

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI  
CYRILOMETODĚJSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA KŘEŠŤANSKÉ VÝCHOVY

Marie Bartoňová

**ZÁJMOVÝ KROUŽEK  
ORIENTÁLNÍCH BŘIŠNÍCH TANCŮ  
V ZÁKLADNÍ ŠKOLE TRAPLICE**

Bakalářský projekt

Vedoucí práce: Mgr. Marcela Roubalová

Obor: Sociální pedagogika

Olomouc 2010

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt Zájmový kroužek orientálních břišních tanců v Základní škole Traplice vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

Marie Bartoňová

Olomouc, 11. dubna 2010

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Marcelce Roubalové, za cenné rady a pomoc, kterou mi poskytovala v průběhu vypracovávání tohoto bakalářského projektu. Poděkování patří také panu řediteli ZŠ Traplice Mgr. Jindřichu Zapletalovi a paní vychovatelce Daně Žákové za ochotu při spolupráci a poskytnutí cenných informací.

## Obsah

ÚVOD .....	6
1 Historie obce, školy a družiny až po současnost.....	7
<b>1.1 Obec Traplice.....</b>	<b>7</b>
1.1.1 Historie.....	7
1.1.2 Geografické začlenění.....	7
1.1.3 Současnost.....	8
<b>1.2 Základní škola Traplice .....</b>	<b>8</b>
1.2.1 Historie ZŠ Traplice.....	8
1.2.2 Současný stav ZŠ Traplice.....	9
1.2.2.1 Materiální a prostorové zázemí .....	9
1.2.2.2 Financování a rozpočet.....	10
1.2.3 Mateřská škola .....	10
1.2.4 Projektové dny .....	11
<b>1.3 Školní družina a Školní klub .....</b>	<b>11</b>
1.3.1 Školní družina .....	11
1.3.2 Školní klub .....	12
1.3.3 Zařízení a možnosti ŠD a ŠK.....	13
1.3.4 Zájmová činnost.....	14
1.3.4.1 Jednotlivé zájmové kroužky .....	14
1.3.4.1.1 Vznik.....	14
1.3.4.1.2 Financování.....	14
1.3.4.1.3 Časová dotace .....	15
1.3.4.1.4 Věkový rozsah žáků.....	15
1.3.4.1.5 Počet žáků.....	15
1.3.4.1.6 Zaměření .....	16
1.3.4.1.7 Zajímavosti .....	17
1.3.4.2 Nepravidelné volnočasové aktivity.....	17
1.3.4.3 Shrnutí .....	18
2 Tanec jako zájmová činnost v ZŠ Traplice .....	18
<b>2.1 Tanec.....</b>	<b>18</b>
2.1.1 Tanec a dítě .....	18
2.1.2 Zdravotní účinky tance.....	19
<b>2.2 Břišní tanec .....</b>	<b>20</b>
2.2.1 Historie.....	21
2.2.2 Léčebné účinky břišního tance.....	21
<b>2.3 Zájmový kroužek břišních tanců .....</b>	<b>22</b>
2.3.1 Tanec jako zájmová činnost v ZŠ Traplice.....	22
2.3.2 Zájmový kroužek břišních tanců v ZŠ Traplice.....	23
2.3.3 Cíl projektu .....	24

2.3.4	Věkové rozmezí klientů .....	24
2.3.5	Časová dotace.....	25
2.3.6	Personální zajištění.....	25
2.3.7	Prostory .....	26
2.3.8	Materiální zázemí.....	26
2.3.8.1	Taneční oděv.....	26
2.3.8.2	Doplňky .....	27
2.3.8.3	Pomůcky .....	27
2.3.8.4	Hudba.....	28
2.3.9	Koncepce výukových lekcí .....	28
2.3.10	Ukázková hodina – začátečnická .....	29
2.3.10.1	Pomůcky .....	30
2.3.11	Návrh taneční choreografie .....	30
2.3.11.1	Hygiena a bezpečnost .....	31
2.3.11.2	Motivační aktivity.....	31
2.3.11.3	Možné problémy.....	32
2.3.12	Propagace zájmového kroužku břišních tanců.....	32
	ZÁVĚR.....	33
	BIBLIOGRAFIE .....	34
	SEZNAM ZKRATEK.....	36
	SEZNAM PŘÍLOH .....	37

## **ÚVOD**

Cílem projektu Zájmový kroužek orientálních břišních tanců v ZŠ Traplice je rozšíření a inovace volnočasové činnosti v této instituci.

Bakalářský projekt je členěn do dvou základních částí. První je zaměřena na zakotvení Školní družiny a Školního klubu v rámci obce a okolí a mapuje momentální situaci nejen v ŠD a ŠK ale i v celé Základní škole. Část druhá je částí praktickou. Zabývá se inovací volnočasových aktivit v ZŠ Traplice.

Břišní tance, kterým jsem se věnovala, jsou v poslední době čím dál více oblíbenými a rozšířenými. Jedním z jejich kladů je flexibilita. Břišní tanec je přizpůsobivý věku, talentu, povaze, charakteru, schopnostem a dovednostem jednotlivce.

Bakalářský projekt, který zde předkládám, si klade za cíl připravit dobrý a využitelný podklad pro vznik volnočasového Zájmového kroužku orientálních břišních tanců v ZŠ Traplice.

# **1 Historie obce, školy a družiny až po současnost**

## ***1.1 Obec Traplice***

Traplice jsou typickou slováckou obcí s rozmanitými zvyky, obyčeji, s tradičním slováckým krojem a pohostinnou povahou. Místní lidé se mezi sebou dobře znají a často se potkávají nejen při běžných aktivitách (práce na poli, nákup v obchodě, atd.) ale i při četných kulturních akcích, pořádaných nejčastěji obcí.

### **1.1.1 Historie**

První písemnou zmínku o Traplicích lze najít v darovací listině krále Přemysla Otakara I. ze dne 27. listopadu 1228, ale vznik se předpokládá již před 13. stoletím. Obec patřila velehradskému klášteru a byla pravděpodobně založena za účelem obrany a ochrany hranic velehradského panství proti sousední vrchnosti.

Výklad názvu obce lze vysvětlit tak, že se jedná o ves lidí Traplových. Základem tohoto slova je jméno Všetrap a jeho odvozenina Trapl. Toto jméno je původem z Čech, kde je oproti Moravě mnohem častější a jeho nositel byl zřejmě hajným na katastru traplicko nebo obec kolonizoval.

### **1.1.2 Geografické začlenění**

Traplice jsou vzdáleny 10 km severozápadně od města Uherské Hradiště a 25 km jihozápadně od známějšího a většího města Zlín. Obec leží v těsné blízkosti s pohořím Chříby, které je součástí oblasti Středomoravských Karpat patřících do subprovincie Vnějších Západních Karpat spadající do provincie Západních Karpat. Protéká zde tzv. Traplický potok vlévající se do řeky Moravy.

Obec spadá pod region Slovácko, který je znám svou bohatou folklorní činností a dalšími kulturními i sportovními aktivitami. Město Uherské Hradiště se proslavilo každoroční velkolepou událostí „Slavnosti vína a otevřených památek“, které se aktivně účastní i občané Traplic v tradičních krojích. Dalšími velkými kulturními centry je Staré Město se svým památníkem Velké Moravy a také již zmíněný Velehrad, významné poutní místo s nádhernou bazilikou a cisterciáckým klášterem z počátku 13. století. Velehrad leží 6 km jihozápadně od Traplic.

### **1.1.3 Současnost**

V současnosti žije v Traplicích kolem 1100 obyvatel v přibližně 430 domech. Obec má svou vlastní poštu, zdravotní středisko, devítiletou základní školu, mateřskou školu, čističku odpadních vod, kuželnu a v minulém roce vysvěcenou kapli Pany Marie Růžencové. Od 18. listopadu roku 2000 se mohou Traplice chlubit vlastním znakem a praporem, které jsou symbolem historického vývoje obce.

Díky současnému vedení obce probíhá v Traplicích spousta kulturních akcí. Mezi každoročně pořádané aktivity patří Mikulášská nadílka, Vánoční zpívání u stromu a Tradiční Hody s právem. Vzniká zde také snaha o zavedení tradic nových nebo obnovení tradic již zaniklých. To je například Krojový ples<sup>1</sup>. Kulturní dění v obci ale není závislé pouze na činnosti obce. Spousta dalších aktivit v Traplicích je výsledkem práce a snahy různých místních sdružení. Takovými je Zahrádkářský svaz Traplice, který každoročně pořádá výstavu vína, hasičský sbor, zajišťující masopustní průvod obcí, a místní myslivci se svými kančími hody.

V současnosti žije obec Traplice bohatým kulturním životem, do kterého se zapojuje většina občanů.

## ***1.2 Základní škola Traplice***

### **1.2.1 Historie ZŠ Traplice**

Historie traplických škol začíná v roce 1866. Tehdy byla vybudována ve středu obce vůbec první školní budova. Šlo o podlouhlý přízemní domek, v jehož levém křídle se nacházela jedna „učírna“ a v pravém křídle byly umístěny obytné místnosti pro učitele. O dvacet let později – tedy v roce 1886 – dochází k přestavbě školní budovy. Obytné místnosti jsou téměř o polovinu zmenšeny a získaný prostor je spolu s bývalou učírnou využit k vybudování tří nových učeben a šatny pro žáky. Tato změna umožnila žákům větší pohodlí v hodinách a kvalitnější výuku. Provoz školy a obsah výuky je v této době ovlivněn vládou rakouské monarchie. Týká se to zejména koncepce učebnic a cílů výchovy ve škole.

Další změny nastaly v roce 1906, kdy začala výstavba nové školy umístěné v prostorách tehdejší školní zahrady. Hlavním důvodem stavby byly nejen

---

<sup>1</sup> Viz kapitola 3.4.1.7 *Zajímavosti*



nedostatečné prostory staré školy<sup>2</sup> ale také nevyhovující podmínky. Zejména nadměrná vlhkost učebních místností. Slavnostní vysvěcení nové školní budovy se datuje na 22. září 1907<sup>3</sup>. Tato v historii traplických škol nejdéle stojící budova sloužila dětem a mládeži téměř tři čtvrtě století. V tomto období školy stojí za zmínku její kulturní život. Kromě povinných politicky zabarvených akcí (např. prvomájové oslavy, lampiónový průvod, oslavy Dne lidové armády) se škola angažovala v oblasti hudební a dramatické výchovy. Za zmínku stojí „úspěch „školního národopisného krúžku“, který s pásmem „Na pastvě“ zvítězil v okresním kole a postoupil do krajského. Za odměnu pak vystupoval na Strážnických slavnostech v roce 1956.“<sup>4</sup> Tehdejší kulturní aktivita školy se projevovala také v četných divadelních představeních, která vypovídala nejen o nadání žáků ale také o náklonnosti traplických občanů k divadlu. Vystřídalo se zde několik generací žáků.

V roce 1945 začalo vedení obce usilovat o postavení nové, devítileté školy. Tato snaha ale byla bezvýsledná, ačkoliv plány pro výstavbu byly vyhotoveny téhož roku. Přes čtvrt století trvalo, než došlo k posunu v záležitosti nové školy. Po prvotních peripetiích se podařilo dne 14. září roku 1975 položit základní kámen nové školní budovy. O tři roky později se konalo slavnostní otevření pořádané u příležitosti 750. výročí obce Traplice. Stalo se tak 20. srpna. Budova, která dodnes slouží, stojí na konci obce, kde je dostatek místa pro tento rozsáhlý objekt. Na místě staré školy byla postavena nová budova obecního úřadu. Nová „devítiletka“ byla otevřena jako třinácti třídní a dodnes je určena nejen pro děti a mládež z Traplic ale i z okolních čtyř vesnic (Jankovice, Košíky, Sušice a Jalubí). Současně se vznikem školy vznikla i školní družina určená pro děti prvních až pátých tříd. Změny nastaly v roce 1989. Pád komunismu sebou přinesl změny v cílech školy, pojetí výuky a ve vedení školy. Ředitelem se stal Jindřich Zapletal, který ve funkci setrval dodnes.

## **1.2.2 Současný stav ZŠ Traplice**

### **1.2.2.1 Materiální a prostorové zázemí**

Dnešní podoba ZŠ Traplice se nijak významně neliší od jejího prvopočátku v roce 1978. Změny nastaly pouze v oblasti materiálního vybavení školy. Byly

<sup>2</sup> Viz příloha č. 6 – Tabulka počtu žáků v Traplické škole v letech 1900 - 1989

<sup>3</sup> VINKLER, J. A KOL. *Traplice – 20. století slovácké obce*. str. 30

<sup>4</sup> VINKLER, J. A KOL. *Traplice – 20. století slovácké obce*. str. 171

dokoupeny nezbytné učební a školní pomůcky a potřeby, na které dříve neměla škola dostatek financí, nebo jejich používání ve školách nebylo běžnou záležitostí. Konkrétně se jedná o multimediální zařízení, včetně počítačů a jejich příslušenství. Škola uvolňuje z rozpočtu co nejvíce financí na prostředky pro modernizaci vybavení tříd, pro obnovu zastaralých počítačů tak, aby počítačová učebna vyhovovala soudobým požadavkům. Současně se plánuje nákup a využívání interaktivních tabulí.<sup>5</sup>

### **1.2.2.2 Financování a rozpočet**

ZŠ Traplice získává finanční prostředky ve dvou liniích. První linii představují finance od Obecního úřadu Traplice, které pokrývají náklady spojené s provozem a údržbou školy (tzn. energie, topení, opravy, rekonstrukce, atd.). Druhou linií rozumíme peníze od Zlínského kraje, respektive státu, který je kraji přiděluje. Výše této částky se odvíjí od počtu žáků školy a zahrnuje i příspěvky na integraci. V letošním školním roce (2009/2010) se jedná o dívku s Dawnovým syndromem a dva chlapce s autismem (v MŠ). Finanční prostředky z druhé linie jsou určeny na platy zaměstnanců a ostatní investiční náklady. Celkový rozpočet ZŠ Traplice se pohybuje kolem 10 190 000,-.

Součástí ZŠ Traplice je i MŠ. V rozpočtu se tedy pamatuje také na provoz, údržbu a další finanční výdaje MŠ.

### **1.2.3 Mateřská škola**

Od 1. ledna 2003 spadá pod ZŠ Traplice i Mateřská škola Traplice (dále jen MŠ). Toto spojení sebou přináší některé organizační změny a zejména větší spolupráci obou institucí. V praxi tato spolupráce znamená například výpomoc žáků ZŠ při sezónních akcích ve školce (Mikuláš, Ježíšek, podzimní dobrodružná cesta, atd.) Velkým pozitivem spojení těchto dvou institucí je vznik nových zájmových kroužků – keramického a dramatického. První z nich je určen pro děti z MŠ. Probíhá jednou týdně v dopoledních hodinách v prostorách budovy školy. Dramatický kroužek je určen pro žáky prvního stupně, ale mohou ho navštěvovat i děti z MŠ. Iniciátorem a vedoucím kroužku je paní učitelka z MŠ. Cílem této aktivity je

<sup>5</sup>Srov.: Web ZŠ Traplice [on-line] ; 2010 ;URL: <<http://www.zstraplice.cz/c/index.php?clanek=soubory/download>> [cit. 2010-03-29]

příprava krátkých (zejména pohádkových) vystoupení, která jsou prezentována při různých příležitostech (např. besídka školy nebo setkání šedesátníků organizované obecním úřadem). Děti se zapojují nejen svým hereckým uměním ale i kreativitou, kterou využívají při spolupráci na scénáři, kostýmech a celkové podobě hry.

#### **1.2.4 Projektové dny**

Mimo povinnou výuku a výše uvedené zájmové kroužky se v rámci školy koná několikrát do roka „Projektový den“. Ten vychází ze základního principu alternativních školských systémů. V tomto školním roce se uskutečnily již dva projektové dny. Ke konci října to byl „Jablíčkový den“ určený pro první stupeň ZŠ. Tento den strávili děti z první až páté třídy zpěvem, výtvarnou činností, vyplňováním pracovních listů, tancem mazurky, přípravou pokrmů a luštěním hádanek. Druhý projektový den s názvem „Podzim“ byl určen pro žáky 6. – 9. třídy. Polovina z nich se zabývala zdobením klobouků podzimními plody a polovina pečením jablečných štrúdlů.

ŠVP ZŠ Traplice o těchto projektových dnech uvádí: „V rámci podzimní výzdoby celé školy se na jeden den stanou všichni žáci výtvarníky nebo spisovateli a spolu se svými vyučujícími vytvoří heterogenní skupiny, ve kterých budou pracovat na předem daných úkolech – estetických, dramatických a literárních. Na závěr celého dne bude vytvořena prezentace výsledků naší práce.“<sup>6</sup>

### **1.3 Školní družina a Školní klub**

#### **1.3.1 Školní družina**

Součástí Základní školy je i školní družina, která byla uvedena do provozu současně s otevřením nové školní budovy. Družina má pro žáky školy (ale i pro ostatní) velký význam. Je nejen důležitým výchovným partnerem rodiny a školy ale hraje také roli v prevenci negativních sociálních jevů. Mnozí rodiče ocení také ryze praktický význam družiny v případech, kdy dítě nemůže ihned po konci výuky jít

---

<sup>6</sup> Web ZŠ Traplice [on-line] ; 2010; URL: <<http://www.zstraplice.cz/c/index.php?clanek=soubory/download>> [cit. 2010-04-02]

domů. Družina „má velký význam sociálního poslání, protože toto zařízení zajišťuje sociální péči a bezpečnost dětí v době, kdy jsou rodiče v zaměstnání“<sup>7</sup>.

Poslání Školní družiny Traplice se dá shrnout jednou větou: „Náš program usiluje o rozvíjení zdravé osobnosti, odolné vůči negativním vlivům, která bude znát svou cenu, najde své místo ve zdravé sociální skupině.“<sup>8</sup>

Téma vzdělávacího programu ŠD je „*Člověk a jeho svět*“ a člení se do pěti tematických okruhů:

1. Místo, kde žijeme
2. Lidé kolem nás
3. Lidé a čas
4. Rozmanitost přírody
5. Člověk a jeho zdraví

V rámci těchto okruhů se děti postupně seznamují s užšími tématy jako např.: můj domov, moje vesnice, tradice, svátky a oslavy, rodina, roční období, atd.

Kromě společných aktivit a činností se děti v družině mohou věnovat svým vlastním individuálním zájmům. Mají zde k dispozici rozmanité hry a hračky, různé výtvarné potřeby, drobné sportovní náčiní a knihy. Družina je zároveň místem, kde si mohou děti splnit své studijní povinnosti, přičemž mají výbornou možnost poradit se s kamarádem nebo s paní vychovatelkou při větší náročnosti úkolu.

V současnosti pracuje v ŠD jedna paní vychovatelka. Působí zde již téměř dvacet let a je iniciátorkou mnoha mimoškolních akcí a spoluorganizátorkou každoroční vánoční besídky. Výhodou její dlouhé působnosti v ZŠ Traplice je dobrá znalost školy, pevné vztahy s kolegy a dlouholetá praxe. Nevýhodou naopak může být vznik stereotypů vedoucích k předsudkům.

### **1.3.2 Školní klub**

Školní klub byl založen 1. 9. 2002. Vznikl na popud státních dotací vymezených na volnočasové aktivity dětí a mládeže. Klub funguje podobně jako ŠD. Děti zde mohou trávit volný čas po škole a věnovat se svým zájmům. Mají k tomu

---

<sup>7</sup> PÁVKOVÁ, J. A KOLEKTIV. *Pedagogika volného času*. str 43

<sup>8</sup> ŠVP pro školní družinu při ZŠ a MŠ v Traplicích, platnost od 1.9.2007; web ZŠ Traplice [on-line] ; 2010; URL: < <http://www.zstraplice.cz/c/index.php?clanek=soubory/download> > [cit. 2010-03-29]

k dispozici stolní fotbálek, časopisy, tabuli a křídly, společenské hry, mini kulečnick, atd. Rozdíly mezi oběma útvary zde však jsou. Nejvýznamnější jsou dva:

1. zaměření – ŠD je zaměřena na volný čas jako takový, zatímco ŠK se specializuje na konkrétní zájmové kroužky
2. věková kategorie – družina určena pro první až pátou třídu a klub pro šestou až devátou třídu.

ŠK je umístěn hned vedle ŠD a děti mají možnost volně přecházet z jedné místnosti do druhé, podle momentálních zájmů. Klientům obou zařízení je také k dispozici učebna hudební výchovy (tzv. „hudebna“), umístěná naproti družiny. Tuto mohou využít po domluvě s paní vychovatelkou.

### **1.3.3 Zařízení a možnosti ŠD a ŠK**

Současné materiální vybavení ŠD a ŠK je ucházející. Pouze nábytek je již zastaralý a nelze s jeho pomocí vytvořit optimální a příjemné prostředí pro svobodné volnočasové vyžití dětí. Pomocí tohoto nábytku sice lze vytvořit vhodná zákoutí pro rozmanité potřeby a nápady dětí, ale jejich stav není příliš dobrý. Podobná situace panuje i ve ŠK, kde je nábytek také původní, starý a nevyhovující.

Další vybavení ŠD i ŠK je velmi dobré a rozmanité. Jedná se především o množství hraček, her, výtvarných potřeb a podobně. Jak už bylo výše zmíněno, klub má k dispozici spoustu zajímavých a pro děti přitažlivých her a hraček. Pro kluky je to zejména stolní fotbálek a malý kulečnick, pro dívky je zde k dispozici množství měsíčníků určených pro dívky, společenských her a výtvarných potřeb. ŠK je dokonce vybavena pecí k vypalování keramiky. Tuto možnost využívají zejména děti ze zájmového kroužku keramika. Do družiny jsou každoročně nakupovány nové vědomostní a zábavné hry zaměřené především na rozvoj paměti a myšlení.

Jedním z nedostatků družiny a klubu je malý prostor na venkovní vyžití dětí a nepřiměřené a nedostatečné materiální zázemí zahrady a hřiště. Zahrada je sice menších rozměrů, ale je přiměřeně členitá, se stromy a keři vhodně rozmístěnými po ploše. Problém nastává v záležitosti vybavení. Pro děti je zde totiž již spoustu let zastaralá železná konstrukce již dávno přežitých prolézaček a konstrukce na houpačku, které naprosto neodpovídají požadavkům a potřebám žáků.

### **1.3.4 Zájmová činnost**

„Zájmové činnosti jsou nejdůležitější součástí obsahu výchovy mimo vyučování. Uspokojování, rozvíjení a kultivace zájmů, uspokojování potřeb a rozvoj specifických schopností jsou významné výchovné úkoly, které se podílejí na utváření životního stylu a hodnotové orientaci člověka. Mezi základní oblasti lze zahrnout zájmové činnosti společenskovední, přírodovědné, pracovní-technické, tělovýchovné, sportovní, estetickovýchovné.“<sup>9</sup>

Veškerá zájmová činnost v ZŠ Traplice je zajištěna ŠD a ŠK. Pouze v případě každoroční Besídky školy se do příprav a organizace zapojuje celá škola.

#### **1.3.4.1 Jednotlivé zájmové kroužky**

V této kapitole jsou uvedené náležitosti spojené s jednotlivými zájmovými kroužky v ZŠ Traplice.

##### ***1.3.4.1.1 Vznik***

Jednotlivé zájmové kroužky vznikají nejčastěji na základě schopností a dovedností učitelů. Dle jejich kompetencí se navrhne kroužek, který se dětem nabídne a pokud je z jejich strany dostatečný zájem, kroužek se otevře. Není to však jediná cesta ke vzniku nového zájmového kroužku. Někdy se stane, že větší množství dětí projeví zájem o určitou volnočasovou činnost, kterou by rády pravidelně provozovaly pod vedením někoho fundovaného a v dané oblasti vzdělaného. V takovém případě se snaží vedení školy vyjít žákům vstříc, a pokud není mezi zaměstnanci školy příslušná osoba, hledá se vhodný externista.

##### ***1.3.4.1.2 Financování***

Děti, které navštěvují jeden nebo více zájmových kroužků, platí příspěvek 100,- za každý. Tato částka je placena jednou ročně. Určité aktivity jsou však náročnější na materiál a tak na něj žáci dle potřeby přispívají. Například v kroužku keramiky se spotřebuje spousta hlíny a glazury, které je třeba pravidelně dokupovat.

Pro lektory zájmových kroužků je určena odměna ve výši přibližně 100 – 150,-/45 minut. Tato částka byla dříve vyplácena na základě „dohody o činnosti“.

---

<sup>9</sup> PÁVKOVÁ, J. A KOLEKTIV. *Pedagogika volného času*. str. 51

Dodnes jsou tímto způsobem vypláceni lektoři, kteří nejsou zaměstnanci školy. Ostatní (tedy učitelé) jsou za vedení zájmových kroužků vypláceni formou „odměn“ k platu.

Z celkového rozpočtu školy je na výplatu odměn lektorům zájmových kroužků vymezena částka 800 000,-.

#### ***1.3.4.1.3 Časová dotace***

Všechny zájmové kroužky jsou otevírány pouze na jedno pololetí. Pokud je zájem žáků o danou volnočasovou činnost stálý, otevře se kroužek i na druhé pololetí.

Časovou dotaci pro jednotlivé lekce si určují učitelé sami. Důvodem je odlišná časová náročnost konkrétních činností. Délka jedné lekce zpravidla nepřesahuje trvání dvou vyučovacích hodin – tj. 90 minut.

#### ***1.3.4.1.4 Věkový rozsah žáků***

Největší zájem o různé volnočasové činnosti je zejména ze strany žáků 1.stupně ZŠ. S přibývajícím věkem zájem klesá. Malá část žáků šestých a sedmých tříd se zájmovým činnostem ještě věnuje, ale vyšší ročníky již žádné kroužky nenavštěvují. Této skutečnosti se musí přizpůsobit i nabídka zájmových kroužků. Pedagogové tedy nejčastěji nabízejí aktivity určené pro děti od první do páté třídy, ale snaží se vymyslet co nejatraktivnější mimoškolní činnost i pro starší žáky.

Dle slov ředitele školy je malý zájem žáků druhého stupně na většině ZŠ v okolí běžnou záležitostí. Nejen traplická škola je toho důkazem.

#### ***1.3.4.1.5 Počet žáků***

Minimální počet žáků pro otevření konkrétního zájmového kroužku je 10. Hranice pro maximální počet dána není. Záleží na lektorovi daného kroužku, kolik dětí dokáže zvládnout a na charakteristice zájmové činnosti. Například v kroužku „Lego“ je momentálně 21 dětí<sup>10</sup> a tento počet by mohl být i vyšší, protože děti jsou při této aktivitě samostatné a úloha pedagoga spočívá jen v dohledu na bezpečnost dětí a v případné pomoci. Podobným případem je i již zaniklý kroužek karate. Před několika lety totižjevily děti velký zájem o bojové sporty. Proto na jejich přání

---

<sup>10</sup> Viz Příloha č. 8 – Tabulka s přehledem zájmových kroužků v ZŠ Traplice ve školním roce 2009/2010

vznikl již výše zmíněný kroužek, který v jeho začátcích navštěvovalo neuvěřitelných 40 zájemců. Nadšení však časem opadlo a „bojové sporty“ po půl roce zanikly. Výhodou kroužku bylo, že tak velký počet účastníků se dal zvládnout. Zatímco například v zájmovém kroužku logopedie, by byl velký počet žáků problémem. Vedoucí by se nemohl individuálně žákům věnovat, což by vedlo ke zvládnutí mnohem menšího kusu práce a velmi malé efektivitě činnosti.

Výše zmíněný minimální počet žáků, není striktně dodržovaný, jak můžeme zjistit z tabulky<sup>11</sup>. V případě logopedického kroužku je to dáno jeho důležitostmi a potřebnostmi. Někteří žáci totiž mají stále problém s výslovností a ve výuce není čas a prostor pro napravení tohoto nedostatku.

#### ***1.3.4.1.6 Zaměření***

V současnosti jsou zájmové kroužky zaměřeny na rozvoj myšlení, kreativity, pěveckých a hereckých schopností a dovedností a sportovního umu. Děti se mohou ve svém volném čase věnovat vylepšení svých jazykových schopností (angličtina, logopedie) nebo v sobě naleznou umělecký talent a rozhodnou se jej rozvíjet (kroužek pěvecký, dramatický, výtvarný a keramika) nebo si chtějí po celodenním sezení ve třídě protáhnout tělo (sportovní a folklorní kroužek) nebo jen mají chuť smysluplně využít svůj volný čas a přitom si odpočinout (lego, všehochuť).

Pouze jedna pětina ze všech vyjmenovaných aktivit se specializuje na fyzickou zátěž. Tento fakt je neveselou skutečností, která bije do očí. Všechny typy zájmových aktivit jsou přínosné a důležité, avšak pohybové aktivity si v dnešní době zaslouží zvýšenou pozornost. Současná generace dětí je totiž ochuzena o smysluplné dětství, jaké mělo mnoho generací před nimi. Bylo to dětství plné fyzické aktivity a bez zahálky a nudy. Dnešní generace je však připoutána k multimédiím, která jsou příčinou jejich malého zájmu o volnočasové aktivity, zejména o pohyb.

Proč je pohyb vlastně tak důležitý uvádí odborný urolog a ředitel Centra pro podporu zdraví MUDr. Jaroslav Petr: „Přiměřená fyzická aktivita uvolňuje endorfiny – hormon radosti, zvyšuje pocit energie, vytrvalost, svalovou sílu a pružnost, snižuje negativní účinky stresu a riziko nemocí, posiluje srdce, zvyšuje kapacitu plic,

---

<sup>11</sup> Viz Příloha č. 8 – Tabulka s přehledem zájmových kroužků v ZŠ Traplice ve školním roce 2009/2010



usnadňuje trávení, zlepšuje náladu, spánek i sebedůvěru a dokonce zpomaluje nádorové bujení.<sup>12</sup>

#### **1.3.4.1.7 Zajímavosti**

Za zmínku stojí Folklorní kroužek, který v září oslaví teprve první rok své existence a to i přesto, že se o jeho založení již několik let uvažovalo. Vznikl jako nevyřčená nutnost, která se vznášela nad kulturním děním obce. Traplice totiž, jako všechny okolní obce, žijí každoročně hodovým veselím. Mládež, která hody organizuje, nacvičuje k této příležitosti lidové písně a tance, jež jsou nedílnou součástí této tradice. Tance a písně je však nutné připravit a nacvičit několik týdnů před hody. Proto se již dlouhé roky diskutovalo o založení folklorního zájmového kroužku, aby se mohlo tvořit „folklorní podhoubí“ a hodová příprava se tím zrychlila a zkvalitnila. Ve školním roce 2009/2010 se konečně podařilo získat vedoucí pro tuto zájmovou aktivitu.

O kroužek je zájem a ze strany rodičů je významně podporován. Navštěvuje jej 17 dětí ve věku 5 – 11 let. Paní vedoucí vede své svěřence k lásce k folkloru, k muzice, k tanci. Předmětem lekcí je nácvik jednoduchých tanečních kroků a písní. V únoru tohoto roku absolvovaly „malí folkloristé“ první vystoupení, a to na Traplickém krojovém plese<sup>13</sup>, který navštívilo téměř 200 traplických občanů.

#### **1.3.4.2 Nepravidelné volnočasové aktivity**

Mimo pravidelné zájmové kroužky je pro děti často připravována spousta mimoškolních aktivit, jejichž hlavním cílem je stmelení kolektivu. Hlavními iniciátory a organizátory těchto akcí jsou paní vychovatelky. Mezi každoroční aktivity patří přenocování v družině, pálení čarodějnic, a další. Přenocování v družině je dětmi velmi oblíbené a každý rok se jich v páteční podvečer sejde kolem třiceti. Během akce si děti vyzkouší svoji odvahu při cestě temnou školou, procvičí své dovednosti při různých soutěžích a na konec si zatančí na „Pyžamové diskotéce“.<sup>14</sup> Letos proběhla noc v družině v duchu pohádek.

Každoroční tradiční akcí je „Besídka školy“, na kterou se více jak měsíc připravuje celá škola. Pro učitele je tato událost náročným organizačním úkolem a

<sup>12</sup> PETŘÍČEK, P. *V rytmu života*. str. 69-70

<sup>13</sup> Viz Příloha č. 9 - Fotodokumentace

<sup>14</sup> Čerpáno z vyprávění paní vychovatelky Dany Žákové a z fotografické dokumentace

pro žáky výzvou, aby ukázaly, jaké talenty v nich dřímají. Besídka se koná ve svátečním duchu, poslední týden před vánočními prázdninami.

### **1.3.4.3 Shrnutí**

Nabídka volnočasových aktivit v ZŠ Traplice je v současnosti rozmanitá a zaměření mnohostranné. Vedení školy je nakloněno iniciativě nejen kantorů ale i žáků a další inovaci volnočasové činnosti. Škola má v této oblasti dostatek financí a tak může vyjít vstříc potřebám žáků.

## **2 Tanec jako zájmová činnost v ZŠ Traplice**

### **2.1 Tanec**

#### **2.1.1 Tanec a dítě**

„Pohyb, rytmus a tanec patřil k dětskému věku odjakživa. Od houpání v kolébce v rytmu matčiny ukolébavky a šimrání na dlaničce v rytmu říkadla Vařila myšička kašičku, byla říkadla, pohádky, popěvky, písně, hry se zpěvem, taneční hry a tance součástí všedního dne dítěte i slavnostních příležitostí dětského života. Dítě jejich prostřednictvím komunikovalo s rodinou, společenstvím dospělých i společenstvím dětí a s přírodou. Oslovovalo zvířátka, stromy, potůčky, hvězdy i sluníčko, oslovovalo jimi i roční období. Zpívalo a tančilo o tom, jak se seje mák, jak se šijí boty i jak se tká plátno. Říkadel, hádanek, pohádek popěvků, písní a tanečních her bylo bezpočet a předávaly se z generace na generaci. Po staletí rozvíjely cit dítěte, jeho vztahy k lidem a přírodě a patří dnes k pokladům ve sbírkách lidové kultury slovesné, hudební i taneční.“<sup>15</sup>

Tanec je spojením příjemného s užitečným. Je druhem pohybu a ten je pro děti velmi důležitý. Zejména pro současnou generaci dětí. Shoduje se na tom řada odborníků - lékařů, psychologů i učitelů, kteří se ve své praxi denně setkávají s dětmi ochuzenými o dostatečný pohyb. Dle odborné literatury by děti mladšího školního věku měli věnovat pohybu „optimálně“ 5 hodin denně. S přibývajícimi školními povinnostmi a návštěvou různých zájmových kroužků (např. výtvarný,

---

<sup>15</sup> CVEKLOVÁ, B. *Význam vybraných uměleckých aktivit pro rozvoj osobnosti dítěte*. str. 51

hudební, počítačový) je však tento požadavek téměř nesplnitelný. Každé dítě od první do páté třídy by tedy mělo sportovat alespoň 2,5 hodiny denně, což je minimum, uváděné odborníky. Zvláště v dnešní době je totiž význam fyzické aktivity nezaměnitelný. Děti se stávají agresivnějšími a s nedostatkem pohybu se tato situace jen zhoršuje.

### 2.1.2 Zdravotní účinky tance

Tanec a jeho správné provedení, oddání se tanci vede k celoživotní zálibě v pohybu, což je štěstí pro každého člověka. Je to spojení příjemného s užitečným na celý život. Je to vyhnutí se mnoha zdravotním problémům – ať už tělesným či duševním.

Nelze však vnímat tanec, pouze jako druh pohybu. Je to také umělecká disciplína, probouzející v člověku estetické citění. „Veřejná vystoupení, která jsou nedílnou součástí činnosti každého souboru, učí dítě odpovědnosti za úspěch celku, dávají mu možnost ukázat, co umí, poznávat a zapojovat se do kulturního života v místě, ale i cestovat mimo tato místa a poznávat kulturní a společenský život v širším měřítku. Poznává také všechny postupy a přípravy vystoupení od seznámení s hudbou a námětem, vytváření skladby, kostýmů, práce se světlem, jevištní zkoušky a konečně i organizaci vystoupení v různých prostředích pro veřejnost. Dítě tak získává představu o tom, co je za veřejným uměleckým projevem složité práce mnoha lidí a osvojuje si celoživotní hlubší vztah ke kultuře a umění.“<sup>16</sup> O tom svědčí výzkum, ve kterém bylo zjištěno, že děti navštěvující hodiny taneční výchovy, získávají velmi kladný vztah ke kultuře. Do divadla a na koncerty chodí dvakrát více než „netanečníci“ a taneční vystoupení navštěvují až 4krát ročně, zatímco ostatní je navštěvují výjimečně nebo nikdy.<sup>17</sup> Tázány byly respondenti ve věku 14-15 let, kteří jsou již pět let aktivními tanečníky v nějakém souboru (scénického, folklorního a jiného tance).

Prostřednictvím tance si dokáže každý uvědomit, kolik síly, vůle a energie se v něm skrývá. S tímto poznatkem se dá velmi dobře pracovat nejen při tanci ale i v jiných oblastech – ve škole, při domácích pracích, při různých formách pohybu, při

<sup>16</sup> CVEKLOVÁ, B. *Význam vybraných uměleckých aktivit pro rozvoj osobnosti dítěte*. str. 53

<sup>17</sup> „Vliv kolektivních tanečních aktivit na rozvoj osobnosti dítěte“, srovnávací výzkum sociologického typu prováděný v letech 2003-2007. Čerpáno z: CVEKLOVÁ, B. *Význam vybraných uměleckých aktivit pro rozvoj osobnosti dítěte*.

dalších zájmových činnostech. Tanečník si tak vytvoří určitý obraz sebe samého, s kterým se dá dále dobře pracovat ať už v rozvoji fyzické kondice nebo duševního zdraví.

## **2.2 Břišní tanec**

Břišní tance jsou známé pro své příznivé účinky na tělesnou i duševní stránku člověka. To je jeden z mnoha důvodů, proč byla zvolena pro inovaci právě tato aktivita. Dalším důvodem je osobní zájem autorky textu o tento druh pohybu a její vlastní zkušenosti. Tyto důvody by však na uskutečnění zájmového kroužku břišních tanců v ZŠ Traplice nestačily. Pro jeho vznik je nejdůležitější zájem ze strany žáků. Jak bylo výše uvedeno<sup>18</sup>, dívky tento druh pohybu zajímá a tento kroužek by rády navštěvovaly.

Na následujících řádcích jsou shrnuty základní informace o břišním tanci, týkající se nejen jeho zdravotních účinků.

„Není náhodou, že se dnes náš zájem o orientální tanec probouzí v takové míře. V dnešním světě je mnohdy nesnadné vypořádat se s nároky, které jsou na nás kladeny, co se týče našeho zevnějšku ale i na psychické úrovni.“<sup>19</sup> Právě orientální tanec je cestou jak se vypořádat s problémy se sebevědomím a pomůže nám přijmout naše tělo takové, jaké je.

Břišní tanec je označení tanečního stylu starověkého východu a novější tradice, které z něj vznikly. Je spojován se spoustou mýtů, například mýtus o migraci Romů z Indického poloostrova v 11. století.

„Kouzlo břišního tance není v technické dokonalosti, ale více než u jiných druhů tanců vychází z osobního charismatu tanečnice, z jejího umění poddat se hudbě a schopnosti citového vyjádření.“<sup>20</sup>

Termín „břišní tanec“ zavedl v roce 1893 americký obchodník, který na světový veletrh v Chicagu přivezl ze severní Afriky skupinu Middle East Dance a tanečnici Little Egypt. Bylo to vůbec poprvé, co západní svět něco takového spatřil. Veřejnost byla šokována a zároveň fascinována.

---

<sup>18</sup> Viz kapitola Tanec jako zájmová činnost v ZŠ Traplice

<sup>19</sup> COLUCCIA, P., PAFFRATH, A., PÜTZ, J. *Umění břišního tance*. str. 245

<sup>20</sup> EL KRAL, M. *Kouzlo orientálního tance*. str. 2

### 2.2.1 Historie

„Břišní tanec znamená tajemství – tajemství dávné kultury, pro většinu z nás vzdálené, hluboké a složité. Tajemství hudby odlišných rytmů, nástrojů a tónů, než jaké používá hudba západního světa. Tajemství okamžiků strávených o samotě s hudbou.“<sup>21</sup>

Břišní tanec je jeden z nejstarších tanečních stylů. „Jeho počátky spadají až do prehistorie lidstva a jsou spojené s náboženskými prvky, kultem plodnosti, oslavou principu ženství a úctou k Matce přírodě.“<sup>22</sup> Je spojen s mnoha rozmanitými kulturami, a proto je těžké určit jeho pravý původ. Dle některých literárních pramenů vznikl tento tanec již v době kamenné jako součást rituálů plodnosti. Další zmínky o břišním tanci nalézáme ve Starověku, kdy podle historiků měl význam rituálního tance usnadňujícího porod. V staroegyptských chrámech byl hlavním prvkem náboženských obřadů spojených s uctíváním bohyně Isis. Břišní tanec má ve všech těchto kulturách a dobách jedno společné téma – oslavu ženství. Ženské krásy, plodnost a mateřství. Proto také není divu, že od počátků byl tento tanec výhradně ženskou záležitostí a byl ukryt před zraky mužů. Některé prameny uvádějí, že břišní tanec byl tančen v harémech. To ale neznamená, že byl tančen pro pobavení sultána nebo šejka, jak se mohou mnozí domnívat. Tanec sloužil naopak jako zábava a ukrácení dlouhé chvíle jeho manželek.

Kolébku břišního orientálního tance nelze přesně určit. V tomto tanci můžeme totiž nalézt prvky indických, egyptských, tureckých, marockých ale i afrických tanců. V každé oblasti má svou vlastní charakteristiku, svoji vlastní hudbu a rychlost.

Do Evropy se břišní orientální tanec dostal až v 70. letech a to díky ženám amerických vojáků v Německu.

### 2.2.2 Léčebné účinky břišního tance

Každý druh pohybu má kladný vliv na zdraví člověka. Nejen po fyzické ale i psychické stránce. Také tanec, který je druhem pohybu, přináší člověku nejen příjemné pocity na duši ale je také výbornou prevencí bolesti zad, kloubů, hlavy,

---

<sup>21</sup> DALLALOVÁ, T., HARRIS, R. *Břišním tancem ke kráse*. str. 31

<sup>22</sup> PETŘÍČEK, P. *V rytmu života*. str. 1

apod. Břišní tanec je toho dokladem a dá se říci, že je jedním z nejlepších druhů pohyb. Jeho zdravotní účinky jsou nezpochybnitelné, o čemž svědčí doporučení ženských lékařů, ortopedů i psychologů.<sup>23</sup>

Výčet jeho zdravotních pozitiv můžeme začít jeho výbornými účinky na předporodní a porodní bolesti. Jak již bylo výše uvedeno, břišní tanec v minulosti ženy tančily před a dokonce i při porodu, což vedlo k jeho hladkému průběhu bez velkých bolestí. Od tohoto lze odvodit i pozitivní vliv na průběh menstruace. Krouživé pohyby boků působí dobře na pánevní oblast a zmírnění bolestí.

Vlnivé a krouživé pohyby tělem uvolňují blokády páteře, napětí a křeče svalstva. Zvyšuje se pohyblivost kloubů, posiluje břišní a zádové svalstvo a dokonce se upravují zažívací potíže. „Na břišním tanci je zvláštní, že se svalstvo nejen zpevní, ale zároveň uvolní, zvláční a zpružní. Tím se uvolní bloky a různé potíže zmizí.“<sup>24</sup>

„Stejně jako psychoterapie působí na fyzické příznaky prostřednictvím ovlivňování mysli, tak břišní tanec ovlivňuje duševní stav člověka prostřednictvím jeho těla.“<sup>25</sup> Břišní tanec působí pozitivně na spoustu psychických potíží. Například na nedostatek sebevědomí, fobii, úzkost nebo deprese. Ulevuje od potíží spojených se stresem.

Jako tečku na závěr výčtu pozitiv břišního tance na zdraví člověka, můžeme uvést ještě jednu zajímavost. Tento typ tance může totiž sloužit také jako prevence poruch příjmu potravy - anorexie a bulimie.<sup>26</sup> Tanec má totiž kladný vliv na sebevědomí tanečnice, na její vnímání sebe sama a přijetí svého těla, takového jaké je. Což zabraňuje podléhání módním trendům, které již natropily spoustu škod a újmy na psychice i tělesném zdraví mnoha žen.

## **2.3 Zájmový kroužek břišních tanců**

### **2.3.1 Tanec jako zájmová činnost v ZŠ Traplice**

V této kapitole se pokusím nastínit některé důvody, které mě vedly k rozhodnutí vytvořit návrh zájmového kroužku břišních tanců ve ZŠ Traplice.

<sup>23</sup> „Břišní tanec je ženskými lékaři, ortopedy a psychology v Německu a USA doporučován jako mimořádně vhodná terapeutická metoda pro typicky ženské fyzické i psychické potíže.“ EL KRAL, M. *Kouzlo orientálního tance*. str. 7

<sup>24</sup> EL KRAL, M. *Kouzlo orientálního tance*. str. 9

<sup>25</sup> COLUCCIA, PAFFRATH, PÜTZ. *Umění břišního tance*. str. 64

<sup>26</sup> Srov. DALLALOVÁ, T., HARRIS, R. *Břišním tancem ke kráse*. str. 15

Hlavním motivem je zejména nedostatek sportovních aktivit v ZŠ Traplice. Ze všech uvedených zájmových kroužků jsou pouze dva sportovního zaměření<sup>27</sup>. Obsahem sportovního kroužku jsou míčové hry. Ve folklorním kroužku se děti učí především základy lidového tance. Pokud se chce některé dítě věnovat pohybu, ale sportovní ani folklorní kroužek pro něj není atraktivní má ještě možnost navštěvovat některý z mnoha nabízených kroužků v Uherském Hradišti, což je ale finančně náročné a mohou zde nastat komplikace s dopravou do města a zpět.

Dalším důvodem pro zřízení nového sportovního zájmového kroužku je vysoký počet žáků v současných dvou pohybově zaměřených kroužcích. Sportovní a folklorní kroužek patří mezi nejžádanější.

Důkazem zájmu o břišní tance je i malá anketa, která byla mezi dětmi provedena. Tázáno bylo 15 děvčat ve věku 8-11 let. Dvanáct z nich bylo pro založení kroužku orientálních tanců a zbývajícím třem to bylo jedno. Z těchto patnácti dotázaných by deset z nich břišní tance rádo navštěvovalo. Tři z nich už mají nějakou zkušenost s orientálním tancem a jedna se dokonce zúčastnila taneční soutěže v této disciplíně.

„Vliv taneční aktivity na formování osobnostních rysů a na rozvinutí vyššího stupně sociální adaptability dítěte je nesporný. Smysluplná aktivní účast v dětském tanečním kolektivu poskytuje dítěti hlubší sociální jistotu a přispívá k rozvinutí jeho etických a estetických citů i jeho morálky. Možnost uplatnit své pohybové dovednosti pod odborným vedením, rozvíjet schopnosti komunikace a kooperace, pocity úspěchu a radosti z dobře vykonané práce až na úrovni veřejného vystoupení, to vše dodává dítěti pocity odpovědnosti a současně zdravou sebedůvěru i zdravou kritičnost ke svému výkonu i k výkonu svých kamarádů.“<sup>28</sup>

### **2.3.2 Zájmový kroužek břišních tanců v ZŠ Traplice**

Tento kroužek je volen záměrně. Zejména z vlastní zkušenosti a z postřehů ze školní družiny v Traplicích. Při výkonu praxe v této instituci jsem několikrát shlédla krátké amatérské vystoupení dívek ze třetí třídy. Toto vystoupení bylo tanečního rázu a základním stavebním kamenem krátkých choreografií byly orientální tance. Jedna z těchto dívek navštěvuje kurzy břišního tance v nedalekém městě a o své znalosti a

<sup>27</sup> Viz Příloha č. 8 – Tabulka s přehledem zájmových kroužků v ZŠ Traplice ve školním roce 2009/2010

<sup>28</sup> CVEKLOVÁ, B. *Význam vybraných uměleckých aktivit pro rozvoj osobnosti dítěte*. str. 54

dovednosti se podělila se svými spolužačkami. U všech dívek bylo možné pozorovat nadšení a zápal pro tento druh pohybu, ale jejich dovednosti zaostávají za dovednostmi té, která je získala v kurzu. To je hlavní důvod pro založení zájmového kroužku břišních tanců v ZŠ Traplice.

„Pro děti je učení břišního tance zábavou. Tanec je ideální způsob, aby si děti vypěstovaly svalový tonus a naučily se bavit tělesným cvičením a zakoušet radost z vlastního těla. Tanec rozhýbává celé tělo a tak nehrozí problémy jednostranného namožení. Naučené taneční pohyby jsou dobrým základem pro pozdější nácvik jiných typů tance. Protože břišní tanec je v podstatě taneční improvizací, děti získají schopnost vyjádřit a případně posílit svou formující se povahu.“<sup>29</sup>

Většina dívek se ráda obléká do krásných šatů, pestrobarevných kostýmů a věší na sebe šperky. Tato záliba je alespoň trochu v každé ženě. Břišní tance dávají možnost ozdobit se.

### **2.3.3 Cíl projektu**

Cílem tohoto projektu je zaplnění prázdného místa na poli nabídky zájmových volnočasových kroužků v ZŠ Traplice. Toto prázdné místo bylo třeba zaplnit vhodně zvolenou volnočasovou aktivitou, která by se lišila od již nabízených kroužků a zároveň aby byla atraktivní pro co největší počet zájemců.

### **2.3.4 Věkové rozmezí klientů**

Kroužek je určen pro dívky od 7 do 11 let – tedy druhá až čtvrtá třída základní školy. První třídu záměrně neuvádím. Důvodem je zejména fakt, že žákyně této třídy procházejí obdobím velké změny, změny z režimu mateřské školy (popř. režimu pobytu doma) na režim základní školy. Toto sebou přináší spoustu nových úkolů a povinností, zvykání si na nové prostředí, odlišný režim dne atd. Proto si myslím, že pro tuto věkovou kategorii není kroužek orientálních tanců vhodný. Byl by jen další povinností a další zátěží pro už tak nabitý program.

---

<sup>29</sup> COLUCCIA, P., PAFFRATH, A., PÜTZ, J. *Umění břišního tance*.



### 2.3.5 Časová dotace

Časová dotace kroužku je 90 minut. Je to dostatek času na zvládnutí celého programu lekce. Je však nutné zařadit do hodiny jednu či více přestávek nebo relaxační hru. V případě menšího než obvyklého počtu tanečnic musí lektorka přehodnotit přichystaný program hodiny. V takovém případě není dobré začínat s novou choreografií, či novými tanečními postupy a je lépe jen opakovat již naučené. Z celkové doby trvání lekce je třeba vymezit dostatečný čas pro rozcvičku, čas na opakování, čas na novou látku, čas na přestávku nebo na relaxační hru a také čas na „zácvičku“<sup>30</sup>. Lektorka tedy má dopředu nachystáno takové množství nových „pohybů“ a takové množství choreografie, aby byla schopna za danou dobu vše zvládnout.

### 2.3.6 Personální zajištění

Lektorkou orientálních tanců je žena, která by měla mít zkušenosti nejen s břišním tancem ale i s prací s dětmi. Není nutné, aby vlastnila celorepublikově či dokonce mezinárodně uznávané certifikáty, je však nezbytně důležité, aby se vyznala v anatomii těla dítěte a své znalosti upotřebila ke zdravému a tělu „neškodlivému“ provedení tance.

Je nutné si uvědomit, že každý vedoucí zájmové činnosti má několik základních rolí. Dle „Pedagogiky volného času“ jsou tyto role 3: role instruktora, role rádce a role diagnostika a terapeuta.<sup>31</sup> Instruktor vysvětluje, stimuluje a ukazuje činnost. Rádce vede účastníky k cíli, kterým je pochopení smyslu činností a jejím hodnotám a zároveň k činnosti motivuje. Diagnostik a terapeut je nápomocen uspokojování individuálních potřeb, řeší konflikty a osobní problémy. Usnadňuje vzájemné kontakty.

Lektorka břišních tanců by tedy měla být schopná zastat všechny tyto tři role, aby výukové hodiny probíhaly bez problémů a ku prospěchu a pohodě všech zúčastněných.

---

<sup>30</sup> „Zácvička“ je název pro krátké cvičení na konci lekce. Toto cvičení je jakousi zkrácenou verzí rozcvičky a jeho cílem je protažení svalů.

<sup>31</sup> PÁVKOVÁ, J. A KOLEKTIV. *Pedagogika volného času*. str.100

### 2.3.7 Prostory

Veškeré sportovní aktivity probíhají v tělocvičně ZŠ Traplice. Je zde dostatek místa i pro větší počet tanečnic, je zde vybavení pro některé materiálně náročnější hry a hlavně dřevěná parketová podlaha, která je pro břišní tanec nejvhodnější. Negativní stránkou tělocvičny je její rozlehlost, špatná akustika a neútulnost.

Další alternativou je družina, která je menší a útulnější. Podlaha je pokryta zčásti linoleem a zčásti kobercem. Tanečnice by se v takovém prostředí dokázaly lépe uvolnit, čímž by se usnadnil nácvik ladných a plynulých pohybů. Ovšem i tyto prostory mají svá negativa. Prvním problémem je nedostatek místa pro velký počet dívek. Další problém tkví v rozmístění menšího nábytku (stůl a židle), který by se musel před každou lekcí odstranit, aby do něj tanečnice nenarážely a mohly se volně pohybovat, a na konci hodiny opět vrátit na svá místa.

Záleželo by tedy na lektorce tanců, která by se musela rozhodnout na základně vlastních zkušeností a počtu účastníků kroužku. Popřípadě by se jistě našla ve škole nějaká místnost, kterou by bylo dle potřeby upravit pomocí drobných změn. Takovou by mohla být například již dříve zmíněná „hudebna“ sloužící nejen jako učebna hudební výchovy, ale i jako prostor, kde se odehrává zájmový kroužek pěvecký a dramatický.

### 2.3.8 Materiální zázemí

#### 2.3.8.1 Taneční oděv

„Při tanci je na prvním místě pohodlí, váš oděv tedy musí být pružný, nesmí vás stahovat či škrtit“<sup>32</sup> Proto je dobré, aby děti měli na každou lekci připravené pohodlné tepláky nebo kraťasy a tričko. V tomto úboru proběhne první část lekce – tedy rozvíčka. Na druhou část se tanečnice převlečou do jednoduchých cvičebních „kostýmů“. U těch záleží zejména na pohodlí a dobrém pocitu jeho nositelky. Každá dívka by si měla na druhou část lekce obléci to, v čem se cítí příjemně. Může to být sukýnka pod kolena nebo až po zem, legíny nebo tepláky. Volba vrchní části oděvu záleží také jen na tanečnici, ale bylo by dobré, kdyby bylo odhaleno břicho, pro lepší kontrolu jeho pohybů. Důležitou součástí tohoto „kostýmu“ je šátek uvázaný kolem

---

<sup>32</sup> DALLALOVÁ, T., HARRIS, R. *Břišním tancem ke kráse*. str. 16

pasu. Je jedno, jestli je pošitý penízky, rolničkami, korálky, nebo je ozdoben pouze třásněmi, jeho úkolem je kontrola pohybů pánevní oblasti a jejich lepší vnímání. S výběrem takového oblečení dětem jistě ochotně pomůže přímo lektorka.

Pokud jsme výše hovořili o „cvičebním kostýmu“ musíme zmínit také ještě jeden typ kostýmu, a to „kostým na vystoupení“. Ten bude třeba na budoucí vystoupení skupiny. Lze jej zakoupit ve specializovaných obchodech nebo vyrobit doma. Případně se po domluvě s lektorkou nechají vyrobit kostýmy na zakázku. Nesmíme však podcenit jejich význam! Kostýmy jsou důležitou součástí estetického působení tance, a když se na pódiu objeví skupina šikovných tanečnic v barevně a stříhově dobře promyšlených kostýmech, je úspěch zaručen/půl práce hotovo.

### **2.3.8.2 Doplnky**

K břišním tancům patří orientální šperky – dlouhé náušnice, množství náramků, rozmanité náhrdelníky, čelenky do vlasů, apod. Jejich úlohou je zejména zvýšení sebevědomí ženy, uvědomění si ženskosti a pocit výjimečnosti chvíle. Zvláště pak dívky mladšího školního věku, které se tak rády zdobí všemožnými „cingrlátky“, budou nošením šperků nadšeny. Proto by bylo dobré dovolit jim, mít při hodinách alespoň několik cinkavých náramků nebo třpytivé náušnice. Zásady bezpečnosti tělesné výchovy hovoří sice proti jakýmkoliv šperkům při pohybových aktivitách, ale pokud se dívky ozdobí šperky až těsně před samotným nácvikem tanečních pohybů (které nejsou nikterak prudké a divoké, naopak se vyznačují spíše plynulostí a klidností), nemělo by hrozit riziko úrazu. Vše samozřejmě záleží na posouzení lektorky a na jejím uvážení.

### **2.3.8.3 Pomůcky**

Pro jednotlivé lekce je důležité mít připravený CD přehrávač a vhodnou hudbu<sup>33</sup>. Lektorka musí mít na každou hodinu také připravené pomůcky k jednotlivým hrám.

K břišnímu tanci patří i různé pomůcky, které jej dělají zajímavějším a pro oko diváka ještě přitažlivějším. Takovými je hůlka, svícen, meč, svíčky, závoj či dokonce živý had. V současnosti jsou však nejvíce oblíbená „křídla“, která má ve

---

<sup>33</sup> Viz kapitola 2.3.8.4 Hudba

svém repertoáru každá profesionální tanečnice. Dobře se s nimi pracuje, vypadají velmi hezky a jsou atraktivní zejména pro diváky. Jejich použití v břišním tanci není příliš náročné, a proto s nimi mohou pracovat i začátečnice. Nevýhodou je pouze pořizovací cena, která se pohybuje kolem jednoho tisíce korun. Tuto skutečnost by měla lektorka důkladně zvážit, pokud by se rozhodovala pro použití křídel v choreografii tance. Pro účastnice kroužku je mnohem lepší použití závoje, svíček či popřípadě hůlky. Tanec se závojem je také velmi krásný a pro dívky zajímavý a jeho pořizovací cena příznivá. Pro tanec se šátkem stačí také jen základní dovednosti a schopnosti v oblasti břišního tance. Stejně tak je tomu u tance se svíčkami. Zde můžeme ale spatřovat riziko v otevřeném ohni, který by mohl být velkou překážkou pro nacvičení tance se svíčkami. Je sice možno tančit nejprve s nezapálenými svíčkami, ale poté hrozí riziko, že při vystoupení neodhadne tanečnice rychlost a prudkost pohybu a svíčka zhasne.

O dalších zmíněných pomůckách lze uvažovat až v pokročilejší fázi výuky tance. Náročnost jejich použití odpovídá tak druhému až třetímu roku intenzivního navštěvování kurzu. Při velké šikovnosti a odhodlání tanečnic by se snad ještě dalo začít pracovat s hůlkou, která není ani drahá ani nebezpečná (jak je tomu např. u meče).

#### **2.3.8.4 Hudba**

„Důležitým aspektem břišního tance je také orientální hudba, která zahrnuje jak meditativní, tak rytmické prvky. (...) V orientální hudbě se nachází celá škála lidských emocí a temperamentu – něha, zasněnost, touha, radost, agrese, divokost atd. Všechny tyto citové roviny se mohou v břišním tanci uplatnit. Společné prožívání hudby a tanečních pohybů v ženském prostředí vede k uvolněné atmosféře.“<sup>34</sup>

Vhodnou orientální hudbu lze najít v knihách o břišním tanci<sup>35</sup> nebo lze použít jakoukoliv taneční hudbu dle fantazie a vkusu lektorky a tanečnic.

#### **2.3.9 Koncepce výukových lekcí**

Jako každá „sportovní hodina“ má i lekce břišních tanců svou danou osnovu. Skládá se z úvodní, rušné, protahovací, hlavní a závěrečné části.

---

<sup>34</sup> EL KRAL, M. *Kouzlo orientálního tance*. str. 10

<sup>35</sup> Viz Bibliografie

V úvodní části je nezbytné provést prezenci účastníků. Tato formalita je nutná pro potřeby školy. Poté je dobré dle nálady dívek začít činnost hrou nebo povídáním, aby se vytvořila ta správná atmosféra pro další aktivitu. Součástí úvodní části zájmové činnosti je seznámení účastníků s následujícím programem lekce - jaká se bude hrát hra, co nového se dnes naučí, co se zopakuje, na co se mohou těšit. Tímto způsobem získají dívky motivaci pro dobrou spolupráci nejen s vedoucí skupiny ale i s kolegyňami. A spolupráce je základem vytvoření dobrého kolektivu.

V rušné části hodiny probíhá zahřívací aktivita, která „nastartuje“ organismus dítěte a připraví tělo na fyzickou zátěž. Nejčastěji bývá náplní této části honička.

Protahovací část je zaměřena na protažení důležitých svalů, a jejich procvičení správným způsobem.

Hlavní cíl lekce, to je opakování již naučených tanečních pohybů, výuka nových a pokračování v choreografii, to je náplň hlavní části lekce.

V závěrečné části potom probíhá „zácvička“ a ukončení lekce.

Velký pozor na správné držení těla – děti jsou v tomto věku náchylné ke špatnému držení těla, proto je důležité pečlivě kontrolovat správné postavení v každé hodině!

### **2.3.10 Ukázková hodina – začátečnická**

V této podkapitole předkládám návrh jedné lekce břišních tanců.

V úvodu hodiny zkontroluje lektorka dětem oblečení, a zda nemají na sobě nebezpečné předměty, které by překážely při hrách (např. náušnice, řetízky, prstýnky, čelenky). Poté se udělá prezence žáků. Tyto dvě povinnosti zaberou cca 10 minut. První aktivitou lekce je rozcvička skládající se z několika částí. Nejprve si děti zahrají zahřívací hru (Červení a bílí<sup>36</sup>), poté si zacvičí cviky na protažení (7 trpaslíků a V kuchyni<sup>37</sup>) a na konec rozcvičky ještě cviky a hry posilovací (Aerobik a papírové míčky<sup>38</sup>) - tyto však nemusí být zařazeny v každé hodině. Po správném a dostatečném rozcvičení (celkově cca 25 minut) se zopakují základní taneční prvky (pohyby rukama a hlavou), které si dívky osvojily v minulých hodinách (tato část hodiny již probíhá za zvuku klidné orientální hudby). Po důkladném zopakování se

---

<sup>36</sup> Viz příloha č. 2 – Hry a cviky zahřívací

<sup>37</sup> Viz příloha č. 3 – Hry a cviky protahovací

<sup>38</sup> Viz příloha č. 5 – Hry a cviky posilovací

postupně naučí další prvky (pohyby boky) a v rytmu hudby je postupně opakují a propojují s těmi již naučenými. Asi po půl hodině pustí lektorka vhodnou hudbu, na kterou dívky alespoň 5 minut „improvizují“. Z celé lekce zbývá ještě cca 10 minut, které jsou věnovány „zácvičce“ a relaxaci.

Poznámka: s nácvikem choreografie lépe začít až ve čtvrté nebo páté lekci, dle toho jak rychle se dívky naučí potřebné taneční prvky. Tato úvodní hodina je spíše zaměřena na zlepšení kondice dítěte a bližší seznámení se s břišním tancem.

### **2.3.10.1 Pomůcky**

Lektorka si musí připravit kazetový nebo CD přehrávač a vhodnou hudbu. Dále má přichystané „rozlišováký“, papírové tašky a skrčené papíry (alespoň 30) a tabulku s předepsanými cviky<sup>39</sup>

### **2.3.11 Návrh taneční choreografie**

V této kapitole uvádím návrh vlastní taneční choreografie, kterou by mohla lektorka nacvičit se svými tanečnicemi.

Hudba k choreografii se jmenuje „Tike tike kardi“ od zpěváka Arashe. Je to svižná popová píseň s orientálním nádechem. Pomůckou k této choreografii je pouze kostým.

Dívky si před začátkem hudby dřepnou do řady za sebe. Při prvních tónech začnou dělat „hadí ruce“. V tomto pohybu pokračují, dokud nezačnou v hudbě hrát silné údery. Ty jsou znamením, že poslední dívka v řadě se začíná zvedat a na 4 doby se zvedne do stoje a po ní další dívka v řadě a další dokud nejsou všechny na nohou. Poté začne v nahrávce znít zpěv a na tento pokyn udělají 4 kroužky bokem. Každá první dívka doprava a každá druhá doleva, tak aby vytvořily písmeno „V“. Poté udělají 4 kroužky bokem dokola v opačném směru, než kterým dělaly kroužky před tím. Nyní stojí zády k publiku. Pokračují „hadíma rukama se záklonem“ – na 4 doby zaklonit a na 4 doby se vrátit zpět. S „hadíma rukama“ se na 4 doby obrátí zpět čelem k divákům. Se začátkem refrénu udělají dívky 4 akcenty na pravou nohu a 4 akcenty na levou nohu, 4 dropy na pravou nohu a 4 dropy na levou nohu. Při této sadě (4-4-4-4) se posunují mírně dozadu, aby z „V“ vznikla jedna řada. V této řadě

---

<sup>39</sup> Viz příloha č. 5 – Hry a cviky posilovací

dívky pokračují „hadíma rukama se záklonem“ (4 doby - záklon, 4 doby - napřímení se) poté rozvolní ruce od sebe a přitom se obrátí o 90° doleva. Vznikne tak zástup, který se na začátek zpěvu začne posunovat pomalu dopředu s „mlýnkem“ a utvoří postupně kruh (na 8 dob). V kruhu stojí čelem k sobě. Dále následuje kočičí chůze do kruhu na 4 doby, otočka o 180° a kočičí chůze z kruhu na 4 doby a otočka o 90°. Poté opět sada dropů a akcentů (4-4-4-4) na místě. Dále 4 kroužky bokem směrem ven z kruhu. Dívky opět vytvoří písmeno „V“. Poté 4 kroužky bokem na opačnou stranu, tak že dívky skončí zády k divákům. Na 4 udělají „hadí ruce se záklonem“ a poté na 4 rozvlnění rukou a otočení s „hadíma rukama“ opět směrem k divákům. Dále dívky udělají na 8 osmičku boky, na 4 vlnku pravou rukou a na 4 vlnku levou rukou. Na refrén opět sada drop, akcent (4-4-4-4). Dále shimmy na místě na 8 dob. Nakonec ještě 8 kroužků boky směrem doprostřed – dívky vytvoří řadu (vedle sebe). Konec – taneční úklon.

#### **2.3.11.1 Hygiena a bezpečnost**

Místo výuky zájmového kroužku břišních tanců musí splňovat určité hygienické požadavky. Při každé lekci je také důležitá bezpečnost prostředí. Lektorka je tzv. „jednou nohou v kriminále“ stejně jako učitelé při výuce.

#### **2.3.11.2 Motivační aktivity**

Aby byl tanec pro dívky ještě více přitažlivý a aby měly větší motivaci pravidelně navštěvovat zájmový kroužek břišních tanců, je dobré přiřadit k běžným výukovým lekcím i několik nadstandardních aktivit.

Každá tanečnice si například může vybrat nějaké nové „orientální“ jméno, jehož význam by odpovídal charakteru a osobnosti tanečnice (např. Salma – mírumilovná, Inas – přátelskost, Tarub – čistá, veselá). Tato taneční přezdívka představuje určité tajemství, skrývající pravou identitu tanečnice. Vhodných orientálních jmen je velké množství a jejich seznam lze najít na internetu nebo v příslušné literatuře.

Další vhodnou aktivitou je seznámení se s orientální kulturou a dalšími souvislostmi s orientálním tancem. Dívky tak lépe pochopí charakter tance a dokážou se lépe vžít do konkrétních pohybů. Asi nejlepší forma takového „oživení výuky“ je jednodenní beseda mimo standardní výuku. Pro tento účel je nejvíce vyhovující

návštěva čajovny (která je mimo jiné odrazem orientální kultury), což představuje v případě tanečnic ze ZŠ Traplice jisté komplikace. Nejbližší čajovna je totiž v deset kilometrů vzdáleném Uherském Hradišti. Méně komplikovanou formou je vytvoření vhodné atmosféry v obyčejné místnosti – ať už ve škole nebo v domě lektorky. V rámci takového orientálního dne si lektorka připraví pro své svěřenkyň rozličné aktivity spojené s orientem. Může to být například ukázka tradiční arabské kuchyně, výroba tanečních kostýmů, hra na hudební nástroje používané v orientální hudbě a četba pohádek „Tisíce a jedné noci“<sup>40</sup>.

### **2.3.11.3 Možné problémy**

V případě reálného vzniku zájmového kroužku břišních tanců by bylo třeba zjistit reálný zájem žáků. Mohla by nastat situace, že se mezi nadšenými tanečnicemi objeví několik dívek starších než zbytek dívek. V takovém momentě záleží na lektorce, zda si troufne na vedení věkově rozmanitější skupiny. Vedlo by to k horší kvalitě výuky, k menšímu množství taneční látky ale také ke spokojenosti více dívek. V případě opravdu velkého zájmu o břišní tance by bylo možné se souhlasem lektora a vedení školy vytvořit kroužky dva.

### **2.3.12 Propagace zájmového kroužku břišních tanců**

Zájmový kroužek břišních tanců by byl součástí nabídky volnočasových kroužků v ZŠ Traplice. Děti by se o této aktivitě dozvěděli na začátku roku od svých učitelů, paní vychovatelek a z nástěnky kde jsou vyvěšovány školní aktuality týkající se zejména mimoškolní činnosti. Tato nástěnka je umístěna na frekventovaném místě mezi šatnami a školní jídelnou.

V rámci propagace by se mohla uskutečnit beseda a krátké vystoupení lektorky břišních tanců. Akce by probíhala v odpoledních hodinách v ŠD a účastnit by se mohly nejen děti, které družinu pravidelně navštěvují. Cílem besedy a vystoupení by bylo uvědomit žáky o existenci nového zájmového kroužky a stručně seznámení s jeho náplní.

---

<sup>40</sup> Inspirace čerpána z knihy ASENOVA, I., BŘEZINOVÁ, I. *Tančící princezna*



## **ZÁVĚR**

Pohyb je pro děti velmi důležitý. Zvláště v dnešní době, kdy mnoho času tráví s multimédií (PC, televize, atd.) a jen minimálně čas věnují spontánnímu a přirozenému pohybu venku. Rozumní rodiče si tento fakt uvědomují, a proto své potomky posílají do různých pohybových zájmových kroužků. Často ale v rozhodování rodičů hraje roli finanční stránka či nedostatečný výběr v místě bydliště. Proto je důležité vytvořit co nejvíce rozličných pohybových kroužků za přijatelnou, aby děti mohly pěstovat tu pohybovou aktivitu, která je nejvíce zajímá a baví.

Ve své práci jsem se snažila vytvořit takovou zájmovou aktivitu, jenž by zaujala velký počet žákyň v ZŠ Traplice. Zároveň jsem však chtěla zpracovat takové téma, se kterým mám vlastní zkušenosti.

Ke zpracování projektu bylo použito zejména literatury mapující orientální břišní tance. Dalšími prameny jsou díla tanečních pedagogů, příspěvky z odborných konferencí a další. Částečně bylo vycházeno také z vlastních či cizích zkušeností a vypovědí a vyprávění kompetentních pedagogů.

Cílem tohoto projektu bylo vytvořit reálně uskutečnitelný zájmový kroužek.

## **BIBLIOGRAFIE**

- ASENOVÁ, I., BŘEZINOVÁ, I. *Tančící princezna*. 1. vydání, Praha: Albatros, 2006. ISBN 80-00-01867-5
- BARTÁK, M., VERBOVÁ, J., RYCHLÁ, R. A KOL. *Nový slovník cizích slov pro 21.století*. 1. vydání, Praha: Plot, 2008. ISBN 978-80-86523-89-7
- BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání, Praha: Konzervatoř Duncan centre, 2005. ISBN 80-7290-166-4
- COLUCCIA, P., PAFFRATH, A., PÜTZ, J. *Umění břišního tance*. 1. vydání, Praha: Rybka Publishers, 2005. ISBN 80-86182-85-1
- CVEKLOVÁ, BOHUMÍRA. Význam vybraných uměleckých aktivit pro rozvoj osobnosti dítěte (výzkum v oblasti dětského scénického tance). *Taneční výchova a kulturní kapitál. Sborník příspěvků z Celostátního symposia o taneční výchově na přelomu tisíciletí*. 1. vydání, Praha: NIPOS-ARTAMA, Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2008. Téma: Významy tvořivé taneční výchovy. s. 51-84. ISBN 978-80-7068-226-5
- DALLALOVÁ, T., HARRIS, R. *Břišním tancem ke kráse*. 1. vydání, Praha: Pavel Dobrovský – BETA, 2006. ISBN 80-7306-249-6
- DOLPHINA. *Břišní tanec*. Vydání první, Praha: Euromedia Group a.s. – Ikar, 2005. ISBN 80-249-0605-8
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Cvičíme a hrajeme si*. 1. Vydání, Olomouc: HANEX, 1995. ISBN 80-85783-07-X
- EL KRAL, M. *Kouzlo orientálního tance*. 1. vydání, Brno: Miluše Králová – Oriental Dance Academy, 2002.
- FORSTEROVÁ, R. E., HARTINGEROVÁ, K., SMITHOVÁ, K. A. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. 1. Vydání, Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-177-0
- KUŽELOVÁ, Š. *Pohybová příprava pro vedoucí dětských tanečních souborů – Inspirace*. 1. vydání, Praha: IPOS – Informační a poradenské středisko pro místní kulturu, 2000. ISBN 80-7068-111-x
- LEXIKOGRAFICKÝ KOLEKTIV ÚSTAVU PRO JAZYK ČESKÝ AV ČR. *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost*. 4. vydání, Praha: Academia, nakladatelství AV ČR, 2005. ISBN 80-200-1347-4

- LÖSSL, J. *Rytmická, pohybová a taneční výchova mladšího žactva – Deset lekcí pro začínající pedagogy*. 1. vydání, Praha: NIPOS-ARTAMA, Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2007. ISBN 978-80-7068-214-2
- PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*. 3. vydání, Praha: Portál s.r.o., 2002. ISBN 80-7178-711-6
- PETŘÍČEK, P. *V rytmu života – Průvodce orientálním břišním tancem*. 1. vydání, Praha: agentura ERDELIN, 2002. ISBN 80-238-9779-9
- PIAGET, J., INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte*. 1. Vydání, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1970. SPN 94-0-129
- PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. vydání, Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8
- ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie – ve výchově, sociální praxi a klinické praxi*. 1. vydání, Praha: Portál s.r.o., 1998. ISBN 80-7178-264-5
- VINKLER, J. A KOLEKTIV. *Traplice – 20. století slovácké obce*. 1. Vydání, Vydala obec TRAPLICE u Uherského Hradiště, 1999. ISBN 80-238-4114-9
- ZAPLETAL, M. *Velká encyklopedie her Hry na hřišti a v tělocvičně* 2. Vydání, Praha: Nakladatelství Leprez, 1997. ISBN 80-86061-04-3.

## ***SEZNAM ZKRATEK***

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
č.	číslo
MŠ	mateřská škola
např.	například
popř.	popřípadě
srov.	srovnej
str.	strana
ŠD	školní družina
ŠK	školní klub
ŠVP	Školní vzdělávací program
tzn.	to znamená
tzv.	tak zvaný/tak zvaná/tak zvaně
ZŠ	základní škola

## ***SEZNAM PŘÍLOH***

- |              |   |
|--------------|---|
| Příloha č. 1 | Hry na seznámení  |
| Příloha č. 2 | Hry a cviky zahřívací   |
| Příloha č. 3 | Hry a cviky protahovací   |
| Příloha č. 4 | Hry a cviky relaxační   |
| Příloha č. 5 | Hry a cviky posilovací  |
| Příloha č. 6 | Tabulka počtu žáků ZŠ Traplice v letech 1900 – 1989                           |
| Příloha č. 7 | Tabulka počtu žáků v jednotlivých třídách ve školním roce 2009/2010           |
| Příloha č. 8 | Tabulka s přehledem zájmových kroužků v ZŠ Traplice ve školním roce 2009/2010 |
| Příloha č. 9 | Fotodokumentace   |

## Příloha č. 1 - Hry na seznámení

Jelikož je zájmový kroužek břišních tanců určen pro žáčky druhé, třetí, čtvrté a páté třídy, je pravděpodobné, že se dívky mezi sebou nebudou znát. Proto by měla lektorka do prvních dvou až tří lekcí zařadit hry na seznámení. Dívky si tak zapamatují jména ostatních tanečnic a získají možnost, vytvořit společně dobrý kolektiv.

- **Jedna-jedna, dva-dva** (7+; 10 – 20 min.; 4 a více; žádné)

Tato hra se dá provozovat téměř kdekoli, kde se mohou všichni posadit do kruhu, nebo podobného tvaru. Důležité je, aby na sebe dobře viděli. Na úvod dostane každý přidělené číslo od jedné až do čísla, které vyjadřuje počet zúčastněných. Hráči začínají současně dvěma údery do kolenou a dvěma tlesknutími. První říká „jedna-jedna“ zároveň s prvními dvěma údery a potom „dva-dva“ (nebo jakékoliv jiné číslo, které je někomu přiřazené) s dvojitým tlesknutím. Hráč, jehož číslo bylo řečeno, udělá to samé, co hráč první. Pouze místo „jedna-jedna“ zopakuje své číslo a místo „dva-dva“ vyvolá opět někoho jiného. Tak hra pokračuje dál, dokud někdo neudělá chybu (např. nezopakuje své číslo, zareaguje pozdě, atd.). Takový hráč vypadne a jeho číslo se již nesmí vyvolávat.

Aby se hráči při této aktivitě opravdu seznámili, vymění se čísla za skutečná jména hráčů.

- **Házení míčky** (9+; 5 – 10 min.; 6 a více; 2 až 5 měkkých míčků, nejlépe „hakisáků“<sup>41</sup>)

Hráči stojí (popř. sedí) v kruhu, tak aby na sebe dobře viděli. Jeden z nich dostane do ruky míček („hakisák“), řekne své jméno a míček někomu hodí. Ten řekne také své jméno a opět míček někomu hodí. Tak to jde dokola, dokud se nevystřídají všichni a míček se nevrátí prvnímu. Každý může mít míček však jenom jednou! Po tomto úvodním kole mají hráči za úkol házet míček se zachováním jeho původní dráhy. Tentokrát však nevyslovují své jméno, ale

---

<sup>41</sup> „hakisák“ – malý pletený míček naplněný drobnými kuličkami

jméno hráče, kterému míč hází. Toto se zopakuje dvě nebo tři kola, než si všichni jména zapamatují. V dalších kolech přidáme více míčků, ale jména se už neříkají.

## **Příloha č. 2 - Hry a cviky zahřívací**

- **Červení a bílí** (7+; 10 min.; 10 a více; dvě barvy „rozlišováků“, popř. šátků)

Skupina se rozdělí na Červené a Bílé. Pro jejich rozlišení použijeme například „rozlišováky“, čelenky, šátky. Všichni improvizují na danou hudbu a družstva se přitom promísí. Po nějaké chvíli improvizace zastaví vedoucí hudbu a zvolá například „Červení!“ a Ti se snaží pochytnat co nejvíce Bílých, kteří se utíkají schovat „do domečku“. Zajatci se stávají pak členy soupeřícího družstva. Během hry jsou barvy vyvolávány nepravidelně. Vyhrává to družstvo, které má na konci hry více členů.

- **Honzo, porad’!** (6+; 10 min.; 6 a více dětí, žádné)

Jeden hráč – Honza – se postaví na jeden konec místnosti a ostatní na druhý konec, kde se domluví na určité činnosti. Například si vyberou, že budou představovat dřevorubce, jak kácejí strom. Honza se to ale nesmí dozvědět! Když jsou hráči dohodnutí, vrátí se doprostřed tělocvičny a ptají se: „Honzo, Honzo, porad’, co teď máme dělat?“ A Honza odpovídá: „Dejte se do práce!“ Na tento povel začnou ostatní pantomimicky předvádět předem domluvenou činnost. Jakmile Honza uhádne, co děti znázorňují a nahlas to vykřikne, musí se všichni rozprchnout a ten, kterého Honza chytí nejdřív, ten se stává Honzou.

- **Štafety s míčem** (6+; 10 – 15 min.; sudý počet; dva míče)

Děti rozdělíme na dvě stejně početné skupiny. V těchto skupinách se hráči postaví do zástupu za sebe a každý postupně běží k metě a cestou provádějí předem daný úkol. Družstvo, které se první vystřídá, vyhrává. Soutěžní úkoly mohou být například:

1. Hráč má míč mezi kolena a musí s ním doskákat k metě a zpět.
2. Míč si hází nad sebou k metě a zpátky. Když spadne, hráč se vrací na začátek.
3. Postrkuje míč hlavou po zemi.
4. Vede míč levou nohou.
5. Nese míč za zády a běží pozpátku.

- **Opičí honička** (5+; 5 – 10 min.; 6 a více; kruhy, lana, hrazda, atd.)

Lze hrát pouze v místnosti (tělocvičně) s kruhy, lany, hrazdou, atd. Lana se uvolní a kruhy se spustí na dosah dětských rukou. Hráči hrají klasickou honičku, přičemž záchranou před honičem je pověšení se na kruhy, na lano, na hrazdu, na žebřiny. Dokud hráč visí, tak, že se nedotýká nohama země, nemůže dostat babu.

- **Opičí dráha** (8+; 10 min.; jakýkoliv počet; žíněnka, koza, můstek, kruhy, lavečka, lano, atd.)

Tato hra je náročná na přípravu a dá se hrát pouze v tělocvičně s nářadím. Vedoucí musí předem připravit „opičí dráhu“ – tzn. nachystat kruhy, hrazdu, kozu, lana, žíněnky, apod. Děti potom podle jeho instrukcí absolvují celou dráhu. Příklad „opičí dráhy“: 1. Žíněnka – děti udělají kotoul, 2. Odrazový můstek a koza – děti musí přeskočit, 3. Lavečka – děti přelezou po čtyřech, 4. Lano – děti se zhoupnou z jedné strany na druhou, 5. Trampolína – děti třikrát vyskočí do výšky a pak vyskočí ven z trampolíny, na žíněnku.

### **Příloha č. 3 - Hry a cviky protahovací**

- **7 trpaslíků** (3+; 5 min.; jakýkoliv počet; žádné)

7 jednoduchých cviků, které představují 7 trpaslíků. První je dlouhý – ruce co nejvíc nahoru; druhý je široký – ruce vzpažíme; třetí je s čepičkou – ruce vytvoří stříšku nad hlavou; čtvrtý je ušatý – ruce za ušima (dlaněmi dopředu); pátý je andílek – ruce položené na ramenou tvoří křídylka; šestý je „světloňoš“ – ruce jsou dlaněmi vzhůru, mírně pokrčené (jako bychom na dlaních něco nesli); sedmý je číšník – podobně jako „světloňoš“, jen ruce jsou níž.

- **Mezi zvířátky v džungli** (4+; 5 – 10 min.; jakýkoliv počet; žádné)

Králem džungle je lev, který se majestátně prochází, lehce našlapuje tlapkami (děti lezou po čtyřech), po chvíli se protáhne, jako každá správná kočka (prohnout hrudník k zemi a „kočičí hřbet“), protáhne jednu tlapku, druhou tlapku, až si protáhne pořádně všechny. Po protažení si spokojeně zívne nebo zařve. To ale poleká ostatní zvířátka v džungli, až se z toho leknutí převalí a strachy se



třesou (děti se převalí na záda a třepají nohama a rukama nad sebou). I had se lva polekal, a tak se stočí do klubíčka. Po chvíli se pomalu rozvíjí (děti se natahují do lehu na bříšku, paže u těla) a zvedá hlavu, aby zjistil, co se děje. Poté se opět stočí do klubíčka a znovu rozvine. Copak to ale slyší? Kdopak to dupe? Asi to bude slon! (děti tlučou chodidly do podlahy. Provádějí to v sedu s pokrčenýma nohama a naklánějí při tom celé tělo). Slon dupe a dupe, až je z toho celý upocený a musí se ovívat ušima (v tureckém sedu, ruce jsou nad hlavou a kývou se ze strany na stranu). Až je z toho celý unavený, tak se uvelebí v trávě a odpočívá.

- **V kuchyni** (4+; 5 – 10 min.; jakýkoliv počet; žádné)

Každé dítě občas pozoruje maminku, co všechno dělá v kuchyni. Teď si to může zkusit na vlastní kůži. Nejprve se natáhne pro mouku do skříně nad sebou (ruku natáhnout co nejvíc nad sebe), potom se natáhne pro cukr (natáhne druhou ruku), když v tom jí upadla na zem miska, tak ji zvedne (sehnout se a dotknout se konečky prstů země) a protože může být špinavá, tak jí otře utěrkou (kroužit rukou před sebou, jakoby se vytírala miska). Tak se může pokračovat, dle potřeby a dle fantazie vedoucího.

- **Cviky s míčkem** (6+; 5 – 10 min.; jakýkoliv počet; tenisové míčky dle počtu žáků)

Stoj rozkročný, v jedné ruce tenisový míček. Míček si postupně předáváme nad hlavou z jedné ruky do druhé, pak si jej předáváme za zády z jedné ruky do druhé, poté se skloníme a koulíme si s ním od jedné nohy ke druhé, podáváme si jej mezi nohama z jedné ruky do druhé (z pravé do levé přes pravou nohu a levé do pravé přes levou nohu). Takto podobně pokračujeme vsedě a vleže, podle potřeby.

- **Hlava, ramena, kolena, palce** (9+; 10 min.; jakýkoliv počet; žádné)

Známá a oblíbená hudební hra. Hraje se na melodii písničky „Jaká by to hanba byla“ (noty viz příloha). Text písně: „Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce, hlava, ramena, kolena, palce, čelo, uši, ústa, nos.“ Děti se

v rytmu a v souladu s textem dotýkají jednotlivých částí těla. Zpíváme opakovaně a tempo se postupně zrychluje.

- **Dobré ráno!** (9+; 10 min.; jakýkoliv počet; žádné)

Vedoucí vypráví děj, ve kterém jsou situace blízké dětem daného věku. Vypráví zvolna, pomalu, a hráči jednají, dle jeho slovního vedení. Příklad vyprávění (pro děti 8 – 10 leté): *Je nedělní ráno, ležíte v posteli, pomalu se probouzíte a protahujete se. Posadíte se na posteli, protáhnete jednu ruku, druhou ruku, jednu nohu a druhou nohu. Pak se sehnete pro papuče, které jsou pod postelí. Obujete jednu, druhou a pomalu stoupáte. Jdete do koupelny, kde se češete, čistíte si zuby, umýváte si obličej, atd.* Takto lze ve vyprávění pokračovat, dokud si děti neprotáhnou celé tělo.

## **Příloha č. 4 - Hry a cviky relaxační**

„Schopnost uvolnit se, relaxovat, chybí celé řadě dětí i dospělých. Skutečně chybí, protože uvolnění tělesné velmi úzce souvisí s psychickou relaxací, a proto je důležitou součástí psychohygieny. V současném způsobu života plném starostí, vysokých nároků, stresů a napětí nabývá proto na důležitosti schopnost uvolnit se, relaxovat“<sup>42</sup>

- **Na houslaře** (5+; 10 min.; dvojice; žádné)

Tato hra je v podstatě masáž v rytmu hudby. Jeden z dvojice představuje strom a druhý houslaře. „Strom“ je otočený zády a nechává se opracovávat. „Houslař“ musí nejprve pokácet strom (jemné údery pěstí do zad), poté dřevo rozřeže (přejíždění hranou ruky přes záda), poté dřevo přejíždí hoblíkem (dlaň představuje hoblík) a tak pokračuje, dokud nevyrobí housle. „Houslaři“ se snaží vykonávat veškeré pohyby v rytmu hudby. Důležité je, aby hráč představující strom, neměl při této hře nepříjemné pocity. Po dokončení houslí se hráči ve dvojici vystřídají.

---

<sup>42</sup> DVOŘÁKOVÁ, H. *Cvičíme a hrajeme si*. str.38

Obměny hry:

- Pianista hrající na klavír
- Sochař hněte hlínu nebo kuchařka těsto
- Kapky deště a kroupy dopadají na střechu

- **Krátké relaxace** (7+; 5 - 10 min.; jednotlivci/skupina; přehrávač+hudba)

Krátké relaxace lze provádět nejen vleže ale i vsedě. Mohou trvat jen několik vteřin a je dobré dokreslit atmosféru odpočinku vhodnou hudbou (např. J. S. Bach – Air, F. Liszt – Liebestraum).

*Relaxace segmentová* – Lze použít s klidnou hudbou pro osvěžení. Každý si představí, že jeho tělo je rozděleno na tři části: 1. hlava + krk až k ramenům, 2. hrudník + břicho až ke kyčlím + obě paže až k prstům, 3. kyčle až prsty u nohou. Postupně uvolňujeme každou z těchto tří částí.

- **Pohybová fantazie** (9+; 15 min.; jednotlivci/skupina; přehrávač+hudba)

Na vhodnou hudbu (např. J. Suk: Pohádka – O Radúzovi a Mahuleně, nebo jiná, záleží na zvoleném námětu) hráči improvizují na předem dané téma. Hlavní důraz je kladen na maximálně uvolněné akce. Hráči si při improvizaci představují, že jsou:

- Kosmonauti v beztížném stavu
- Loutky, kterým loutkař přestřihuje nitě
- Ve sprše, kde se lenivě protahují pod proudem
- Babí léto ve vánku

- **Na vlajky** (3+; 10 min.; jednotlivci/skupina; přehrávač+hudba)

Hráči představují vlajky nebo hadrové panáčky. Při hudbě poskakují po jedné noze do rytmu a postupně „vytřepávají“ jednu ruku, druhou ruku, hlavu a celé své „zhadrovatělé“ tělo. Nohy se v průběhu vystřídají. Vhodnou hudbou k této aktivní relaxaci je např. Humoreska od A. Dvořáka.

- **Relaxační cviky** (3+; 5 – 15 min.; jednotlivci/skupina; žádné)

1. *Čokoládový panáček* – dítě si představí, že je celé z čokolády. Nejprve leží na sluníčku – čokoláda se roztápí, až je z ní jen čokoládová kaluž. Pak ji dáme do ledničky, kde zase ztuhne do pevného skupenství.
2. *Stát na stropě* – dítě leží na zádech, přednoží nohy kolmo ke stropu. Nejprve je zpevní, jakoby stálo na stropě, poté je uvolní, „vytřepe“ a nechá je uvolněně sklouznout na podlahu, až zase do ležení.
3. *Protahování* – dítě opět leží na zádech. Postupně se protahuje do délky – kdo je delší? – a do šířky – kdo je širší?. Poté si odpočineme v klidu, spíme... Znovu se protáhneme - a usneme.
4. *Květina1* – provádíme v tureckém sedu. Dítě nejprve skloní hlavu a postupně ji pomalu zvedá vzhůru a drží zpříma – květina se rozvíjí. Když je kvítí bez vody tak uvadá – hlava se uvolní a zvolna padá do klína. Květina má ale i listy – ruce – které se rozvíjí a vadnou společně s květem.
5. *Květina2* – začínáme ve dřepu. Květina roste ze semínka a vytahuje se ke sluníčku – pomalu vstáváme a natahujeme ruce co nejvýš, až jsme na špičkách. Sluníčko večer ale zachází a tak květina vadne – ruce pomalu klesají společně s hlavou a celým tělem.
6. *Unavený kašpárek* – provádíme ve stoje. Celé tělo je zpevněné a napřímené – to kašpárek drží na nitkách loutkaře. Nitky se však po chvíli uvolní a kašpárkovo tělo se volně mírně uklání do předklonu, ve kterém se chvíli pohupuje až do uklidnění.

Tyto relaxační cviky se dají mezi sebou volně kombinovat a lze vymyslet jejich drobné obměny (např. místo čokolády si představit nanuk). Je dobré, aby v jednom bloku těchto cviků byly zařazené takové, aby se procvičily všechny části těla.

- **V Zoo** (4+; 5 – 10 min.; dvojice; podložka)

Děti utvoří dvojice. Jeden si pohodlně lehne na břicho (nejlépe na žíněnce nebo na koberci) a druhý si sedne vedle něj a jednou nebo oběma rukama mu provádí lehkou masáž zad podle pokynů lektora. Masáž imituje zvířata v zoologické zahradě. Nejprve vidíme v kleci lva, který se líně převaluje

(„masér“ má ruku zaťatou v pěst a převaluje ji po zádech ležícího), kousek dál poskakují ve výběhu dovádivé opičky (prsty „hopsají“ po zádech), které svým chováním rozčilují medvěda, nervózně přecházejícího sem a tam (ruce zaťaté v pěst jemně buší do zad, jako tlapy medvěda). Takto lze pokračovat dle fantazie vedoucího a výdrže dětských rukou. Na konci cesty po Zoo se děti vystřídají.

## **Příloha č. 5 - Hry a cviky posilovací**

- **Aerobik a papírové míčky** (4+; 10 min.; jakýkoliv počet; papírové tašky a zmuchlané papíry ve tvaru míčku dle počtu hráčů, tabulka se cviky)

Žáci provádějí cviky, které jsou uvedené v tabulce na stěně a jakmile splní jeden předepsaný cvik, vezmou si „papírový míček“ a uloží jej do své papírové tašky. Každý cvičí svým tempem, dokud jsou ještě k dispozici „míčky“. Na konci hry se spočítá, kolik má kdo v tašce míčků.

Příklad tabulky: 20x skákací panáček, 10x klik, 20x klus na místě, 10x sed-leh.

- **Tvrdá práce** (4+; 10 min.; jakýkoliv počet; klidná hudba, dvě lavičky)

Žáci jsou rozděleni do 4 skupin, které jsou uspořádány do čtverce (nejlépe použít čáry na podlaze tělocvičny). Každá skupina stojí na jedné z následujících linií – na střední, dvou postranních a jedné na konci tělocvičny). Pro každou linii je určeno jiné cvičení. Na první se vystupuje na lavičku a sestupuje. Nejprve jednou nohou, poté druhou a nakonec oběma. Pro druhou linii je určeno přeskokování čáry stranou. Třetí linie je linie, kde se provádějí kliky, přičemž ruce nejsou ve stejné úrovni, ale jedna je „před čarou“ a druhá je „za čarou“. Na poslední – čtvrté linii – se cvičí sedy lehy. Děti začnou cvičit, jakmile začíná hrát pomalá hudba. Po chvíli si skupiny střídají „linie“.

- **Chraň svoji kuželku!** (3+; 10 min.; jakýkoliv počet; jedna kuželka a jeden molitanový míček na jednoho hráče)

Žáci házejí na kuželku protivníka a přitom se snaží chránit tu svoji. Pokud ji však neuchrání a kuželka spadne, musí hráč udělat několik sedů-lehů (popř. kliků, kliků o stěnu, skoků na čáře) a potom se teprve může vrátit do hry.

## Příloha č. 6

ŠKOLNÍ ROK	POČET CHLAPCŮ	POČET DĚVČAT	POČET CELKEM
<b>1900/01</b>	80	80	160
<b>1901/02</b>	87	85	172
<b>1902/03</b>	88	86	174
<b>1909/10</b>	109	113	222
<b>1910/11</b>	105	106	211
<b>1911/12</b>	117	104	221
<b>1912/13</b>	116	103	219
<b>1913/14</b>	119	78	197
<b>1914/15</b>	128	97	225
<b>1918/19</b>	134	120	254
<b>1928/29</b>			149
<b>1938/39</b>			160
<b>1948/49</b>			271
<b>1988/89</b>			351

## Příloha č. 7

Třída	Chlapci	Dívky	Celkem
1.	12	10	22
2.	8	10	18
3.	12	14	26
4.	7	14	21
5.	9	16	25
6.	6	1	7
7.	12	12	24
8.	12	16	28
9.	16	10	26
<b>Celkem</b>	<b>94</b>	<b>103</b>	<b>197</b>

## Příloha č. 8

NÁZEV KROUŽKU	FREKVENCE	ČASOVÁ DOTACE	POČET ŽÁKŮ
Sportovní	1x týdně	90 minut	18
Lego	1x týdně	90 minut	21
Keramika	1x týdně	90 minut	15
Folklorní	1x týdně	60 minut	17
Logopedie	1x týdně	45 minut	7
Výtvarný	1x týdně	90 minut	12
Angličtina	1x týdně	45 minut	16
Pěvecký	1x týdně	90 minut	21
Dramatický	1x týdně	60 minut	12
Všehochuť	1x týdně	90 minut	8

## Příloha č. 9



Základní škola Traplice



Školní družina



Školní klub



Folklorní kroužek na Krojovém plese