřující k rozvíjení přirozeného používání pohybu v závislosti na individuálních anatomických, fyziologických a psychologických předpokladech žáka. Jedná se i dlouhodobý proces podmíněný vůlí, směřující ke kvalitám rozvíjeným a získávaným v závislosti na záměru, talentu a inteligenci. Činnosti směřující k rozvíjení inteligence těla nejsou cestou mechanického opakování a drilu.
3. **Původnost/originalita** – obsahem jsou činnosti, které rozvíjejí osobnost žáka a během dlouhodobého procesu mu pomáhají hledat jedinečný způsob jeho vyjádření světa. Smyslem skutečné původnosti/originality není upoutávat pozornost za každou cenu. Je to cesta jedinečně uchopeného již existujícího tvarosloví. Záměrem je pomáhat vyrůst osobnostem, které budou této původnosti schopny.
4. **Vytváření společenství** – obsahem jsou činnosti, které evokují prožitek sounáležitosti a sdílení. Tanec může zprostředkovat prožitek společenství jako jednu ze základních lidských potřeb. Taneční a pohybová výchova navozuje pocity sounáležitosti a sdílení, čímž působí proti odcizení a vykořenění a podporuje pozitivní (partnerskou) sociální interakci“ (RVP ZV, 2010).

2.4.2 TANEČNÍ A POHYBOVÁ VÝCHOVA V RVP ZV

Taneční a pohybová výchova se zde řadí do složky Umění a kultura. Díky vzdělávacímu obsahu dochází k uplatňování principů TPV. Dělíme je do sedmi okruhů.

„Pohybová průprava

- cvičení, která vypracovávají „svalový korzet“ osového orgánu (pánev, páteř, šíje a hlava)
- cvičení aktivující hlavní tělesné těžiště
- cvičení upevňující osově postavení dolních končetin
- cvičení zaručující možnost propojení pohybu horních končetin s pohybem trupu
- cvičení, která zvyšují hybnost kloubního systému a přiměřeně zatěžují svalový aparát

Prostorové citění

- *základní prostorové vztahy (výška – hloubka, vpřed- vzad, vpravo-vlevo, daleko- blízko)*
- *půdorysné dráhy pohybu (přímka, úsečka, oblá linka, kruh)*
- *prostorové dráhy pohyb*
- *prostorové citění jako zážitek*
- *techniky pohybu na lyžích a bruslích*
- *další pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků)*

Vzájemné vztahy

- *vztahy partnerské (vyvážené)*
- *vztahy dominantní a subdominantní*
- *dvojice, trojice, kruh, řada, skupina – v různých způsobech držení*
- *důvěra a porozumění jako základ vzájemných vztahů*

Pohyb s předmětem

- *předmět jako bezprostřední podnět k pohybu a ke hře*
- *princip techniky práce s náčiním (souhra těžiště těla a těžištěm předmětu)*
- *přístupné druhy náčiní pro argumentaci rozličných pohybových principů (míče, švihadla, obruče různých velikostí, stuhy, tyče apod.)*
- *hra s předmětem, který přispívá k elementární schopnosti vyjádřit obsah pohybu a ke koncentraci*

Pohybové a taneční hry

- *hra jako základ umělecké činnosti*
- *hry kladoucí požadavky na různé psychické procesy, vlastnosti a stavy*
- *hry učící senzomotorické koordinaci*
- *hry přispívající k formování charakteru a mravní výchově*
- *hry s náčiním, motivované hudbou, hry prostorové, s rozpočítáváním, se zpěvem, na honěnou, hádanky, hry s napodobováním*

Hudba a tanec

- *aktivní naslouchání hudby podněcující k pohybu*
- *rozvíjení dialogu mezi hudbou a tancem*
- *rytmus, melodie, dynamika, harmonie*
- *pohybové cítění dvoudobosti, třídobosti – sudých a lichých taktů obecně*

Improvizace

- *improvizace v rámci průpravných cvičení*
- *improvizace jako svět absolutní svobody*
- *improvizace s námětem“ (RVP ZV, 2010).*

Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru se nám v rámci 1. stupně dále dělí na očekávané výstupy 1. období (1. - 3. ročník) a 2. období (4. a 5. ročník).

„Očekávané výstupy v 1. období:

- *žák rozumí základním pravidlům správného držení těla ve smyslu statickém i kinetickém*
- *žák vnímá a prožívá základní prostorové pojmy a půdorysné dráhy pohybu*

- *žák rozlišuje základní dynamické stupně pohybu*
- *žák rozlišuje základní členění času – vědomě používá různá tempa včetně zrychlování a zpomalování, pracuje s pauzou*
- *žák zvládá základní druhy kroků pro pohyb z místa a dokáže je správně používat*
- *žák navazuje pozitivní partnerské vztahy v malé skupině*
- *žák aktivně vnímá hudební doprovod, reaguje na změny tempa, rytmu, tělem vyjádří hudební melodii, vnímá a vyjadřuje hudební frázování*
- *žák je schopen jednoduché krátké pohybové improvizace vedené pohybovým, hudebním nebo tematickým zadáním*
- *žák přijímá a respektuje pravidla her*
- *zvládá základní prvky obratnosti*

Očekávané výstupy v 2. období:

- *žák vědomě přenáší pravidla správného držení těla do běžného života*
- *žák uplatňuje správné návyky používání svého těla, rozumí pojmu přirozený (správný, zdravý) pohyb*
- *žák vnímá a v pohybu aplikuje základní prostorové vztahy*
- *žák rozlišuje a vědomě používá základní dynamické stupně pohybu*
- *žák vnímá a vyjádří pohybem dvoudobost, třídobost a čtyřdobou*
- *žák slyší a vyjadřuje pohybem jednoduché rytmické modely*
- *žák přijme a respektuje řád hudebního frázování*
- *žák navazuje vzájemné pozitivní vztahy i ve větších celcích a skupinách*
- *žák improvizuje na jednoduché náměty podpořené hudebním doprovodem“ (RVP ZV, 2010).*

2.4.3 STAVBA VYUČOVACÍ HODINY TPV

Už na začátku každé hodiny je důležité upoutat pozornost žáků natolik, aby neměli čas přemýšlet nad něčím jiným. Hodina by měla být promyšlená dopodrobna, aby mezi jednotlivými cvičeními nevznikaly časové prodlevy. To by mohlo narušit výuku a pozornost dětí. *„Vyučování je třeba vnímat jako intimní proces, probíhající mezi pedagogem a žákem. Není zde místo pro předvádění, které vždy vede k povrchnosti a neupřímnosti“* (BLAŽÍČKOVÁ, 2004, str. 17).

Vyučovací hodina TPV by měla obsahovat 5 částí:

- Úvodní (rušná) část – příprava organismu na fyzickou aktivitu, aby během cvičební jednotky nedošlo k nějakému zranění. Slouží k zahřátí organismu a zvýšení tepové a dechové frekvence. Probíhá ve formě chůze, lehkého běhu, poskoků nebo zahřívacích her. V našem případě můžeme zařadit i nějaké taneční prvky. Nezařazujeme sem soutěže nebo rychlostní hry. I v této části hodiny dbáme na správné držení těla a provedení. Také sem zahrnujeme motivaci dětí, jejich psychickou přípravu na hodinu a upoutání pozornosti.

Doporučená doba trvání: 5 minut

- Průpravná část – procvičení celého organismu – základní svalové skupiny, správné držení těla, popřípadě oprava chyb, pohyblivost a pružnost těla. Zařazujeme sem protahovací a posilovací cviky. Veškerý pohyb je prováděný v pomalém tempu a plynule (abychom si stihli uvědomovat, jaké svaly se nám právě při prováděném cviku zapojují, či protahují), ve stabilní poloze a za pravidelného dýchání. Protahujeme do polohy, která je nám příjemná.

Doporučená doba trvání: 10 minut

- Hlavní část – obsah hlavní části je realizovaný podle tematického plánu vyučovací jednotky. Je zaměřený na práci s hudbou, časem, prostorovou orientaci, výuku základních tanečních kroků, práci ve skupině, pohyb s náčiním, pohybové a taneční hry atd. V hodině nemusíme pracovat pouze s nahrávkami písní, ale můžeme děti doprovázet hrou na kytaru, klavír, zpěvem, bicími nástroji aj.

Doporučená doba trvání: 25 minut

- Improvizace – důležité je zahrnovat pravidelně do hodiny improvizaci, při které mají děti prostor pro seberealizaci a sebehodnocení, rozvíjí svoji kreativitu a fantazii, naučí se pracovat samy se sebou nebo naopak spolupracují s ostatními. Lze ji zařadit do hlavní části.
- Závěrečná část – na závěr TPV probíhá zhodnocení vyučovací hodiny (klady a zápory), spolupráce a aktivita dětí. Zařazujeme zde relaxační a klidová cvičení, která nám pomohou uvolnit zatížené části těla, např. uvolňovací a protahovací cvičení, dechová cvičení apod. Důležité je mít v místnosti klid a ticho, nikdo by neměl mluvit, pouze vyučující. Je možno pustit odpočinkovou hudbu k navození klidné atmosféry.

Doporučená doba trvání: 1 – 3 minuty

Výuku a harmonogram přizpůsobujeme věku dětí a jejich fyzickým možnostem.

2.5 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Školní věk trvá od šestého do ukončení čtrnáctého roku. Dělí se nám na mladší školní věk (6 – 11) a starší školní věk (11 – 14). Fyziologický začátek staršího školního věku se určuje podle vývoje druhotných pohlavních znaků. Už podle názvu můžeme poznat, že se jedná o začlenění dítěte do povinné školní docházky. Hlavní činností pro jedince v tomto věku je učení. Sociální život dítěte se točí mezi školou a kolektivem. Nástup do školy může být pro někoho velkou změnou. Takhle změna v životě vyvolá velkou změnu životních podmínek. Dítě díky tomu může mít i horší výsledky při hodinách (MACHOVÁ, 2002).

Tento věk bývá označován jako nejradostnější období v životě. Dítě si začíná uvědomovat samo sebe, vlastní existenci, ale ještě neřeší problémy. V tomto období by se měl nejvíce formovat tělesný i duševní vývoj. Také se mu říká tzv. přechodné období mezi předškolním věkem a starším školním věkem.

2.5.1 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ

Po nástupu na základní školu nastane pro děti velká změna nejen v prostředí, ale i v pohybu. Ve školce měly v tomto směru mnohem větší volnost. Ve škole musí většinu

dne sedět na židli a směřovat pozornost na učitele. Zároveň je pro ně omezen i přístup čerstvého vzduchu, což jim ještě více snižuje pozornost. Naštěstí dnes už mají děti povinný poslední rok ve školce, takže se nemůže stát, že by dítě nebylo zvyklé na kolektiv.

V oblasti tělesného vývoje dochází ke změnám ve stavbě těla. Prodlužuje se celé tělo, dítě je štíhlé, břicho již vystupuje dopředu, plynule se mění tělesné proporce až do pubertálního období, tělo ztrácí válcovitou podobu. Také se začínají prořezávat první trvalé zuby. Může se objevit problém se správným držením těla, dítě má na konci období velký mozek jako dospělý jedinec.

Pokud bychom chtěli zkoumat vývoj dětských kostí, zjistili bychom, že jsou úplně jiné než u dospělého člověka. Už novorozenec má odlišnou strukturu. Pružné pouzdro neboli periost zpevňuje architektonicky nezralou kostní strukturu. V pozdějším věku probíhá tzv. osifikace a přestavba vnitřní struktury kostí. U dvouletého dítěte je kost vyvinutá na stejné úrovni jako u dospělého. K nejvýraznějším změnám dochází mezi druhým a dvanáctým rokem, kdy se mění úpony šlach, stavba kostí a kloubní pouzdra (DYLEVSKÝ, 2000). Kostí jsou i po osmém roce stále elastické a páteř je zcela pružná (svalstvo a vazivo ještě není dovyvinuté). V tomto období dochází k vyrovnání tělesných a pohybových funkcí

Riegerová (1998) popisuje, že se často uvádí, že pokud má dítě dobře naplánované pohybové aktivity, má to kladný vliv na růst a vývoj dítěte, obzvláště v brzkém věku. V souvislosti s tímto tématem se hovoří o kritických obdobích. Jedná se o období, ve kterém je organismu nejcitlivější na vliv faktorů stimuluje růst. Tato tvrzení ale nejsou prokázána. Vliv pohybu na tělesný vývoj musíme posuzovat opatrně. Důležité je nastavení minima a maxima pohybové aktivity, které je důležité pro zachování zdravého rozvoje organismu, aby nedošlo k jeho poškození.

Podle Říčana (2006) je výkonnost dětského organismu opravdu obdivuhodná. Pokud bychom vzali v potaz, jak jsou děti neustále v pohybu při jejich typickém „dovádění“, je to neuvěřitelné. Na jednu stranu mají energie na rozdávání, ale na druhou stranu se rychle vyčerpají. Velký rozdíl mezi nimi a dospělými je také v regeneraci organismu, dokážou se během krátkého okamžiku zregenerovat a fungovat zase naplno. Dospělému to trvá několik minut či hodin.

2.5.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ

Po nástupu dítěte do školy se u něj začíná pod působením cílevědomého vzdělávacího a výchovného procesu systematicky zlepšovat smyslové vnímání, rozvoj paměti, řeči a myšlení. Buduje se systém obecných pojmů, dítě už dokáže rozeznat podstatné věci od nepodstatných detailů. Přibývá abstraktní myšlení a zlepšuje se schopnost koncentrace. Začínají se zde rozvíjet skupinové hry a zájmy (MACHOVÁ, 2002).

Rozvoj v mladším školním věku po psychické stránce je takový, že se dítě dokáže soustředit při výuce alespoň 10 minut na jednu věc. Přibývají nové vědomosti a rozvíjí se paměť a představivost, rysy svého já stále nemá ustáleny. Rychle se mu mění nálady radosti a smutku. Zlepšuje se vnímání a přesnost pohybů, má však ještě slabě vyvinutou vůli. Rozvíjí se nové myšlení, které umožňuje dítěti učit se číst, psát a počítat. Orientuje se mezi pojmy čas a prostor. Dokáže slovy vyjádřit přesně to, co chce. Jeho slovní zásoba je okolo 2500 – 3000 slov.

V průběhu vývoje psychiky v mladším školním věku nacházíme dvě klíčová období. Jedná se o nástup do školy a kritičnost na jeho konci. Dítě přechází od hry k vážné činnosti a zároveň se musí učit nové sociální normy a pravidla, navazuje nové sociální kontakty, utváří si své postavení mezi kamarády a spolužáky. Také je zde učitel, jako velká autorita, který může svým postojem zastínit autoritu rodičů. Ke konci období vzrůstá kritičnost v hodnocení podnětů a klesá přirozená autorita dospělých. Často bývá nahrazena autoritou spolužáků či jiných dětí v podobném věku. V tomto období se začínají utvářet některé zájmy dětí, včetně sportovního zaměření (RYCHTECKÝ, 1998).

„Ve vývoji kognitivních procesů je aktuální vnímání často doplňováno fantazijní produkcí. Typická je výběrovost a nestálost v zaměření pozornosti, která vyplývá z nestabilizovaného hodnotového systému. V konci období se rychle rozvíjí abstraktní myšlení, což umožňuje začít i s aplikací analytických způsobů vyučování (instrukční učení). Z hlediska vývoje intelektu je mladší školní věk označován jako období konkrétní činnosti. Rozvíjí se v něm zejména logické operace v myšlení, reverzibilní klasifikace, uspořádávání objektů do tříd, sérií apod. Dítě si rovněž osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje socializaci a integraci do nových skupin, rozvíjí své schopnosti a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji práci. Ve výchově je zdůrazňováno osvojení základních socio-etických norem“ (RYCHTECKÝ, FIALOVÁ, 1998, str. 49-50).

2.5.3 SOCIÁLNÍ VÝVOJ

Jak jsem již zmiňovala v předchozích kapitolách, vstup do školy znamená pro dítě velké sociální změny. Do této doby měli na děti největší vliv jejich rodiče, ale po této změně prostředí se začínají děti přeorientovávat na názory svých spolužáků a učitelů. Rodič zde „nemá“ poslední slovo.

Největšími ovlivňovateli jsou většinou spolužáci a kamarádi. V jejich skupině se navzájem podporují, probouzejí v sobě soutěživost a zájem o nějakou aktivitu. Jsou si blízcí svými názory, postoji i reakcemi na různé události. Největší vliv začínají mít kolem 10 roku.

City se, podle Novotné, Hříchové a Miňhové (2012), v mladším školním věku stávají trvalejší a ustálenější. Vzniká zde tzv. vyšší cit. Jedná se o city morální a estetické. Dítě si je již uvědomuje a dokáže je potlačit. Emoce jsou ale stále jednoduché a mělké. V tomto věku převažuje spíše optimismus. Zatím nevnímají problémy v jejich okolí, nebo jaké by mohly být následky jejich chování. Zlepšuje se ovládání a seberegulace reakcí. Je to klidné období bez afektovaného nebo bouřlivého chování. Sexualita je zatím nezajímavá. S. Freud nazývá věk 6 – 11 let obdobím latence.

V sociální interakci získává člověk individuální podobu lidských vlastností, kterou nazýváme socializací.

2.6 SPOLUPRÁCE DĚTÍ V UČENÍ A V SOCIALIZACI

Za formu organizace, která může fungovat v různých modelech výuky, považujeme skupinové vyučování. Podle Kasíkové (2016) má jen malou naději na zásadní rozšíření v modelu školy. Pro skupinovou práci je zásadní interakce žák – žák, ale staví se proti ní model školy. Kdybychom zůstali u klasického „biflování“ vědomostí do sebe, zůstalo by skupinové vyučování jen okrajovou inovací. Snaží se přijít nejen na to, jak dostat toto učení více do běžného vyučování, ale i jak dát větší prostor efektivnímu učení v sociálním kontextu. Práce ve skupinách by poté plynula jako samozřejmá součást tohoto přístupu k vyučování. Už by nebyla jen pouhé obohacení, ale byla by jako nezbytná nutnost.

Dále Kasíková (2016) uvádí, že bohužel jen pouhá hrstka škol využívá ve své výuce skupinové formy práce. Vždyť se ale jedná jen o rozdělení třídy do malých skupinek –

přechod z frontální výuky, tak v čem je ten problém? Uvedeme si zde základní klady a zápory tohoto druhu výuky.

Klady:

1. zvyšuje se aktivita při učení
2. zvyšuje se zájem žáků o úkoly
3. mají přirozenější vyjadřování
4. lépe přiznají, když něco neví nebo jim něco nejde
5. rozvíjí své komunikační dovednosti
6. zvyšuje se jejich samostatnost
7. do práce se zapojují většina studentů
8. sami si určují tempo práce
9. učitel má větší volnost a čas na pomalejší žáky

Zápory:

1. rozdělují se ve skupině na dvě poloviny – na ty, co pracují, a na ty, co se s nimi jen „vezou“
2. děti se mezi sebou překřikují
3. nedokážou si zorganizovat práci
4. odbíhají od probírané látky k jiným věcem
5. mohou vzniknout chyby v učení, které se hned neopraví
6. nestihne se tolik učiva, jako za normálního vyučování

Po nástupu do školy se dítě výrazně vymaňuje úzkému rodinnému kruhu. Už nemá větší citové vazby jen k rodičům, sourozencům a prarodičům, ale vstupují do jeho života i nové osoby. Především se jedná o učitele, vychovatele, trenéry a spolužáky. Na tuto situaci už by měly být děti připravované v mateřské škole, ale i přesto je to pro ně šok. Nejen že změnu prostředí vnímají jako novou situaci, ale ke změně prostředí se vážou ještě další povinnosti – sedět celou hodinu v lavici, hlásit se, nesmět si hrát apod. Rodiče v tomto období pomalu začínají ztrácet v očích dítěte tzv. předimenzovanou velikost –

zaujmají k nim kritičtější postoj a za svůj vzor si berou nějakého (nejčastěji jejich třídního) učitele (ČAČKA, 2000).

Ve školní třídě se také vyvíjí sociální vztahy. Není to jen místnost, kam se chodí děti vzdělávat, ale je to prostor ve kterém navazují nové sociální vztahy, navzájem si pomáhají a socializují se. Uplatňují zde všechny své sociální potřeby. Vztahy s dětmi ve stejné věkové kategorii jsou dynamičtější, ale stále jsou ovlivněné úzkým rodinným kruhem. Proto sociální vztahy vyžadují delší čas a vykazují zákonitou posloupnost (ČAČKA, 2000).

V první třídě na základní škole třída není jednotná, ale skládá se z několika nestabilních a menších skupinek. Důvody kamarádství bývají celkem povrchní a nahodilé. Všichni spolužáci si jsou v tomto období ještě "rovnoprávní", mají stejnou úroveň kompetencí. Zatím nejsou vytvořeny pozice dětí, jelikož ještě nemají uvědomělejší kritéria, to se objevuje až v pozdějším věku (ČAČKA, 2000).

Ve druhém ročníku se objevují další známky skupinového života. Ve třídě se vyskytuje cca 5 – 7 trvalých skupinek, které se mezi sebou předhánějí a soupeří spolu. Pomalu se zde začínají vytvářet "vůdcové" skupinek a ostatní se jim podřizují. Každý vůdce by měl mít tyto vlastnosti: silný, aktivní, obratný, měl by být vlastníkem vytoužených hraček a organizační typ. Určitě by se našly i jiné vlastnosti, ale tyto jsou ty nejzákladnější (ČAČKA, 2000).

Ve čtvrtém ročníku se začínají vyskytovat již trvalejší přátelské vztahy. Vznikají na dvou základních bodech – vzájemný soulad rysů a zaměření. Také rozdělujeme vztahy na dva druhy: vztah symbiotický a parazitický. Symbiotický vztah vzniká mezi handicapovaným, slabším jedincem, který je nadanější ve škole a mezi silnějším, ale těžkopádnějším jedincem. Ten slabší se v krizových situacích může schovat za silnějšího kamaráda a silnější se na druhého může spolehnout ve vzdělávacích úkolech a pracích. Tento vztah brání v rozvoji schopnosti obrany v ohrožení a v rozvoji samostatného myšlení, proto není vhodnou variantou. Druhý typ vztahu parazitický je ten, kdy silnější výhružkami nutí slabšího spolužáka o pomoc ve školních povinnostech. Tento vztah je také nevhodný. Silnější si zafixuje, že si všechno vynutí agresí a hrubostí, a slabší si zase zafixuje ústupnost a podrobnost. Nejlepší vztah je ten, který je založený na vzájemné spolupráci obou kamarádů (ČAČKA, 2000).

2.6.1 SPOLUPRÁCE PŘI TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

V tělesné výchově je spolupráce dětí velmi důležitá a to především při kolektivních hrách a sportech. Výborným prostředkem pro rozvoj spolupráce při TV je zařazování psychomotorických her. Jedná se o činnosti, při kterých se využívají různé netradiční pomůcky (např. noviny, kolíčky na prádlo, tácky, balonky, atd.), ale i běžné gymnastické nářadí, balanční pomůcky, kontaktní prvky, prvky taneční muzikoterapie nebo relaxační techniky. Děti se při těchto hrách učí nejen poznávat vlastní tělo a jeho prožitky, ale i vnímat reakce a projevy spolužáků. Psychomotorické aktivity zlepšují komunikaci, která je pro spolupráci velmi důležitá.

Na vzájemnou spolupráci dětí jsou zaměřeny také tzv. kooperativní hry. Při těchto hrách mají děti za úkol vzájemně spolupracovat tak, aby dosáhly stanoveného cíle. Nejedná se o soutěžní hry, není úkolem zvítězit, ale společně si zahrát. Tyto hry jsou vytvořeny tak, aby dětem přinášely především radost a uspokojení.

V pohybově taneční průpravě se spolupráce projevuje zejména při tanci párovém a skupinovém. Vždy je potřeba vnímat a naslouchat pohybům partnera či skupiny a v případě potřeby se rychle přizpůsobit. Důležitá je též orientace v prostoru tak, abychom při tanci neomezili prostor někoho druhého. Spolupracovat v hodinách tělesné výchovy je možné při nácvičce pohybových sestav, které si můžou tvořit žáci samy s pomocí učitele.

V neposlední řadě musí děti spolupracovat téměř každou hodinu při přípravě nářadí a náčiní na vyučovací hodinu a jejich úklidu.

2.7 KREATIVITA

Pojem kreativita bývá často nahrazen českým slovem tvořivost. Zahrnuje širokou oblast činností a náplně. Je to velice obsáhlý pojem, který zasahuje do všech možných odvětví. Nejedná se pouze o výtvarnou, dramatickou nebo hudební oblast. Je velmi prospěšná v několika ohledech. Každý na ní pohlíží zcela jinak. Uplatňujeme ji každý den, aniž bychom si to uvědomovali. Vyskytuje se všude tam, kde hledáme nové řešení, cestu nebo vytváříme nové myšlenky.

Jak uvádí Žák (2017), kreativita neznamena vytvoření něčeho zcela nového, ale lidé vycházejí z existujících idejí nebo základních principů. Kreativita stoprocentně není dar,

kteřý by měla pouze malá část lidí. Než vrozený talent je mnohem důležitější motivace a touha tvořit. Kreativita je produktivní styl myšlení, který se odráží v činnostech člověka. Jedná se o lidskou aktivitu, která je realizovaná v tvůrčím procesu a jejímž výsledkem je nějaké dílo nebo řešení problému. Řadíme ji mezi základní psychologické potenciality člověka. Rozvíjíme ji z prvotní formy až do aktivní a vůlí ovládané schopnosti tvůrčí produkce. Kreativní potencionál lze zjišťovat pomocí speciálního psychologického testu. Dále Žák (2017) definuje tzv. rovnici kreativity:

1. Kreativní schopnost – jedinec je schopný přinášet nápady a vymýšlet nová řešení a myšlenky. Také sem řadíme schopnost vnímat a analyzovat problémy.
2. Kreativní postoje – jedná se o přístup jedince, který vystihuje souhlas pro přijetí změny či novinky a ochotu hrát si s novými nápady. Důležitým faktorem je otevřenost vůči různým změnám a novinkám.
3. Kreativní procesy – procesy jsou propojeny prostřednictvím metod a technik. Ty využíváme při řešení problému.

Vnitřní struktura neboli stavba tvořivosti se skládá z jednotlivých komponentů. Hovoříme o myšlení, paměti, představivosti, fantazii, imaginaci a intuici. Zároveň tyto komponenty představují prvky tvořivé osobnosti. Všechny složky struktury tvořivosti by měly být vzájemně provázané, měly by mít schopnost se obměňovat, doplňovat a sjednocovat při hledání nových řešení (MAŇÁK, 1998).

Jako důležitý předpoklad k tvořivosti můžeme považovat divergentní myšlení, které souvisí se schopností hledat různé způsoby řešení problémů. V případě potřeby hledání jen jednoho správného řešení je potřebné konvergentní myšlení (MAŇÁK, 1998). Ale ani divergentní myšlení nemůžeme považovat za synonymum tvořivosti, jelikož je v ní nutné uplatnění další škály poznávacích procesů. Skládá se z různých typů operací, které nazýváme jako tvůrčí schopnosti. Do těchto schopností řadíme fluenci (pestrost nápadů), flexibilitu (různé nápady), originalitu (neobvyklá řešení), redefinici (změna využití), elaboraci (práce s detaily) a senzitivitu (předvídání problémů) (LOKŠOVÁ, LOKŠA, 2003).

Kreativitu můžeme zkoumat z psychologického i pedagogického hlediska.

2.7.1 KREATIVITA U DĚTÍ V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Kreativitu nelze efektivně rozvíjet, aniž bychom neznali zákonitosti tělesného i duševního vývoje osobnosti jedince. Tomuto věku odpovídá druhý a třetí stupeň stádia tvořivosti. Z celkového hlediska je zde tvořivost pozastavena změnou prostředí a nástupem do školy. Až ve fázi přípravy se dále rozvíjí kreativita.

Psychologové označují fázi mladšího školního věku jako období latence. Na začátku je žák závislý na autoritě a ke konci se jeho přístup mění ke kritičtějšímu. Je to podmíněné blížícím se obdobím dospívání. Psychosomatické vývojové změny nejsou bouřlivé, ani převratné. Vývoj je spíše plynulý s pokrokem ve všech oblastech. Velmi častá je ochota dítěte spolupracovat a aktivně se zapojovat do splnění zadané práce. Zažívá pocity sounáležitosti a spolupráce. Seberealizaci dítě rozvíjí a obohacuje v zájmových činnostech. Jejich hlavní úkolem je učení, práce a plnění zadaných úkolů. Hra má stále důležitý význam v jejich životě. Oblíbené jsou zejména hry konstruktivní, pohybové, soutěživé a společenské. Obecně můžeme říci, že období mladšího školního věku je nejstabilnější úsek v dětském vývoji (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

Charakteristickými znaky tvořivého (kreativního) žáka podle Zeliny (1990) jsou:

1. velká zvědavost a touha po poznání
2. obrazotvornost a fantazie
3. snaha řešit daný problém při nejasnosti
4. sklony k neustálé aktivitě, zábavě a hře
5. typická je pro ně tvrdohlavost, sklony k seberealizaci
6. mají citlivější vnímání – vidí věci mnohotvárněji
7. impulzivnost
8. široká škála zájmů
9. smysl pro humor

3 METODIKA

K sepsání teoretických východisek jsem využila dostupnou odbornou literaturu a další zdroje související s tématem tanečně-pohybové průpravy dětí mladšího školního věku. Vzhledem k tomu, že mojí cílovou skupinou byly děti 1. stupně základní školy, vybrala jsem k realizaci vytvořeného souboru průpravných cvičení a jednoduchých sestav z tanečně-pohybové výchovy děti ze Základní školy v Postřekově, což je obec, kde bydlím. Webové stránky, které jsem se rozhodla vytvořit, mají sloužit co nejširší skupině lidí a dětí, proto jsem nevybírala děti tanečně zdatné. Naopak jsem vše realizovala s dětmi, které nenavštěvují žádný taneční kroužek a ani neprošly jakoukoliv taneční přípravou. Děti byly ve věku 8-11 let a natáčení se zúčastnilo 6 dívek a 4 chlapci, kteří se různě střídali po dvou.

Při samotné tvorbě souboru průpravných cvičení a jednoduchých sestav jsem si nejprve stanovila jejich zaměření a účel, zvolila vhodné hudební doprovody a připravila hudební nástroje, pomůcky a náčiní, které jsem při natáčení použila. S dětmi jsem nejprve všechna průpravná cvičení a sestavy vyzkoušela a pak je postupně natočila. Jednotlivá videa jsem pak sestříhala, hudebně doplnila, roztřídila a upravila tak, aby je bylo možné vkládat na webovou stránku. Rozdělila jsem je do čtyř základních skupin - na tanečně-pohybové aktivity vhodné pro jednotlivce, dvojice, skupiny a s náčiním. U každého cvičení je uvedený stručný popis a metodika nácviku, popřípadě pravidla, která je při něm potřeba dodržet. U některých cvičení jsou uvedeny pomůcky, které jsou pro ně potřebné. V průběhu společných tréninků jsem prováděla fotodokumentaci, která je také součástí webových stránek.

Po natáčení, fotografování a úpravě získaných materiálů jsem začala vytvářet webové stránky. Na doporučení jsem si vybrala doménu Webnode.cz, která je velmi přehledná a intuitivní a snadno s ní může pracovat i člověk, který nikdy webové stránky nevytvářel. Je možné využít nabízené šablony, které se můžou upravovat do podoby, která splňuje naše představy, snadno se sem vkládají videa, fotografie, texty i písničky. Výhodou tohoto webu je i to, že se zde dají stránky vytvářet zdarma. Následně jsem vytvořila doménu <https://rozvojkreativitytancem.webnode.cz>, upravila šablonu dle svých představ a vytvořila hlavní záložky: Úvod, Kontakt, O MNĚ, POUŽITÉ ZDROJE A VÍCE. Účelem úvodu je přivítat návštěvníky na webových stránkách a současně je seznámit s tím, proč byly tyto

stránky vytvořeny a co na nich naleznou. V kontaktu je uložen e-mail vytvořený speciálně pro tyto stránky a zároveň je zde umístěn formulář pro případné dotazy od uživatelů. V záložce „O mně“ si může návštěvník v několika bodech přečíst můj stručný životopis. V použitých zdrojích jsou uvedeny prameny literatury a jiných zdrojů, ze kterých jsem při tvorbě bakalářské práce čerpala.

Po rozbalení záložky VÍCE se rozbalí možnosti zaměření, na které je práce rozdělena. V záložce ROZVOJ ZÁKLADNÍHO POHYBU A HUDEBNÍHO CÍTĚNÍ najdeme průpravné hry a aktivity pro rozeznávání výšky tónu, tempa, hlasitosti, rytmu a pro nácvik chůze a běhu. V další záložce UKÁZKY PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ A TANEČNĚ-POHYBOVÝCH SESTAV jsou v každé z uvedených kategorií – jednotlivci, dvojice, skupiny a s náčiním umístěna průpravná cvičení a ukázky jednoduchých sestav. Záložka IMPROVIZACE nabízí zhlédnutí videí improvizované rozcvičky, improvizovaných druhů chůze a improvizovaného pohybu do melodie. V GALERII je možné si prohlédnout fotodokumentaci, která vznikla při trénincích v průběhu natáčení.

Snažila jsem se o vytvoření webových stránek, které budou přehledné a srozumitelné pro každého návštěvníka. Veškerou video a fotodokumentaci jsem prováděla osobně a zároveň jsem zajistila souhlasy zákonných zástupců dětí s GDPR. Pro zpracování videí a hudby jsem použila program DaVinci Resolve a ShotCut. Videá jsem poté nahrála na internetovou stránku YouTube, kde jsem vytvořila kanál s názvem Rozvoj kreativity tancem. Na webové stránky jsem vkládala videa ve formě odkazu, tím pádem jsem nezabrala objem dat na jejím úložišti.

Úvod - uvedení do problematiky					
Kontakt					
O mně					
Použité zdroje					
Rozvoj základního pohybu a hudebního cítění					
Výška tónu	Tempo	Rytmus	Hlasitost	Chůze	Běh
Vyjádření výšky tónu pohybem	Vyjádření tempa a změny směru pohybem	Podřepy a rotace do 2/4 rytmu	Vyjádření hlasitosti pohybem - vysoká kolena	Nácvik chůze	Nácvik běhu
	Vyjádření tempa vytleskáváním	Podřepy a rotace do rytmu	Vyjádření hlasitosti pohybem - dlouhé kroky		
	Vyjádření tempa pohybem	Střídavé změny stran pohybu	Vyjádření hlasitosti pohybem - běh po kruhu		
		Osmičky			
		Prolézání			
		Práce s obručí			

Obrázek 1: Členění webové stránky <https://rozvojkreativitytancem.webnode.cz>

Ukázky průpravných cvičení a tanečně-pohybových sestav			
Jednotlivci	Dvojice	Skupiny	S náčiním
Kreativita	Kreativita	Kreativita	Kreativita
Kreativita při chůzi	Rozvoj pohybové představivosti	Rozplétání uzlu	Videa naleznete v sekci "Improvizace"
Citové vyjádření pohybu	Zrcadlo		
Rozvoj postřehu a orientace v prostoru			
Vnímání změny předmětu pohybem			

Obrázek 2: Členění webové stránky <https://rozvojkreativitytancem.webnode.cz>

Spolupráce			
Změna pozice	Tanec dotykem jedné části těla	Orientace v prostoru - had	Předávání míčů po kruhu
	Vytleskávání ve dvojici	Rozlišení hlasitosti výměnou kruhů	Házení ve dvojici
	Řezanka	Rozlišení hlasitosti změnou směru pohybu	Předávání z ruky do ruky
			Střídavé dřepy ve dvojici
Sestava			
Taneční sestava	Taneční sestava	Taneční sestava	Taneční sestava - s využitím tyčí
			Taneční sestava - s využitím obručí

Obrázek 3: Členění webové stránky <https://rozvojkreativitytancem.webnode.cz>

Rozvoj základního pohybu a hudebního cítění		
Improvizovaná rozcvička	Improvizované druhy chůze	Improvizovaný pohyb do melodie
Improvizovaná rozcvička	Improvizace na dané téma	Vyjádření pocitů pohybem - pomalejší skladba
		Vyjádření pocitů pohybem - rychlejší skladba
Galerie		

Obrázek 4: Členění webové stránky <https://rozvojkreativitytancem.webnode.cz>

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 ROZVOJ ZÁKLADNÍHO POHYBU A HUDEBNÍHO CÍTĚNÍ

Výška tónu

1. Vyjádření výšky tónu pohybem

Popis pohybové aktivity:

Děti stojí ve stoji rozkročném volně na značkách. Na hluboké tóny pohybují pažemi v hlubokém předklonu, na střední tóny ve vzpřímeném stoji střídavě předpažují levou a pravou a na vysoké tóny ve výponu a vzpažení střídavě vytahují levou a pravou ruku ke stropu.

- Je na cvičiteli, jak dlouho nechá aktivitu trvat.
- Děti stojí v prostoru tak, aby měly dostatek volného místa kolem sebe.
- Cvičitel hraje na klavír, nebo pouští tóny z internetu.
- Před začátkem aktivity cvičitel ukáže několikrát za sebou jednotlivé pohyby.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/pfTbndCkrT8>

Tempo

1. Vyjádření tempa a změny směru pohybem

Popis pohybové aktivity:

Děti se chytí v zástupu za ruce a pohybují se v určeném tempu po tělocvičně jako „had“, kterého vždy táhne jeden z nich. Na změnu tempa reagují změnou směru pohybu hada, tzn. že hada táhne ten, kdo je na druhém konci.

- Dobu trvání aktivity určuje cvičitel.
- Cvičitel vytleskává nebo bubnuje rytmus.
- Všechny děti se aktivně zapojí.

- Cvičitel dává jasný pokyn k začátku aktivity (nejlépe odpočítávání).
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/HgW5bmU8qPw>

2. Vyjádření tempa vytleskáváním

Popis pohybové aktivity:

Děti se postaví libovolně do prostoru a vytleskávají tempo (rytmus), který jim udává cvičitel např. bubnováním. Tempo se různě zrychluje a zpomaluje.

- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Cvičitel dává jasný pokyn k začátku aktivity (nejlépe odpočítávání).
- Je na cvičiteli, jak dlouho nechá aktivitu trvat.
- V místnosti je ze začátku ticho, aby se děti mohly naprosto soustředit.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/y2EzroWQWe0>

3. Vyjádření tempa pohybem

Popis pohybové aktivity:

Děti se pohybují volně v prostoru. Cvičitel udává domluveným signálem (např. bubnováním) tempo, kterým se mají pohybovat. Děti podle toho přizpůsobují svoji chůzi a běh.

- Cvičitel se ujistí, že děti pochopily zadaný úkol a všemu rozumí.
- V místnosti je ze začátku ticho, aby se děti mohly naprosto soustředit.
- Cvičitel dává jasný pokyn k začátku aktivity (nejlépe odpočítávání).
- Je možné tempa různě střídat a hrát si s nimi.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/0sQ7jD2SMH0>

Rytmus

1. Podřepy a rotace do 2/4 rytmu

Popis pohybové aktivity:

Děti si stoupnou ve dvojicích proti sobě (cca 1 m od sebe) a dají ruce v bok. Do rytmu písničky dělají podřepy střídavě vpravo a vlevo tak, aby každý z nich šel vždy opačným směrem.

- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Je na vedoucím, jak dlouho nechá aktivitu trvat.
- Nejprve si všichni vyzkoušejí rytmus a tempo tleskáním a následně si dvojice vyzkouší do daného tempa pohyby zatančit.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/uamy509K7Qc>

2. Podřepy a rotace do rytmu

Popis pohybové aktivity:

Děti si stoupnou ve dvojicích proti sobě (cca 1 m od sebe) a dají ruce v bok. Do rytmu písničky dělají podřepy střídavě vpravo, doprostřed a vlevo tak, aby každý z nich šel opačným směrem.

- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- V místnosti je ticho, aby se děti mohly soustředit.
- Nejprve si všichni vyzkoušejí rytmus a tempo tleskáním a následně si dvojice vyzkouší do daného tempa pohyby zatančit.
- Cvičitel se ujistí, že tanečníci umějí vytleskat základní rytmus.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/b5HlIXsCdoA>

3. Střídavé změny stran pohybu

Popis pohybové aktivity:

Děti se postaví bokem (ve stejném směru) po kruhu. Rozpočítají se na první a druhé. První drží míč v pravé ruce, druhí v levé. Podle rytmu hudby dělají úkrok stranou a kruh zevnitř s rukou, ve které drží míč, tzn. první ven z kruhu, druhí dovnitř kruhu. Pak si před tělem přendají míč do druhé ruky a pokračují na druhou stranu.

- Nejprve si všichni vyzkoušejí rytmus a tempo tleskáním a následně si vyzkouší do daného tempa pohyby s míčem.
- Cvičitel se raději ujistí, že všichni chápou zadaný pohyb.
- V místnosti je naprosté ticho, aby byla slyšet hudba.
- Cvičitel dává jasný pokyn k začátku aktivity.
- Pomůcky: míče

<https://youtu.be/cqrnLuzN2Mc>

4. Osmičky

Popis pohybové aktivity:

Děti se postaví do stoje rozkročného čelem do kruhu, míč drží v jedné ruce. Do rytmu hudby krouží míčem mezi kolena ve tvaru osmičky a předávají si ho z jedné ruky do druhé.

- Všichni znají rytmus i tempo písně.
- Cvičitel se raději ujistí, že všichni chápou zadaný pohyb.
- V místnosti je naprosté ticho, aby byla slyšet hudba.
- Cvičitel dává jasný pokyn k začátku aktivity.
- Pomůcky: míče

<https://youtu.be/aO01yyFrC-8>

5. Prolézání

Popis pohybové aktivity:

Děti se postaví libovolně do prostoru tak, aby měly kolem sebe dostatek místa. Podle udávaného rytmu cvičitele prolézají obručí. Rytmus se může v průběhu cvičení měnit.

- Cvičitel se raději ujistí, že všichni chápou zadaný pohyb.
- V místnosti je naprosté ticho, aby bylo slyšet tempo bubnování.
- Děti mají kolem sebe dostatečný prostor a berou ohledy na ostatní kamarády.
- Dobu trvání aktivity určuje cvičitel.
- Pomůcky: obruče

https://youtu.be/krJ_ZoH6C08

6. Práce s obručí

Popis pohybové aktivity:

Děti se postaví libovolně do prostoru tak, aby měly kolem sebe dostatek místa. Podle udávaného rytmu cvičitele si před tělem předávají obruč z ruky do ruky. Rytmus se může v průběhu cvičení měnit.

- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Každý má kolem sebe dostatečný prostor.
- V místnosti je naprosté ticho, aby bylo slyšet tempo bubnování.
- Je na cvičiteli, jak dlouho nechá aktivitu trvat.
- Každý se snaží provést pohyb tím nejlepším způsobem.
- Pomůcky: obruče

<https://youtu.be/bd61fkiVCSk>

7. Obcházení tyče na 4 doby

Popis pohybové aktivity:

Děti se postaví libovolně do prostoru, každý z nich vedle těla drží tyč, která se jedním koncem opírá o zem. Podle udávaného rytmu cvičitelky obchází na čtyři doby tyč. Při čtvrté době musí být otočené o 360°. Rytmus se může v průběhu cvičení měnit.

- Všechny děti se aktivně zapojí.
- V místnosti je naprosté ticho, aby bylo slyšet tempo bubnování.
- Cvičitel se ujistí, že zadání každý rozumí.
- Cvičitel dává jasný pokyn k začátku aktivity.
- Dobu trvání aktivity určuje cvičitel.
- Pomůcky: tyče

<https://youtu.be/xAsgoHVjJq0>

8. Vyťukávání rytmu

Popis pohybové aktivity:

Děti se postaví libovolně do prostoru, každé z nich vedle těla drží tyč, která se jedním koncem opírá o zem. Na signál vyťukávají s tyčí rytmus, který jim udává cvičitel. Rytmus se různě zrychluje a zpomaluje.

- Všechny děti se aktivně zapojí.
- V místnosti je naprosté ticho, aby bylo slyšet tempo bubnování.
- Cvičitel se ujistí, že zadání každý rozumí.
- Cvičitel dává jasný pokyn k začátku aktivity.
- Dobu trvání aktivity určuje cvičitel.
- Pomůcky: tyče

https://youtu.be/nRY3_EU3Me0

Hlasitost

1. Vyjádření hlasitosti pohybem – vysoká kolena

Popis pohybové aktivity:

Na hlasitou hudbu děti při chůzi zvedají vysoko kolena a dupou, na tichou hudbu chodí lehce po špičkách.

- Všechny děti umějí jednotlivé pohyby a znají rytmus i tempo písně.
- Všechny děti se aktivně zapojují.
- Každý se snaží provést pohyb tím nejlepším způsobem.
- Je na cvičiteli, jak dlouho nechá aktivitu trvat.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/i-wn4ZuDW2k>

2. Vyjádření hlasitosti pohybem – dlouhé kroky

Popis pohybové aktivity:

Děti se pohybují volně po tělocvičně. Při hlasité hudbě dělají dlouhé kroky a „máchají“ pažemi, při tiché hudbě dělají krátké krůčky a paže se pohybují jen lehce.

- Dobu trvání aktivity určuje cvičitel.
- Všechny děti umějí jednotlivé pohyby a znají rytmus i tempo písně.
- Každý se snaží vcítit do hlasitosti skladby a provést pohyb správně.
- Děti mají kolem sebe dostatečný prostor.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/BFghvouVzJI>

3. Vyjádření hlasitosti pohybem – běh po kruhu

Popis pohybové aktivity:

Vytvoříme kruh z kuželů. Při hlasité hudbě obíhají děti kolem kuželů zvenku, při tiché hudbě běhají uvnitř kruhu.

- Děti mají kolem sebe dostatečný prostor.
- Dobu trvání aktivity určuje cvičitel.
- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Cvičitel nejprve píseň pustí a každý jedinec si v melodii zkusí najít vlastní tempo.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/FGLXM8tVnFI>

Chůze

1. Nácvik chůze

Popis pohybové aktivity:

Děti stojí v kruhu a nejprve vytleskávají rytmus podle písničky, postupně přechází ve stejném rytmu do pochodu (chůze) na místě, pak do chůze po kruhu a do chůze s vytleskáváním rytmu.

- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby v ní byl dobře slyšet rytmus skladby.
- Všechny děti znají rytmus i tempo písně.
- Všichni mají kolem sebe dostatečný prostor.
- V místnosti je ticho, aby se děti mohly naprosto soustředit.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/gygq5T-suj4>

Běh

1. Nácvik běhu

Popis pohybové aktivity:

Děti stojí v kruhu a nejprve vytleskávají rytmus podle písničky, postupně přechází ve stejném rytmu do poklusu na místě, pak do běhu po kruhu a při zvládnutí k němu přidají vytleskávání.

- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Cvičitel se ujistí, že zadání každý rozumí.
- V místnosti je ticho, aby byla slyšet hudba.
- Před začátkem aktivity cvičitel vytleská několikrát za sebou základní rytmus v tempu, které se má udržet.
- Je na cvičiteli, jak dlouho nechá aktivitu trvat.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/p4ScoAU6JaY>

4.2 UKÁZKY PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ A TANEČNĚ-POHYBOVÝCH SESTAV PRO JEDNOTLIVCE, DVOJICE, SKUPINY A S NÁČINÍM

Kreativita

1. Kreativita při chůzi

Popis pohybové aktivity:

Děti nejprve vytleskávají rytmus podle písničky, postupně přechází ve stejném rytmu do chůze, pochodu s vysokými koleny, dlouhého kroku, poskoků na pravé a levé noze a střídání paty-špičky s přísunným krokem.

- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Dobu trvání aktivity určuje cvičitel.
- Cvičitel začíná základním vytleskáváním.

- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Cvičitel se raději ujistí, že všichni chápou zadaný pohyb.
- Cvičitel určí pohyby a všichni se za něj postupně řadí.
- Děti mají kolem sebe dostatečný prostor.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/FXENAgomxt4>

2. Citové vyjádření pohybu

Popis pohybové aktivity:

Každé dítě si najde libovolné místo tak, aby dobře vidělo na předcvičující. Následně se snaží napodobit nejen pohyby, které předcvičuje, ale i vyjádřit pohybem to, co cítí.

- Všechny děti se aktivně zapojí.
- V místnosti je ticho, aby se děti mohly naprosto soustředit.
- Je na cvičiteli, jak dlouho nechá aktivitu trvat.
- Každý má kolem sebe dostatečný prostor.
- Cvičitel dá pokyn k začátku aktivity.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/pxe57Wnybhw>

3. Rozvoj postřehu a orientace v prostoru

Popis pohybové aktivity:

Děti chodí do rytmu kolem předem připravených značek tak dlouho, dokud nepřestane hrát hudba. Přestane-li hudba hrát, každé dítě si stoupne co nejrychleji na volnou značku. Značek je o jednu méně než dětí. Na koho značka nezbyla, provede pohybový úkol, který mu cvičitel zadá, a zařadí se zpět do hry. Při chůzi kolem značek napodobují (podle pokynů cvičitele) např. zvířátka.

- Všechny děti umějí jednotlivé pohyby a znají píseň.
- Každý se snaží provést pohyb tím nejlepším způsobem.
- Dobu trvání aktivity určuje cvičitel.
- Děti mají kolem sebe dostatečný prostor a berou ohledy na ostatní kamarády.
- Před začátkem aktivity cvičitel ukáže několikrát za sebou jednotlivé pohyby.
- Pomůcky: podložky

<https://youtu.be/fJ9WgiXp3Xg>

4. Vnímání změny předmětu pohybem

Popis pohybové aktivity:

Děti rozlišují různé zvuky předmětů (nástrojů) změnou pohybu.

- Důležitý je postřeh a reakce na změnu zvuku.
- Před začátkem aktivity cvičitel ukáže několikrát za sebou jednotlivé pohyby.
- V místnosti je ticho, aby se děti mohly naprosto soustředit.
- Cvičitel dává jasný povel k zahájení aktivity.
- Cvičitel začíná zvukovou kulisu a ostatní provádí pohybové prvky.
- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/QRsUAhOGksU>

5. Rozvoj pohybové představivosti

Popis pohybové aktivity:

Děti se ve dvojicích rozmístí libovolně v prostoru. Jeden z nich stojí na místě a čeká, do které části jeho těla lehce „šťouchne“ jeho kamarád (druhý z dvojice). Po doteku udělá pohyb, kterým naznačí průběh pohybu, jež by následoval při větším „šťouchnutí“.

- Cvičitel se ujistí, že zadání každý rozumí.
- Důležitá je zde kreativita ve vymýšlení pohybů a spolupráce toho druhého.
- Dvojice potřebují mít dostatečný prostor mezi sebou.
- V místnosti je ticho, aby se děti mohly naprosto soustředit.
- Hudba působí jen jako kulisa.
- Cvičitel dává pokyn k začátku aktivity a výměně pozice ve dvojici.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/x9fzBi4Q8Po>

6. Zrcadlo

Popis pohybové aktivity:

Děti se ve dvojici postaví naproti sobě (cca 1 m od sebe). Jeden z nich je „zrcadlo“ a druhý „člověk“, který do něj kouká. Na domluvený signál, začne dělat „člověk“ různé pohyby a „zrcadlo“ se ho snaží co nejlépe napodobovat. Po určité době si role vymění.

- Cvičitel se ujistí, že zadání každý rozumí.
- Dvojice jsou voleny tak, aby si děti navzájem důvěřovaly.
- Důležitá je zde kreativita ve vymýšlení pohybů a spolupráce toho druhého.
- Dvojice potřebují mít dostatečný prostor mezi sebou.
- Hudba působí jen jako kulisa.
- Je na cvičiteli, jak dlouho nechá aktivitu trvat. Dává pokyn k začátku aktivity a výměně pozice ve dvojici.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/kE3evZJoKvM>

7. Rozplétání uzlu

Popis pohybové aktivity:

Děti se postaví do kruhu čelem k sobě. Zavřou oči, na povel dají pravou ruku dovnitř kruhu a snaží se někoho chytnout za ruku. Až jsou všichni chycení, otevřou oči a levou rukou uchopí kohokoliv v kruhu, kromě toho, koho se již drží. Spolupracují tak, aby rozpletly vzniklý lidský uzel, aniž by se jejich ruce rozpojily.

- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Cvičitel se ujistí, že zadání každý rozumí.
- Hudba působí jen jako kulisa.
- Cvičitel dává pokyn k začátku aktivity.
- Důležitá spolupráce při rozmotávání z uzlu a rozvíjení kreativity při vymýšlení variant, jak se z toho dostat.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/BmNXgo2cVoY>

Spolupráce

1. Změna pozice

Popis pohybové aktivity:

Děti jsou rozděleny do skupin po čtyřech. Cvičitel udává rytmus na libovolný nástroj, z každého družstva vychází libovolným směrem první žák a na čtvrtou dobu „zkamení“ v libovolné pozici, na další čtyři doby vychází druhý, který „zkamení“ tak, aby se dotýkal alespoň jednou částí těla předcházejícího žáka. Takto postupují i ostatní žáci. Jakmile je celá skupinka pohromadě, vychází opět první žák, mění směr i pózu, ve které „zkamení“.

- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Jedná se o rozvoj spolupráce i kreativity.
- Cvičitel se raději ujistí, že všichni chápou zadaný pohyb.
- Doby trvání aktivity určuje cvičitel.

- Nejprve si všichni vyzkoušejí rytmus a tempo tleskáním a následně si vyzkouší do daného tempa pohyby provést.
- Pohyby nejsou předem určeny. Každý si je vymyslí sám, podle dané situace.
- Všichni spolu spolupracují.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/OG9Y2XQvqLM>

2. Tanec dotykem jedné části těla

Popis pohybové aktivity:

Děti se vždy ve dvojicích dotýkají předem určenou částí těla a vzájemně spolupracují při provádění daného tanečního pohybu do rytmu hudby.

- Dvojice potřebují mít dostatečný prostor od ostatních.
- Dvojice jsou voleny tak, aby si děti povahově vyhovovaly.
- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Jedná se o rozvoj spolupráce i kreativity.
- Cvičitel se ujistí, že každý pochopil zadané pohyby.
- Nejprve si všichni vyzkoušejí rytmus a tempo tleskáním a následně si dvojice vyzkouší do daného tempa pohyby zatančit.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/tQmYdndH8ds>

3. Vytleskávání ve dvojici

Popis pohybové aktivity:

Děti stojí ve dvojicích proti sobě. Nejprve každý z nich do rytmu tleskne sám, pak pravou dlaní do pravé dlaně kamaráda stojícího proti němu. Pak opět tleskne každý sám a napodruhé vymění ruce a tleskne levou dlaní do levé dlaně kamaráda. Opět tleskne každý

sám a pak oba současně tlesknou oběma dlaněmi do dlaní protihráče. Rytmus udává, mění a zrychluje cvičitel.

- Dvojice potřebují mít dostatečný prostor mezi sebou.
- Cvičitel se ujistí, že zadání každý rozumí.
- Dvojice spolu spolupracuje.
- Nejprve si každý sám vyzkouší rytmus a tempo tleskáním a následně ve dvojici.
- V místnosti je ticho, aby se děti mohly soustředit.
- Vedoucí dává jasný pokyn k začátku aktivity.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/uLw1HAA62So>

4. Řezanka

Popis pohybové aktivity:

Děti se postaví ve dvojicích čelem k sobě a chytí se zkříženými rukama před tělem. Snaží se poskakovat do rytmu tak, aby vždy vyměnily nohy ze stoje rozkročného pravou vpřed do stoje rozkročného levou vpřed a naopak. Současně pohybem paží znázorňují pohyb při řezání dřeva. Při zvládnutí jednoduchého poskoku při výměně nohou, můžou přidat tzv. „mezivypérování“.

- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Dobu trvání aktivity určuje vedoucí.
- Dvojice potřebují mít dostatečný prostor od ostatních.
- Dvojice jsou voleny tak, aby si děti povahově vyhovovaly.
- Cvičitel se ujistí, že každý pochopil zadané pohyby.
- Všechny děti umějí pohyb a znají rytmus i tempo písně.

- Nejprve si všichni vyzkoušejí rytmus a tempo tleskáním sami a následně si dvojice vyzkouší do daného tempa pohyby zatančit.

- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/BmrKN2GII-I>

5. Orientace v prostoru – had

Popis pohybové aktivity:

Děti se v zástupu chytí za ruce a vytvoří tzv. hada. Rytmicovou chůzí podle hudby projdou slalom mezi kužely a uprostřed kruhu se stočí do klubíčka. Postupně rozmotávají klubíčko tak, že z konce se stává začátek a naopak. Slalom zdolávají i po cestě zpět.

- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Všechny děti znají rytmus i tempo písně.
- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Děti spolu spolupracují.
- Cvičitel určující směr pohybu, má za úkol být kreativní.
- Pomůcky: kužele

https://youtu.be/NRZ7_kjDYEo

6. Rozlišení hlasitosti výměnou kruhů

Popis pohybové aktivity:

Děti vytvoří dva soustředěné kruhy. Sílu hlasitosti hudby rozlišují tím, že při tišší hudbě vnitřní kroužek zůstává na místě a vnější se pohybuje chůzí do rytmu, při hlasité hudbě si kroužky svoji roli vymění. Výměna pohybu kroužků může být určena i domluveným signálem.

- Cvičitel se ujistí, že všichni rozumí zadání.
- V místnosti je naprosté ticho, aby byla slyšet hudba.

- Všichni spolu spolupracují.
- Důležitá je orientace v hlasitosti hudby a soustředěnost na prováděný pohyb.
- Dobu trvání aktivity určuje cvičitel.
- Cvičitel zesiluje a zeslabuje melodii nebo použije gong.
- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/kthnScVwFkk>

7. Rozlišení hlasitosti změnou směru pohybu

Popis pohybové aktivity:

Děti vytvoří dva soustředné kruhy, které se při chůzi do rytmu otáčejí v protisměru. Na signál oba kruhy vymění směr pohybu.

- Cvičitel se ujistí, že všichni rozumí zadání.
- V místnosti je naprosté ticho, aby byla slyšet hudba.
- Všichni spolu spolupracují.
- Důležitá je orientace v hlasitosti hudby a soustředěnost na prováděný pohyb.
- Dobu trvání aktivity určuje cvičitel.
- Cvičitel zesiluje a zeslabuje melodii nebo použije gong.
- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/2uaAn7o7Mzk>

8. Předávání míčů po kruhu

Popis pohybové aktivity:

Děti utvoří kruh čelem dovnitř. Každý druhý drží v ruce míč. Do rytmu písničky si míč podávají po kruhu a při předávce udělají mírný podřep.

- Děti potřebují mít dostatečný prostor mezi sebou a ostatními a vzájemně spolu spolupracují.
- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Hudba je součástí cvičení. Je důležitý její rytmus.
- Nejprve si všichni vyzkoušejí rytmus a tempo tleskáním a následně si vyzkouší do daného tempa předávat míče.
- Pomůcky: míče

<https://youtu.be/5lDb8jj6G44>

9. Házení ve dvojici

Popis pohybové aktivity:

Děti se postaví ve dvojicích proti sobě na vzdálenost cca 2-3 metrů (podle dovedností dětí). Jeden z dvojice drží v ruce obruč. Na rytmus udávaný cvičitelem hodí obruč svému kamarádovi stojícímu naproti. Ten ji chytí a opět na signál ji hází zpět.

- Dobu trvání aktivity určuje cvičitel.
- Cvičitel dává jasný pokyn k začátku aktivity.
- Cvičitel vytleskává nebo bubnuje rytmus.
- Děti potřebují mít dostatečný prostor mezi sebou a ostatními a vzájemně spolu spolupracují.
- Cvičitel se ujistí, že děti umějí vytleskat základní rytmus.
- V místnosti je naprosté ticho, aby bylo slyšet tempo bubnování.
- Pomůcky: obruče

<https://youtu.be/vZ4PtIHfea4>

10. Předávání z ruky do ruky

Popis pohybové aktivity:

Děti se postaví ve dvojicích proti sobě na vzdálenost předpažené ruky, každý drží v pravé ruce obruč. Na rytmus udávaný cvičitelem si vzájemně předávají obruče z ruky do ruky. Opět se rytmus cvičení může měnit.

- Dobu trvání aktivity určuje cvičitel.
- Cvičitel dává jasný pokyn k začátku aktivity.
- Cvičitel vytleskává nebo bubnuje rytmus.
- Děti potřebují mít dostatečný prostor mezi sebou a ostatními a vzájemně spolu spolupracují.
- Cvičitel se ujistí, že děti umějí vytleskat základní rytmus.
- V místnosti je naprosté ticho, aby bylo slyšet tempo bubnování.
- Pomůcky: obruče

<https://youtu.be/gSN3XMtMgpQ>

11. Střídavé dřepy ve dvojici

Popis pohybové aktivity:

Děti stojí ve dvojicích proti sobě. Každý z nich uchopí do každé ruky jeden konec tyče a drží je mezi sebou. Na předem domluvený signál udělá jeden z dvojice dřep a narovná se, na další signál si role vymění.

- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Cvičitel vytleskává nebo bubnuje rytmus.
- Cvičitel dává jasný pokyn k začátku aktivity.
- Děti potřebují mít dostatečný prostor mezi sebou a ostatními a vzájemně spolu spolupracují.
- Cvičitel se ujistí, že děti umějí vytleskat základní rytmus.

- V místnosti je naprosté ticho, aby bylo slyšet tempo bubnování.
- Je na cvičiteli, jak dlouho nechá aktivitu trvat.
- Pomůcky: tyče

<https://youtu.be/2vZsG70HAXo>

Sestava

1. Taneční sestava - jednotlivci

Popis pohybové aktivity:

Děti si v sestavě procvičí a zopakují to, co se naučily při jednotlivých průpravných cvičeních (různé typy chůze, poskoků, změny pohybů, orientaci v prostoru).

- Děti mají kolem sebe dostatečný prostor a navzájem se vnímají
- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Sestava se opakuje, dokud se nepovede bez chyby.
- Cvičitel dá dětem dostatek času k natrénování pohybů.
- Následně se cvičitel ujistí, že děti umějí pohyby tak, jak jsou za sebou.
- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/RzbpUHfKbRs>

2. Taneční sestava - dvojice

Popis pohybové aktivity:

Děti vytvoří dvojice a postaví se naproti sobě. Snaží se cvičit, tančit a dělat pohyby podle toho, co jim text písničky určuje. Vzájemně si můžou pomáhat a napovídat.

- Dvojice potřebují mít dostatečný prostor mezi sebou a ostatními a vzájemně spolu spolupracují.
- Všechny děti se aktivně zapojí.

- Sestava se opakuje, dokud se nepovede bez chyby.
- Cvičitel dá dětem dostatek času k natrénování pohybů.
- Následně se cvičitel ujistí, že děti umějí pohyby tak, jak jdou za sebou.
- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/eL-k0B54HEA>

3. Taneční sestava - skupiny

Popis pohybové aktivity:

Děti nacvičí krátkou sestavu, ve které využijí kreativitu (pomáhají cvičiteli s výběrem a navazováním pohybů), spolupráci a spojí vše, co se v jednotlivých lekcích naučily.

- Děti potřebují mít dostatečný prostor mezi sebou a ostatními a vzájemně spolu spolupracují.
- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Sestava se opakuje, dokud se nepovede bez chyby.
- Cvičitel dá dětem dostatek času k natrénování pohybů.
- Následně se cvičitel ujistí, že děti umějí pohyby tak, jak jdou za sebou.
- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/FPZ6sdVvKEk>

4. Taneční sestava – s využitím tyčí

Popis pohybové aktivity:

Děti si v sestavě procvičí a zopakují to, co se naučily při jednotlivých průpravných cvičeních (práce s tyčí, cit pro rytmus, spolupráce, orientace v prostoru).

- Děti potřebují mít dostatečný prostor mezi sebou a ostatními a vzájemně spolu spolupracují.
- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Sestava se opakuje, dokud se nepovede bez chyby.
- Cvičitel dá dětem dostatek času k natrénování pohybů.
- Následně se cvičitel ujistí, že děti umějí pohyby tak, jak jdou za sebou.
- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Pomůcky: tyče

<https://youtu.be/Frog7uddpAQ>

5. Taneční sestava – s využitím obručí

Popis pohybové aktivity:

Děti si v sestavě procvičí a zopakují to, co se naučily při jednotlivých průpravných cvičeních (práce s obručí, cit pro rytmus, spolupráce, orientace v prostoru).

- Děti potřebují mít dostatečný prostor mezi sebou a ostatními a vzájemně spolu spolupracují.
- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Sestava se opakuje, dokud se nepovede bez chyby.
- Cvičitel dá dětem dostatek času k natrénování pohybů.
- Následně se cvičitel ujistí, že děti umějí pohyby tak, jak jdou za sebou.
- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Pomůcky: obruče

<https://youtu.be/IjXJezDqUEo>

4.3 IMPROVIZACE

1. Improvizovaná rozcvička

Popis pohybové aktivity:

Děti jsou rozestavěné na pomyslných značkách čelem k předcvičujícímu. Všichni provádí cvik, který předcvičuje jeden z nich. Jakmile docvičí, vymění si místo s dalším žákem, který vymyslí a předvede jiný cvik. Takto se postupně vystřídají všichni. Improvizovaná rozcvička se provádí na hudbu i bez ní.

- Je na cvičiteli, jak dlouho nechá aktivitu trvat.
- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Dítě určující pohyby má za úkol být kreativní, ale zároveň vnímat i ostatní děti, které po něm pohyb opakují.
- Ostatní děti stojí ve dvou řadách a vnímají každý pohyb, jenž se snaží napodobit.
- Všechny děti se aktivně zapojí.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/QYrUWoyFORo>

2. Improvizace na dané téma

Popis pohybové aktivity:

Děti předvádí a napodobují pohyb, který odpovídá zadanému tématu dle vlastní kreativity (např. chůze ve vysokém sněhu, v dešti...).

- Děti mají kolem sebe dostatečný prostor.
- Všichni tanečníci se aktivně zapojí.
- Cvičitel pouští melodie odpovídající danému pohybu.
- Lze provádět i bez podkresu hudby.
- Děti se navzájem vnímají.

- Cvičitel dává povel k zahájení aktivity.
- Pomůcky: nejsou zapotřebí

<https://youtu.be/ZtcrCU6Oqwc>

3. Vyjádření pocitů pohybem – pomalejší skladba

Popis pohybové aktivity:

Děti se snaží libovolně pohybovat (tančit) na neznámou skladbu, kterou jim pouští cvičitel. Pohyb můžou vyjádřit jakýmkoliv způsobem s využitím dostupného náčiní či bez něj.

- Všechny děti se aktivně zapojí.
- V místnosti je naprosté ticho, aby byla slyšet hudba.
- Cvičitel nejprve píseň pustí a každý jedinec si v melodii zkusí najít vlastní tempo.
- Děti se navzájem vnímají.
- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Pomůcky: dostupné náčiní, ale nemusí být žádné.

<https://youtu.be/JUk58VJhnwE>

4. Vyjádření pocitů pohybem – rychlejší skladba

Popis pohybové aktivity:

Děti se snaží libovolně pohybovat (tančit) na neznámou skladbu, kterou jim pouští cvičitel. Pohyb můžou vyjádřit jakýmkoliv způsobem s využitím dostupného náčiní či bez něj.

- Všechny děti se aktivně zapojí.
- V místnosti je naprosté ticho, aby byla slyšet hudba.

- Cvičitel nejprve píseň pustí a každý jedinec si v melodii zkusí najít vlastní tempo.
- Děti se navzájem vnímají.
- Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- Pomůcky: dostupné náčiní, ale nemusí být žádné.

<https://youtu.be/IsKSbL-zkJA>

TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Technický scénář k videím na webových stránkách				
	<i>Téma</i>	<i>Název cvičení</i>	<i>Čas</i>	<i>Popis</i>
R O Z V O J Z Á K L A D N Í H O P O H Y B U	VÝŠKA TÓNU	Vyjádření výšky tónu pohybem	1:20	Děti stojí ve stoji rozkročněm volně na značkách. Na hluboké tóny pohybují pažemi v hlubokém předklonu, na střední tóny ve vzpřímeném stoji střídavě předpažují levou a pravou a na vysoké tóny ve výponu a vzpažení střídavě vytahují levou a pravou ruku ke stropu.
	T E M P O	Vyjádření tempa a změny směru pohybem	0:57	Děti se chytí v zástupu za ruce a pohybují se v určeném tempu po tělocvičně jako „had“, kterého vždy táhne jeden z nich. Na změnu tempa reagují změnou směru pohybu hada, tzn. že hada táhne ten, kdo je na druhém konci.
		Vyjádření tempa vytleskáváním	0:56	Děti se postaví libovolně do prostoru a vytleskávají tempo (rytmus), který jim udává cvičitel např. bubnováním. Tempo se různě zrychluje a zpomaluje.
		Vyjádření tempa pohybem	0:56	Děti se pohybují volně v prostoru. Cvičitel udává domluveným signálem (např. bubnováním) tempo, kterým se mají pohybovat. Děti podle toho přizpůsobují svoji chůzi a běh.
	R Y T M U S	Podřepy a rotace do 2/4 rytmu	0:21	Děti si stoupnou ve dvojicích proti sobě (cca 1 m od sebe) a dají ruce v bok. Do rytmu písničky dělají podřepy střídavě vpravo a vlevo tak, aby každý z nich šel vždy opačným směrem.
		Podřepy a rotace do rytmu	0:47	Děti si stoupnou ve dvojicích proti sobě (cca 1 m od sebe) a dají ruce v bok. Do rytmu písničky dělají podřepy střídavě vpravo, doprostřed a vlevo tak, aby každý z nich šel opačným směrem.
		Střídavé změny stran pohybu	0:46	Děti se postaví bokem (ve stejném směru) po kruhu. Rozpočítají se na první a druhé. První drží míč v pravé ruce, druhí v levé. Podle rytmu hudby dělají úkrok stranou a kruh zevnitř s rukou, ve které drží míč, tzn. první ven z kruhu, druhí dovnitř kruhu. Pak si před tělem přendají míč do druhé ruky a pokračují na druhou stranu.
		Osmičky	0:21	Děti se postaví do stoje rozkročněho čelem do kruhu, míč drží v jedné ruce. Do rytmu hudby krouží míčem mezi kolena ve tvaru osmičky a předávají si ho z jedné ruky do druhé.

A H U D E B N Í H O C Í T Ě N Í	R Y T M U S	Prolézání	0:37	Děti se postaví libovolně do prostoru tak, aby měly kolem sebe dostatek místa. Podle udávaného rytmu cvičitele prolézají obručí. Rytmus se může v průběhu cvičení měnit.
		Práce s obručí	0:35	Děti se postaví libovolně do prostoru tak, aby měly kolem sebe dostatek místa. Podle udávaného rytmu cvičitele si před tělem předávají obruč z ruky do ruky. Rytmus se může v průběhu cvičení měnit.
		Obcházení tyče na 4 doby	0:48	Děti se postaví libovolně do prostoru, každý z nich vedle těla drží tyč, která se jedním koncem opírá o zem. Podle udávaného rytmu cvičitelky obchází na čtyři doby tyč. Při čtvrté době musí být otočené o 360°. Rytmus se může v průběhu cvičení měnit.
		Vyťukávání rytmu	1:20	Děti se postaví libovolně do prostoru, každé z nich vedle těla drží tyč, která se jedním koncem opírá o zem. Na signál vyťukávají s tyčí rytmus, který jim udává cvičitel. Rytmus se různě zrychluje a zpomaluje.
	H L A S I T O S T	Vyjádření hlasitosti pohybem – vysoká kolena	0:58	Na hlasitou hudbu děti při chůzi zvedají vysoko kolena a dupou, na tichou hudbu chodí lehce po špičkách.
		Vyjádření hlasitosti pohybem – dlouhé kroky	0:47	Děti se pohybují volně po tělocvičně. Při hlasité hudbě dělají dlouhé kroky a „máchají“ pažemi, při tiché hudbě dělají krátké krůčky a paže se pohybují jen lehce.
		Vyjádření hlasitosti pohybem – běh po kruhu	1:07	Vytvoříme kruh z kuželů. Při hlasité hudbě obíhají děti kolem kuželů zvenku, při tiché hudbě běhají uvnitř kruhu.
	C H Ů Z E	Nácvik chůze	0:54	Děti stojí v kruhu a nejprve vytleskávají rytmus podle písničky, postupně přechází ve stejném rytmu do pochodu (chůze) na místě, pak do chůze po kruhu a do chůze s vytleskáváním rytmu.
	B Ě H	Nácvik běhu	1:10	Děti stojí v kruhu a nejprve vytleskávají rytmus podle písničky, postupně přechází ve stejném rytmu do poklusu na místě, pak do běhu po kruhu a při zvládnutí k němu přidají vytleskávání.

	Určeno pro:	Téma	Název cvičení	Čas	Popis
J E D N O T L I V C I	K R E A T I V I T A		Kreativita při chůzi	2:42	Děti nejprve vytleskávají rytmus podle písničky, postupně přechází ve stejném rytmu do chůze, pochodu s vysokými koleny, dlouhého kroku, poskoků na pravé a levé noze a střídání paty-špičky s přísunným krokem.
			Citové vyjádření pohybu	2:00	Každé dítě si najde libovolné místo tak, aby dobře vidělo na předcvičující. Následně se snaží napodobit nejen pohyby, které předcvičuje, ale i vyjádřit pohybem to, co cítí.
			Rozvoj postřehu a orientace v prostoru	2:16	Děti chodí do rytmu kolem předem připravených značek tak dlouho, dokud nepřestane hrát hudba. Přestane-li hudba hrát, každé dítě si stoupne co nejrychleji na volnou značku. Značek je o jednu méně než dětí. Na koho značka nezbyla, provede pohybový úkol, který mu cvičitel zadá, a zařadí se zpět do hry. Při chůzi kolem značek napodobují (podle pokynů cvičitele) např. zvířátka.
			Vnímání změny předmětu pohybem	1:19	Děti rozlišují různé zvuky předmětů (nástrojů) změnou pohybu.
	S P O L U P R Á C E		Změna pozice	1:34	Děti jsou rozděleny do skupin po čtyřech. Cvičitel udává rytmus na libovolný nástroj, z každého družstva vychází libovolným směrem první žák a na čtvrtou dobu „zkamení“ v libovolné pozici, na další čtyři doby vychází druhý, který „zkamení“ tak, aby se dotýkal alespoň jednou částí těla předcházejícího žáka. Takto postupují i ostatní žáci. Jakmile je celá skupinka pohromadě, vychází opět první žák, mění směr i pózu, ve které „zkamení“.
	S E S T A V A		Taneční sestava	2:49	Děti si v sestavě procvičí a zopakují to, co se naučily při jednotlivých průpravných cvičeních (různé typy chůze, poskoků, změny pohybů, orientaci v prostoru).

U K Á Z K Y P R Ů P R A V N Ý C H C V I Č E N Í	K R E A T I V I T A	Rozvoj pohybové představitosti	1:47	Děti se ve dvojicích rozmístí libovolně v prostoru. Jeden z nich stojí na místě a čeká, do které části jeho těla lehce „šťouchne“ jeho kamarád (druhý z dvojice). Po doteku udělá pohyb, kterým naznačí průběh pohybu, jež by následoval při větším „šťouchnutí“.	
		Zrcadlo	1:06	Děti se ve dvojici postaví naproti sobě (cca 1 m od sebe). Jeden z nich je „zrcadlo“ a druhý „člověk“, který do něj kouká. Na domluvený signál, začne dělat „člověk“ různé pohyby a „zrcadlo“ se ho snaží co nejlépe napodobovat. Po určité době si role vymění.	
	D V O J I C E	S P O L U P R Á C E	Tanec dotykem jedné části těla	1:55	Děti se vždy ve dvojicích dotýkají předem určenou částí těla a vzájemně spolupracují při provádění daného tanečního pohybu do rytmu hudby.
			Vytleskávání ve dvojici	0:49	Děti stojí ve dvojicích proti sobě. Nejprve každý z nich do rytmu tleskne sám, pak pravou dlaní do pravé dlaně kamaráda stojícího proti němu. Pak opět tleskne každý sám a napodruhé vymění ruce a tleskne levou dlaní do levé dlaně kamaráda. Opět tleskne každý sám a pak oba současně tlesknou oběma dlaněmi do dlaní protihráče. Rytmus udává, mění a zrychluje cvičitel.
			Řezanka	0:50	Děti se postaví ve dvojicích čelem k sobě a chytí se zkříženýma rukama před tělem. Snaží se poskakovat do rytmu tak, aby vždy vyměnily nohy ze stoje rozkročného pravou vpřed do stoje rozkročného levou vpřed a naopak. Současně pohybem paží znázorňují pohyb při řezání dřeva. Při zvládnutí jednoduchého poskoku při výměně nohou, můžou přidat tzv. „mezivypérování“.
	S E S T A V A	Taneční sestava	2:44	Děti vytvoří dvojice a postaví se naproti sobě. Snaží se cvičit, tančit a dělat pohyby podle toho, co jim text písničky určuje. Vzájemně si můžou pomáhat a napovídat.	

A P O H Y B O V Ě - T A N Ě Č N Í C H	S K U P I N Y	K R E A T I V I T A	Rozplétání uzlu	0:53	Děti se postaví do kruhu čelem k sobě. Zavřou oči, na povel dají pravou ruku dovnitř kruhu a snaží se někoho chytout za ruku. Až jsou všichni chycení, otevřou oči a levou rukou uchopí kohokoliv v kruhu, kromě toho, koho se již drží. Spolupracují tak, aby rozpletly vzniklý lidský uzel, aniž by se jejich ruce rozpojily.
		S P O L U P R Á C E	Orientace v prostoru - had	1:21	Děti se v zástupu chytí za ruce a vytvoří tzv. hada. Rytmičkou chůzí podle hudby projdou slalom mezi kužely a uprostřed kruhu se stočí do klubička. Postupně rozmotávají klubičko tak, že z konce se stává začátek a naopak. Slalom zdolávají i po cestě zpět.
			Rozlišení hlasitosti výměnou kruhů	1:03	Děti vytvoří dva soustředěné kruhy. Sílu hlasitosti hudby rozlišují tím, že při tišší hudbě vnitřní kroužek zůstává na místě a vnější se pohybuje chůzí do rytmu, při hlasité hudbě si kroužky svoji roli vymění. Výměna pohybu kroužků může být určena i domluveným signálem.
			Rozlišení hlasitosti změnou směru pohybu	1:05	Děti vytvoří dva soustředěné kruhy, které se při chůzi do rytmu otáčí v protisměru. Na signál oba kruhy vymění směr pohybu.
		S E S T A V A	Taneční sestava	3:10	Děti vytvoří dvojice a postaví se naproti sobě. Snaží se cvičit, tančit a dělat pohyby podle toho, co jim text písničky určuje. Vzájemně si mohou pomáhat a napovídat.

S E S T A V	S N Á Č I N Í M	K R E A T I V I T A	Videa jsou umístěna v sekci "Improvizace"		
		S P O L U P R Á C E	Předávání míčů po kruhu	0:41	Děti utvoří kruh čelem dovnitř. Každý druhý drží v ruce míč. Do rytmu písničky si míč podávají po kruhu a při předávce udělají mírný podřep.
			Házení ve dvojici	0:29	Děti se postaví ve dvojicích proti sobě na vzdálenost cca 2-3 metrů (podle dovedností dětí). Jeden z dvojice drží v ruce obruč. Na rytmus udávaný cvičitelem hodí obruč svému kamarádovi stojícímu naproti. Ten ji chytí a opět na signál ji hází zpět.
			Předávání z ruky do ruky	0:45	Děti se postaví ve dvojicích proti sobě na vzdálenost předpažené ruky, každý drží v pravé ruce obruč. Na rytmus udávaný cvičitelem si vzájemně předávají obruče z ruky do ruky. Opět se rytmus cvičení může měnit.
			Střídavé dřepy ve dvojici	0:41	Děti stojí ve dvojicích proti sobě. Každý z nich uchopí do každé ruky jeden konec tyče a drží je mezi sebou. Na předem domluvený signál udělá jeden z dvojice dřep a narovná se, na další signál si role vymění.
		S E S T A V A	Taneční sestava – s využitím tyčí	2:45	Děti si v sestavě procvičí a zopakují to, co se naučily při jednotlivých průpravných cvičeních (práce s tyčí, cit pro rytmus, spolupráce, orientace v prostoru).
			Taneční sestava – s využitím obručí	2:19	Děti si v sestavě procvičí a zopakují to, co se naučily při jednotlivých průpravných cvičeních (práce s obručí, cit pro rytmus, spolupráce, orientace v prostoru).

	<i>Téma</i>	<i>Název cvičení</i>	<i>Čas</i>	<i>Popis</i>
I M P R O V I Z A C E	I M P R O Z V C I V Z I O Č K A A N Á	Improvizovaná rozcvička	2:38	Děti jsou rozestavěné na pomyslných značkách čelem k předcvičujícímu. Všichni provádí cvik, který předcvičuje jeden z nich. Jakmile docvičí, vymění si místo s dalším žákem, který vymyslí a předvede jiný cvik. Takto se postupně vystřídají všichni. Improvizovaná rozcvička se provádí na hudbu i bez ní.
	I M D P R U O H V Y I Z C O H V Ů A Z N É	Improvizace na dané téma	2:10	Děti předvádí a napodobují pohyb, který odpovídá zadanému tématu dle vlastní kreativity (např. chůze ve vysokém sněhu, v dešti...).
	P O H Y B I M P R O V I Z O V A N Ý	Vyjádření pocitů pohybem - pomalejší skladba	2:09	Děti se snaží libovolně pohybovat (tančit) na neznámou skladbu, kterou jim pouští cvičitel. Pohyb můžou vyjádřit jakýmkoliv způsobem s využitím dostupného náčiní či bez něj.
		Vyjádření pocitů pohybem – rychlejší skladba	2:59	Děti se snaží libovolně pohybovat (tančit) na neznámou skladbu, kterou jim pouští cvičitel. Pohyb můžou vyjádřit jakýmkoliv způsobem s využitím dostupného náčiní či bez něj.

DISKUZE

Hlavním cílem mé bakalářské práce byla tvorba webových stránek obsahujících soubor průpravných cvičení z tanečně-pohybové výchovy a jednoduchých tanečně-pohybových sestav zaměřených na rozvoj kreativity a spolupráce dětí mladšího školního věku. Toto téma jsem si vybrala hlavně proto, že se od malička pohybuji mezi sportovním a hudebním prostředím a myslím si, že právě propojení těchto dvou odvětví je nejen krásné, ale hlavně prospěšné. Proto jsem se snažila, aby to bylo patrné i z videí, které jsou součástí webových stránek.

Na střední škole jsem studovala obor Předškolní a mimoškolní pedagogika, v jehož rámci jsem absolvovala praxi jak v mateřských školách, tak ve školních družinách a mimoškolních organizacích. Ze zkušeností z těchto praxí, ale i z konzultací s učiteli, u nichž jsem praxi vykonávala, jsem došla k závěru, že tanečně-pohybová příprava je do výuky málo zařazována. Při studiu na konzervatoři jsem si ověřila, jak moc může být hudba propojená s pohybem a lze jejich prostřednictvím lépe vyjádřit emoce a uvolnit mysl.

V mateřských školách je více možností pro rozvoj tanečně pohybových aktivit, které se mohou zařadit v rámci jiných činností vykonávaných s dětmi v průběhu dne. Ty se pak navzájem prolínají a propojují. Děti v mateřských školách jsou schopné vnímat tanec a hudbu přirozeně jako jeden celek. Jakmile slyší písničku, která jim je příjemná, začnou se spontánně pohupovat do rytmu, aniž by si uvědomovaly, že tančí. Bohužel s nástupem na základní školu ubývá tanečně pohybových aktivit a děti ztrácí s tímto druhem pohybu kontakt. Začínají se stydět a takovému aktivitám vyhýbat. Projevuje se to nejen v „nemotornosti“ při tanci, ale i v horší komunikaci a spolupráci mezi sebou. Právě proto jsem si pro svoji práci zvolila tuto věkovou kategorii, abych mohla ukázat, že tanečně pohybový projev může být pestrý a zajímavý i pro děti prvního stupně základní školy.

Nejprve jsem zpracovala na základě dostupné odborné literatury a vlastních zkušeností z práce s dětmi teoretická východiska dané problematiky, dále pak vytvořila soubor průpravných cvičení a jednoduchých sestav. Před vlastním natáčením jsem vytvořila předběžný technický scénář. Pro větší věrohodnost natáčených videí jsem zvolila vzorek dětí z 1. stupně ZŠ, které se tanci nevěnují. Celý proces natáčení byl velmi zkomplikovaný vládními nařízeními v souvislosti s nemocí COVID-19. Tělocvičny byly

zavřené, děti nechodily do školy a do poslední chvíle jsem nevěděla, kdy budu moci ve své práci pokračovat. Po nástupu dětí do škol jsem předala sepsané informace ohledně natáčení vyučujícím, jelikož jsem jako cizí osoba nemohla do školy vstoupit. Z celkového počtu 72 žáků ve škole se jich dobrovolně přihlásilo 8. Vyučující mi sdělili, že většina dětí nemá o pohyb zájem, velká část z nich v průběhu distanční výuky přibrala na váze a zlenivěla a někteří rodiče nechtějí sepisovat prohlášení o testování dětí. Natáčela jsem tedy s osmi dětmi, které na jednotlivé nácviky a hodiny chodily rády a bavilo je to. Po domluvě se starostou obce Postřekov jsem dostala výjimku využívat tělocvičnu v obci (za dodržování přísných podmínek) k natáčení, i když byla na celou sezónu uzavřená.

Všechna cvičení jsem s dětmi nejprve vyzkoušela, popřípadě trochu upravila tak, aby to neovlivnilo význam dané aktivity. U improvizčních cvičení jsem dětem vysvětlila, co po nich budu chtít, a pak je bez jakékoliv zkoušky natočila. Překvapilo mě, že se nikdo nebál či nestyděl improvizovat, a že si všechny děti s tématem dobře poradily. Natočená videa jsem rozdělila na tanečně-pohybové aktivity vhodné pro jednotlivce, dvojice, skupiny a s náčiním. Z jednotlivých videí a jejich popisu je patrné, jak daná aktivita probíhá.

I když jsem se potýkala s vládními omezeními ohledně COVID-19, bylo pro mě největším úskalím vytvoření webových stránek. Do současné doby jsem nic takového nevytvářela. Na doporučení kolegy jsem si vyhledala doménu Webnode.cz, kde jsem se seznámila s jejich vytvářením. Postupovala jsem přesně podle doporučení a zjistila, že tvorba stránek není tak obtížná, jak jsem si myslela. Do budoucna bych chtěla svoje webové stránky doplňovat a rozšiřovat, aby byly stále aktuální a sloužily k účelu, ke kterému jsem je tvořila.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se věnovala tématu „Rozvoj kreativity a spolupráce u dětí v mladším školním věku prostřednictvím tanečně-pohybové výchovy. Hlavním cílem bylo vytvořit webové rozhraní se zásobníkem průpravných cvičení a sestav souvisejících s hudebně-pohybovou výchovou dětí, které by mohly sloužit jako inspirace pro učitele na 1. stupni základní školy, trenéry a cvičitele zájmových kroužků.

K dosažení hlavního cíle byla nejprve potřeba splnit dílčí úkoly. Jedním z nich byl sběr teoretických podkladů z dostupné odborné literatury a jejich rozbor. Dalším úkolem bylo vytvoření zásobníku průpravných cvičení k dané problematice a zvolení vhodného hudebního doprovodu k jednotlivým činnostem. Zde jsem vycházela ze zkušeností, které jsem doposud získala při své aktivní činnosti. Pak následovala tvorba videozáznamů a fotodokumentace se žáky 1. stupně základní školy.

Posledním a pro mě nejtěžším úkolem bylo samotné vytvoření webových stránek s přehledným a logickým členěním jednotlivých cvičení. Webové stránky s doménou <https://rozvojkreativitytancem.webnode.cz/> se mně nakonec podařilo vytvořit.

Na závěr bych chtěla dodat, že každá tanečně-pohybová aktivita má pozitivní vliv nejen na rozvoj kreativity a spolupráce, ale i na rozvoj pohybových schopností i psychických vlastností člověka, a to v jakémkoliv věku. Proto je důležité, abychom začali pěstovat lásku k tanci a pohybu u dětí již od útlého dětství. Pevně věřím, že do budoucna bude ve školních osnovách a RVP dáno tanečně-pohybové výchově více prostoru nejen v mateřských školách, na prvním stupni základních škol, ale i na stupních vyšších. Doufám, že aktivity, které jsem uvedla na svých webových stránkách, budou sloužit jako inspirace všem, kteří se tanečně-pohybové výchově věnují nebo chtějí věnovat.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá rozvojem kreativity a spolupráce u dětí v mladším školním věku prostřednictvím tanečně-pohybové výchovy. Práce je rozdělena do dvou částí. V první části jsou převážně použité podklady z odborné literatury vztahující se k problematice daného tématu, což je charakteristika pohybu, tanečně-pohybová výchova ve školách, charakteristika dětí v mladším školním věku, kreativita a spolupráce. Druhá část je zaměřená prakticky a obsahuje ukázky tanečně-pohybových průpravných cvičení a sestav pro jednotlivce, dvojice, skupiny a s náčiním. K praktické části byly vytvořeny webové stránky s doménou <https://rozvojkreativitytancem.webnode.cz>, které obsahují videoukázky jednotlivých aktivit.

KLÍČOVÁ SLOVA

Mladší školní věk; kreativita; spolupráce; tanečně-pohybová výchova

SUMMARY

This bachelor's thesis deals with the development of creativity and cooperation of children at younger school age through dance-movement education. The work is divided into two parts. The first part mainly uses materials from the literature related to the issue of the topic, which is the characteristics of movement, dance-movement education in schools, the characteristics of children in younger school age, creativity and cooperation. The second part is focused on practice and contains examples of dance-movement preparatory exercises and sets for individuals, pairs, groups and sets with equipment. For the practical part, a website with the domain <https://rozvojkreativitytancem.webnode.cz> was created, which contains video demonstrations of individual activities.

KEY WORDS

Younger school age; creativity; cooperation; dance-movement education

SEZNAM LITERATURY

BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2004. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-166-4.

BLAŽÍČKOVÁ, Eva, Romana LISNEROVÁ a kol. *Taneční a pohybová výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Společnost pro taneční a múzickou výchovu, 2011. ISBN 978-80-905136-0-0.

ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie*. Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium. Olomouc: Epava, 2000. ISBN 80-86297-05-5.

DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.

FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-7067-945-X.

HNÍZDILOVÁ, Michaela. *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4010-6.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční průprava*. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2004. ISBN 807068-181-0.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční průprava: odborná příručka pro učitele tanečních oborů lidových škol umění*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986.

KAPLAN, Aleš. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-785-X.

KASÍKOVÁ, Hana. *Kooperativní učení, kooperativní škola*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0983-6.

KOSTKOVÁ, Jarmila, Jaroslav MIHULE, Dagmar ŠTASTNÁ a Zlata WÁLOVÁ. *Rytmická gymnastika*. Olympia: Praha, 1990.

KRÖSCHLOVÁ, Eva. *Jevištní pohyb: herecká pohybová výchova*. 4. dopl. vyd. V Praze: Akademie múzických umění, Divadelní fakulta, Katedra autorské tvorby a pedagogiky, 2003. ISBN 80-7331-910-1.

- LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Tvořivé vyučování*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0374-2.
- LÖSSL, Jiří. *Taneční školství zblízka – vzdělávání v oblasti tance*. In SMUGALOVÁ, Zuzana (ed.). *Taneční výchova a kulturní kapitál*. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA, 2008. ISBN 978-80-7068-226-5.
- LÖSSL, Jiří. *Rytmická, pohybová a taneční výchova mladšího žactva: Deset lekcí pro začínající pedagogy*. Praha: NIPOS, 2012. ISBN 978-80-7068-266-1.
- MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.
- MAŇÁK, Josef. *Rozvoj aktivity, samostatnosti a tvořivosti žáků*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1998. ISBN 80-210-1880-1.
- MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Hudba jako prostředek motivace a iniciace žáka v tělesné výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1691-5.
- NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.
- NOVOTNÁ, Viléma, Šárka PANSKÁ a Iveta HOLÁ. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba: programy cvičení s hudbou*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2011. ISBN 978-80-86317-83-0.
- PAYNE, Helen. *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-887-6.
- RIEGEROVÁ, Jarmila a Marie ULBRICHOVÁ. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého. 1998. ISBN 80-7067-847-X.
- RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

STIBOROVÁ, Zuzana. *Hudebně pohybové hry*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 1995. ISBN 80-7042-104-5.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-928-6.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 3. vyd. Olomouc, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.

ZELINA, Miron. *Rozvoj tvorivosti dětí a mládeže*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1990. ISBN 80-08-00442-8.

ŽÁK, Petr. *Kreativita a její rozvoj*. Brno: Motiv Press, 2017. ISBN 978-80-87981-23-8.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Výzkumný ústav pedagogický v Praze. Taneční a pohybová výchova. *Metodický portál: Články* [online]. 06. 09. 2010, [cit. 2021-05-01]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/9719/TANECNI-A-POHYBOVA-VYCHOVA.html>. ISSN 1802-4785. [Taneční a pohybová výchova \(rvp.cz\)](https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/9719/TANECNI-A-POHYBOVA-VYCHOVA.html)

(ED.), Pastorová. Taneční a pohybová výchova – metodická podpora. *Metodický portál: Články* [online]. 26. 02. 2010, [cit. 2021-05-01]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/8017/TANECNI-A-POHYBOVA-VYCHOVA---METODICKA-PODPORA.html>. ISSN 1802-4785. [Taneční a pohybová výchova – metodická podpora \(rvp.cz\)](https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/8017/TANECNI-A-POHYBOVA-VYCHOVA---METODICKA-PODPORA.html)

BLAHUŠ, Petr. Kinantropologie na Univerzitě Karlově [online]. *Těl. Vých. Mlád.* 59, 1993, č. 7, s. 17-23. [cit. 02-06-2021].

Dostupné z: <<http://web.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/kinantropologie.htm>.
[Kinantropologie \(cuni.cz\)](http://web.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/kinantropologie.htm)

Mgr. HORKLOVÁ, Hana. *Učební text pro obory: 1. st. ZŠ, Vychovatelství, PVC, SPA, 2. st. ZŠ a SŠ, MŠ, TV a sport na PF UJEP Ústí nad Labem*, 2008, Ústí nad Labem *Informační systém* [online]. Copyright © [cit. 02-07-2021].

Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1441/podzim2011/ZS1BP TVG3/um/zakladni_tanecni_kroky.pdf

BAKALÁŘSKÉ A DIPLOMOVÉ PRÁCE

VYKYDALOVÁ, Šárka. *Taneční a pohybová průprava a její vliv na duševní zdraví dětí* [online]. Brno, 2007. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií. Katedra kinantropologie. Vedoucí práce Mgr. Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D. [cit. 2021-25-6]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/hch0n/hotova_verze.pdf.

KOTAČKOVÁ, Jana. *Faktory školního prostředí ovlivňující správné držení těla dětí mladšího školního věku – případová studie 1.–5. ročníku ZŠ* [online]. Brno, 2019. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce PaedDr. Hana Janošková, Ph.D. [cit. 2021-29-6].

Dostupné z: https://is.muni.cz/th/k08af/Diplomova_prace_Jana_Kotackova.pdf.

J AŠKOVÁ, Veronika. *Taneční a pohybová výchova jako nový doplňující vzdělávací obor na základní škole, který využívá tanec jako výchovný prostředek pro rozvoj osobnosti žáka*. [online]. Brno, 2012. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogik, Vedoucí práce Mgr. Patrik Vacek [cit. 2021-22-6]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/rpis0/Verca-bakalarka_k_odevzdani_nejposlednejsi_verze.pdf.

KOBYLÁKOVÁ, Karolína. *Taneční a pohybová výchova na 1. stupni základní školy*. [online]. Praha, 2015. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, Vedoucí práce PaedDr. Jana Hájková [cit. 2021-21-6]. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/20.500.11956/68355>.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Obrázek 1: Členění webové stránky <https://rozvojkreativitytancem.webnode.cz>.....44

Obrázek 2: Členění webové stránky <https://rozvojkreativitytancem.webnode.cz>.....44

Obrázek 3: Členění webové stránky <https://rozvojkreativitytancem.webnode.cz>.....45

Obrázek 4: Členění webové stránky <https://rozvojkreativitytancem.webnode.cz>.....45

PŘÍLOHY

1. Ukázka GDPR

My, níže podepsaní, udělujeme tímto souhlas Lence Blacké:

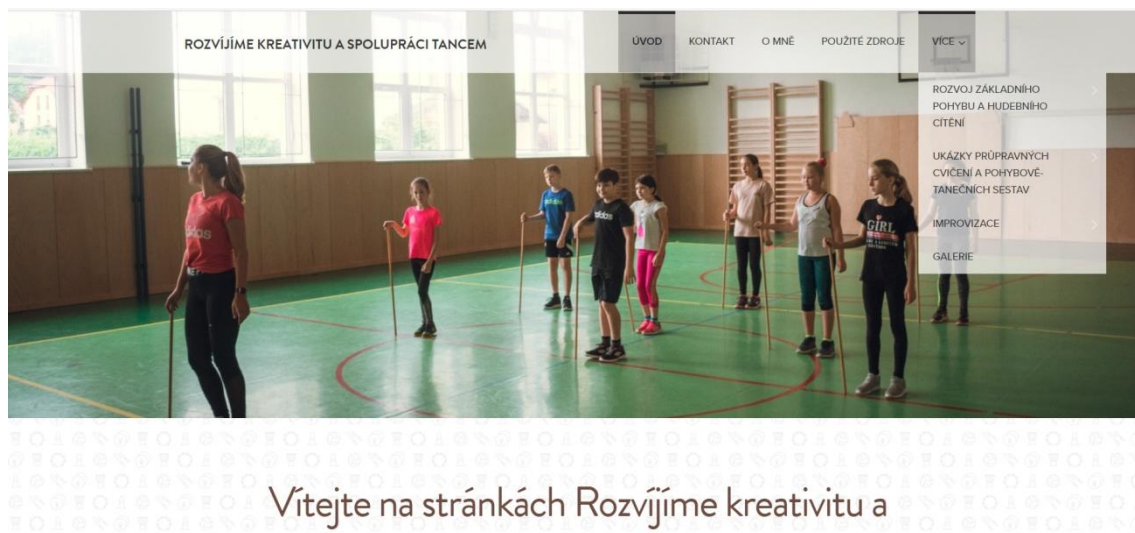
Lenka Blacká
 Mlýnec 30
 345 35
 Postřekov

aby ve smyslu Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (dále také jen "obecné nařízení") zpracovával naše osobní údaje (jméno a příjmení, data narození, rodná čísla, adresy trvalého pobytu, e-mail, telefonní čísla atd., ale také naše fotografie, audio, video či audio/video záznamy. Tyto pak budou správcem zpracovány, uchovávány a používány (i opakovaně) zejména pro účely webových stránek a bakalářské práce studentky Lenky Blacké. Souhlas se pak uděluje i pro nezbytné související administrativní účely.

Výše uvedený souhlas udělujeme tímto výslovně, svobodně a jsme si vědomi, že jej můžeme vzít kdykoliv zpět. Potvrzujeme, že jsme byli poučeni, že případné odvolání souhlasu musí být učiněno prokazatelně, tedy nejlépe písemnou formou. Bereme na vědomí také to, že máme právo požadovat informace o zpracování výše uvedených údajů včetně podrobného vysvětlení, že máme právo na přístup k těmto údajům a tyto nechat aktualizovat, upravit či požadovat provedení výmazu.

jméno a příjmení / dat.nar. / bydliště / datum / místo / podpis

2. Webové stránky <https://rozvojkreativitytancem.webnode.cz>



ROZVÍJÍME KREATIVITU A SPOLUPRÁCI TANCEM

ÚVOD KONTAKT O MNĚ POUŽITÉ ZDROJE VÍCE

Rozvoj základního pohybu a hudebního cítění



Výška tónu

Tempo

- ROZVOJ ZÁKLADNÍHO POHYBU A HUDEBNÍHO CÍTĚNÍ
- VÝŠKA TÓNU
- TEMPO
- RYTMUS
- HLASITOST
- CHŮZE
- BĚH
- UKÁZKY PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ A POHYBOVĚ-TANEČNÍCH SESTAV
- IMPROVIZACE
- GALERIE

ROZVÍJÍME KREATIVITU A SPOLUPRÁCI TANCEM

ÚVOD KONTAKT O MNĚ POUŽITÉ ZDROJE VÍCE

Ukázky průpravných cvičení a pohybově-tanečních sestav



JEDNOTLIVCI

DVOJICE

SKUPINY

S NAČINÍM

IMPROVIZACE

GALERIE

- ROZVOJ ZÁKLADNÍHO POHYBU A HUDEBNÍHO CÍTĚNÍ
- UKÁZKY PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ A POHYBOVĚ-TANEČNÍCH SESTAV
- JEDNOTLIVCI
- DVOJICE
- SKUPINY
- S NAČINÍM
- IMPROVIZACE
- GALERIE

ROZVÍJÍME KREATIVITU A SPOLUPRÁCI TANCEM

ÚVOD KONTAKT O MNĚ POUŽITÉ ZDROJE VÍCE

Improvizace



Improvizovaná rozcvička

Improvizované druhy chůze

- ROZVOJ ZÁKLADNÍHO POHYBU A HUDEBNÍHO CÍTĚNÍ
- UKÁZKY PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ A POHYBOVĚ-TANEČNÍCH SESTAV
- IMPROVIZACE
- ROZCVIČKA
- DRUHY CHŮZE
- POHYB
- GALERIE

ROZVÍJÍME KREATIVITU A SPOLUPRÁCI TANCEM

ÚVOD KONTAKT O MĚNĚ POUŽITÉ ZDROJE VÍCE

Průpravná cvičení pro skupiny



Kreativita Spolupráce Sestava

- ROZVOJ ZÁKLADNÍHO POHYBU A HUDEBNÍHO CÍTĚNÍ
- UKÁZKY PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ A POHYBOVĚ-TANEČNÍCH SESTAV
- JEDNOTLIVCI
- DVOJICE
- SKUPINY
- S NÁČINÍM
- IMPROVIZACE
- GALERIE

Rozvíjíme kreativitu a spolupráci tancem © 2021
Vytvořeno službou Webnode

Skupiny - sestava



R Pramen zdraví

Taneční sestava

Děti nacvičí krátkou sestavu, ve které využijí kreativitu (pomáhají cvičiteli s výběrem a navazováním pohybů), spolupráci a spojí vše, co se v jednotlivých lekcích naučily.

- > Děti potřebují mít dostatečný prostor mezi sebou a ostatními a vzájemně spolu spolupracují.
- > Všichni děti se aktivně zapojí.
- > Sestava se opakuje, dokud se nepovede bez chyby.
- > Cvičitel dá dětem dostatek času k natrénování pohybů.
- > Následně se cvičitel ujistí, že děti umějí pohyby tak, jak jdou za sebou.
- > Hudba je součástí cvičení a je volena tak, aby vyvolala uvolněnou atmosféru.
- > Pomůcky nejsou zapotřebí