

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Využití prvků latinskoamerických tanců v hodinách
školní tělesné výchovy pro 6. a 7. ročník základních škol**

Bakalářská práce

Autor: Dominika Kozáková
Studijní obor: ONB-TSB (B7507)
Vedoucí práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.
Oponent práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Zadání bakalářské práce

Autor: Dominika Kozáková

Studium: P19P0442

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Společenské vědy se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Název bakalářské práce: **Využití prvků latinskoamerických tanců v hodinách školní tělesné výchovy pro 6. a 7. ročník základních škol**

Název bakalářské práce AJ: Use of elements of Latin American dances in physical education for 6th and 7th grades of elementary school

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl - Vytvoření zásobníku jednoduchých tanečních choreografií latinskoamerických tanců pro žáky 6. a 7. ročníku základních škol

Klíčová slova - choreografie, rámcový vzdělávací program, starší školní věk, rytmizace

Metody výzkumu - tvorba metodického materiálu

Národní ústav pro vzdělávání. RVP pro základní vzdělávání. [online] 2017. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>

LANDSFELD, Z., PLAMÍNEK, J. Technika latinsko-amerických tanců. 2. vyd. Praha: Plamínek Production, 2008, 231s. ISBN 80-238-4727-9

KOLÁŘÍK, M. SEDLÁKOVÁ B., SKUPINY TERAPEUTICKÉHO TANCE V PSYCHIATRICKÉ LÉČEBNĚ – SUBJEKTIVNÍ POHLED ÚČASTNÍKŮ, Proceedings of the Conference on Qualitative Approach & Methods in Human Sciences. 2013, s293-314. 22p. Dostupné z: <https://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=22&sid=c7b740d0-10a8-4041-bfd7-4960bd80a128%40pdc-v-sessmgr03>

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením Mgr. Dany Urbanové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

Podpis:

Prohlášení

Prohlašuji, že tato bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne

Podpis:

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Daně Urbanové, Ph.D. za odborné vedení práce a cenné rady, které mi v průběhu psaní mé bakalářské práce předávala. Děkuji také za milý přístup, věcné připomínky a Vaši vstřícnost. Mé poděkování patří rovněž Základní škole v Týnci nad Labem, kde mi bylo umožněno absolvovat praktickou část k této bakalářské práci. V neposlední řadě bych ráda poděkovala také všem, kteří mě na cestě studiem doprovázeli.

Anotace

KOZÁKOVÁ, Dominika. *Využití prvků latinskoamerických tanců v hodinách školní tělesné výchovy pro 6. a 7. ročník základních škol*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 44 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce *Využití prvků latinskoamerických tanců v hodinách školní tělesné výchovy pro 6. a 7. ročník základních škol* pojednává o latinskoamerických tancích a jejich zařazení do vyučovacích hodin školní tělesné výchovy na 2. stupni základních škol. Zaobírá se fyzickou a časovou náročností tohoto sportu. Součástí této bakalářské práce je také začlenění tance v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání.

Cílem této práce je vytvoření zásobníku jednoduchých pohybů, ve kterém budou popsány základní kroky uvedených jednotlivých latinskoamerických tanců, konkrétně tanců samba a jive a sestavení krátkých choreografií těchto tanců, které by se daly využít v hodinách školní tělesné výchovy pro 6. a 7. ročník základních škol. Jednotlivé choreografie budou doplněny o instruktážní video jednotlivých pohybů, včetně jejich popisů provedení.

Klíčová slova:

choreografie, rámcový vzdělávací program, starší školní věk, rytmizace, 2. stupeň ZŠ

Annotation

KOZÁKOVÁ, Dominika. *Use of elements of Latin American dances in physical education for the 6th and 7th grades of elementary school*. Hradec Králové: Faculty of Education University of Hradec Králové, 2022. 44 pp. Bachelor thesis.

This bachelor thesis *Use of elements of Latin American dances in physical education for the 6th and 7th grades of elementary school* deals with latin dances and their inclusion in physical education lessons in lower secondary schools. It deals with physical and time demands of this kind of sport. One of the parts of this thesis is also dance inclusion into the Framework Educational Programme for Primary Education.

The aim of this thesis is to create a stack of basic movements with description of basic steps of the stated latin dances, specifically samba and jive and make short choreographies of these dances, which might be used in physical education lessons in the 6th and 7th grade of primary schools. Each choreography will be accompanied by an instructional video of individual moves and their description.

Key words:

choreography, Framework Educational Programme, older school age, rhythimisation, lower secondary school

OBSAH

ÚVOD.....	10
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	12
1.1.1 Taneční a pohybová výchova v Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání.....	13
1.1.2 Hudebně pohybové činnosti.....	13
1.2 Pohybové principy a charakteristika latinskoamerických tanců.....	14
1.2.1 Taneční kroky a směry.....	14
1.2.2 Charakter tance.....	15
1.2.3 Prospěšnost tance jako pohybu.....	17
1.2.4 Samba.....	18
1.2.5 Jive.....	19
1.3 Pedagogické prostředky v tělesné výchově a sportu.....	20
1.3.1 Vyučovací metody a postupy.....	20
1.3.2 Organizační formy.....	21
2 CÍL, VĚDECKÉ OTÁZKY, ÚKOLY A METODY.....	23
2.1 Cíl.....	23
2.2 Výzkumné otázky.....	23
2.3 Úkoly práce.....	23
3 PRAKTICKÁ ČÁST.....	24
3.1 Vlastní projekt.....	24
3.1.1 Samba.....	24
3.1.2 Jive.....	25
3.2 Pilotní ověření nácviku tanců samba a jive.....	25
3.2.1 Charakteristika souboru.....	25

3.2.2	Popis šetření	26
3.2.3	Metody získání dat	26
3.2.4	Metody vyhodnocení dat	27
4	VÝSLEDKY A DISKUZE	28
4.1	Realizace projektu	28
4.2	Anketní šetření	32
	ZÁVĚR	38
	ZDROJE	40
	SEZNAM OBRÁZKŮ	42
	SEZNAM TABULEK	43
	SEZNAM PŘÍLOH	44

Úvod

Téma své bakalářské práce s názvem Využití prvků latinskoamerických tanců v hodinách školní tělesné výchovy pro 6. a 7. ročník základních škol jsem si zvolila hned z několika následujících důvodů.

Latinskoamerickým tancům se věnuji již od svých 7 let. Za tuto dobu jsem ušla dlouhou cestu a posunula se od úplného začátečníka až po lektora. Na podzim roku 2021 jsem získala osvědčení Trenér tanečních sportů III. Třídy v oboru Couple Dance, který je akreditovaný v rámci MŠMT ČR. V rámci své trenérské praxe vedu taneční lekce nejen pro děti, ale také komerční lekce pro dospělé, stavím soutěžní choreografie nejen pro sebe, ale i pro své svěřence, kteří reprezentují náš klub na tanečních soutěžích nejen v České republice, ale i v zahraničí. Rostoucí počet nově přichozích žáků naznačuje, že zájem nejen o latinskoamerické tance, kterým se mimo jiné věnuji, je vysoký a neustále roste. Nově přichozí děti se pohybují ve věkových kategoriích od 4 do 14 let, jedná se především o slečny prvního stupně základních škol.

Dle mého názoru by tanec neměl patřit jen k volnočasovým aktivitám dětí. Domnívám se, že zařazení i do některých hodin školní tělesné výchovy by se stalo velice prospěšným jak na prvním stupni, tak i na stupni druhém ve formě rozcvičení, zpestření hodin či rytmižace, které lze využít i v jiných sportovních disciplínách. Pohyb je přirozeným projevem člověka a dětem je tanec blízký již od útlého věku. Tanec pomáhá rozvíjet koordinaci těla, orientaci v prostoru, vyjadřování a rovněž celkovou fyzickou zdatnost, a to nejen u dětí.

Tance jsou součástí lidského života po staletí. Již v dávných časech byly tance využívány při různých rituálech nejen k oslavám, ale také k vyjádření určitého postoje, např. před bojem. Tanec je jakousi formou komunikace, pomáhá nám vyjadřovat pocity a nálady a zároveň je prospěšný pro naše zdraví, ostatně jako každý pohyb. Já osobně jsem se s výukou tanců v hodinách školní tělesné výchovy nikdy nesečkala a zažívala je zprvu pouze jako školní kroužek. Ze školního kroužku, kde jsem začínala ve svých 7 letech, působím v současnosti jako vedoucí vlastního tanečního klubu. I z tohoto důvodu bych ráda zařadila tanec do hodin tělesné výchovy na základních školách. Tanec by mohl být pro děti atraktivní a představovat něco nového a nevídaného v hodinách školní tělesné výchovy. Pro svou práci jsem si zvolila dva z latinskoamerických tanců, konkrétně sambu a jive. Z mého pohledu se jedná o rychlejší a dynamičtější tance, které by pro žáky mohly být

atraktivní, upoutat jejich pozornost a zpestřit jim osnovami stanovené hodiny tělesné výchovy.

Dalším důvodem, proč jsem si toto téma zvolila, je skutečnost, že v této oblasti neexistuje příliš mnoho literatury, videí či metodických příruček, jak tyto tance vyučovat. Proto jsem se rozhodla alespoň částečně tuto problematiku uchopit a nastítnit nejen učitelům na základních školách, kteří by mohli zařadit tance do hodin tělesné výchovy, ale i pro případné využití ve volnočasových aktivitách svých, či svých dětí, nebo např. ve školních družinách či zájmových kroužcích vedených při základních školách či domovech dětí a mládeže, které se tancům věnují. Dle mého názoru by mohl být popis jednotlivých prvků latinskoamerických tanců a vytvoření krátkých choreografií z tanců samba a jive inspirací pro další učitele nejen na 2. stupni základních škol.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (2021, dále jen RVP ZV) představuje kurikulární dokument státní úrovně vydaný Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky, podle něž se řídí základní školy v České republice. Byl tedy vydán i ve shodě s Národním programem vzdělávání. Jedná se o závazný dokument obsahující pojetí a cíle základního vzdělávání v různých oblastech vzdělávání (Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání, 2021).

Na základě tohoto dokumentu si jednotlivé základní školy a jejich pedagogičtí pracovníci vypracovávají vlastní školní vzdělávací programy. Vyučovaný obsah základního vzdělávání je v RVP ZV rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Jednotlivé oblasti jsou tvořeny jedním či více obsahově blízkými vzdělávacími obory. V každé oblasti nalezneme charakteristiku dané oblasti, cíle jejího zaměření a vzdělávací obsah vzdělávacího oboru. Tělesná výchova obsahuje např. rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, kam lze zařadit právě jednoduché choreografie latinskoamerických tanců, cvičení s hudbou, vyjadřování pomocí pohybu a základy estetického pohybu (Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání, 2021). Latinskoamerické tance je možné zařadit do oblasti Člověk a zdraví, kam spadají předměty výchova ke zdraví a tělesná výchova.

Vzdělávací obor tělesné výchovy chápeme jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků. Pohybové vzdělání by mělo být nejprve spontánní a až později řízené a výběrové činnost. Smyslem tělesné výchovy je zařadit do našeho života takové činnosti, které vedou k uspokojování našich vlastních pohybových potřeb. Na jedné straně odhalujeme vlastní pohybové možnosti a zájmy, na straně druhé vnímáme účinky určitých pohybových činností na naše zdraví celkově (Jansa et al., 2012). Díky široké škále různých pohybových aktivit, se kterými děti obeznámíme, si později dokáží lépe vybrat sport, jakému se chtějí věnovat nejenom v hodinách tělesné výchovy, ale i například na vyšší úrovni, stejně jako se to stalo v mém případě.

Vedle devíti základních vzdělávacích oborů jsou do RVP ZV zahrnuty také doplňující vzdělávací obory. Jedná se o obory nepovinné, jak již název napovídá. Tyto čtyři doplňující vzdělávací obory obsahují také taneční a pohybovou výchovu (dále jen TPV). Tento obor tak umožňuje jednotlivým školám obohatit základní vzdělávání, neboť podporuje rozvoj

kreativity žáků vycházejícího z přirozeného pohybu člověka (Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání, 2021).

1.1.1 Taneční a pohybová výchova v Rámcovém vzdělávacím programu základního vzdělávání

Jak již bylo řečeno, jedná se o doplňující vzdělávací obor podporující rozvoj kreativity žáků prostřednictvím tance vycházející z přirozených pohybů člověka. Hlavním tématem těchto hodin by měl být tvůrčí proces a citové hodnoty, kdy žák vnímá své vlastní tělo, soustředí se na jeho rytmus a je schopen s ním pracovat a vědomě projevoval své emoce prostřednictvím pohybů. Jedná se o tvůrčí uměleckou činnost, která nabízí sebepoznávání, radost a rozvoj vyjadřovacích schopností pomocí neverbální komunikace. Zároveň TPV nabízí prostor pro rozvíjení kompetencí sociálních a občanských (Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání, 2021).

Prostřednictvím TPV je třeba soustředit se na čtyři základní domény, které prostupují do všech jejích forem. Jsou to – Objevování svého místa, Rozvíjení inteligence těla, Původnost/originalita a Vytváření společenství. Obsahem Objevování svého místa žák dosáhne poznání a vnímání svého těla v prostoru a čase, zároveň si také uvědomí svou jedinečnost a sounáležitost v rámci celku. Při Rozvíjení inteligence těla je cílem RVP ZV rozvíjet přirozené používání pohybu v závislosti na své individualitě. Původnost/originalita je velmi podstatná, neboť pomáhá žákům hledat jedinečný způsob vyjádření jejich vlastního světa. Vytváření společenství pak hovoří o prožitku sounáležitosti a sdílení (Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání, 2021).

„Učivo TPV je rozčleněno do sedmi okruhů činností – pohybová příprava, prostorové citění, vzájemné vztahy, pohyb s předmětem, pohybové a taneční hry, hudba a tanec, improvizace“ (Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání, 2021, s. 129). V rámci tohoto vzdělávání bychom tedy měli cílit na dosažení určité míry inteligence těla žáků.

1.1.2 Hudebně pohybové činnosti

V rámci hudební výchovy se žáci setkávají s hudebně pohybovými činnostmi. Obsahem těchto činností je ztvárňování hudby a reagování na ni pomocí pohybů, tanců a gest, vnímání hudby její změny v proudu, ať už jde o tempo, metrum či dynamiku. Žáci by se měli v rámci těchto hodin učit jednoduché lidové tance a vyzkoušet si také taneční hry se zpěvem. (Rámcový vzdělávací program základního vzdělávání, 2021)

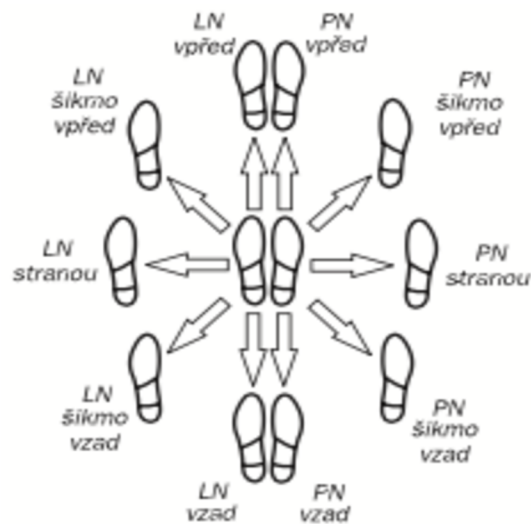
Nedílnou součástí hudebně pohybových činností je také pantomima a pohybová improvizace s využitím právě tanečních prvků. Děti se naučí dobře orientovat v prostoru, vytváří se jim pohybová paměť a jsou schopny reprodukovat pohyby prováděné při tanci či pohybových hrách. Hudba a tanec jsou spolu neodmyslitelně spjaty a umožňují nám vyjádřit mnohdy nevyslovitelné. (Rámcový vzdělávací program základní vzdělávání, 2021)

Těchto činností je ovšem možné využít nejen v rámci hudební a tělesné výchovy. Pantomima se mnohdy stává nedílnou součástí i jiných vyučovacích hodin, kdy slouží k odlehčení výuky, ale zároveň má za cíl děti něco nového naučit. Rytmické cvičení pro děti ovlivňuje úroveň pohybových dovedností, zařadit mezi ně můžeme například kondiční cvičení s hudbou, vyjádření rytmu pomocí pohybů či jednoduché tance. Rytmus je nedílnou součástí většiny sportovních disciplín, ačkoli se to nemusí zdát. Najdeme jej v basketbale při driblingu, v atletice při běhu, stejně tak rytmus najdeme i při lyžování a dalších sportech.

1.2 Pohybové principy a charakteristika latinskoamerických tanců

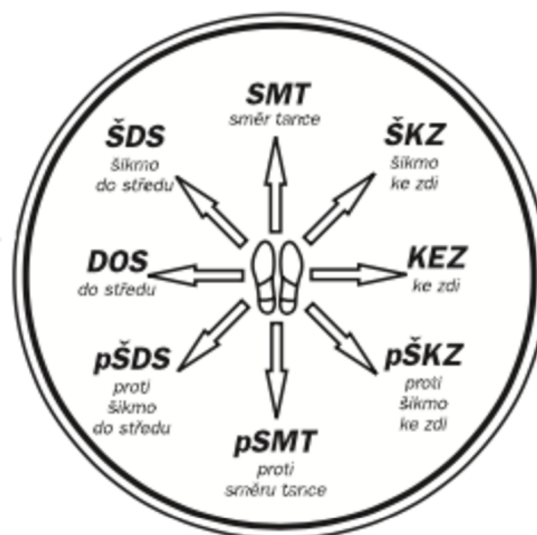
1.2.1 Taneční kroky a směry

Tanec představuje pohyb a má vždy určitý směr. Můžeme se pohybovat vpřed, vzad, doleva či doprava, to ovšem nejsou všechny směry, kterými lze naše tělo uvést z jedné polohy do druhé. Jak je vidět na obrázku 1, v tanci rozlišujeme určování směrů a velikosti točení pomocí osmin celého kruhu. To se však netýká pouze pohybů dolních končetin, tato pravidla lze převést i na směry pohybu po taneční ploše. Nejzákladnějším pravidlem je určení směru tance. Tento směr přikazuje páru pohybovat se po obvodu taneční plochy proti směru hodinových ručiček.



Obrázek 1: Směry pohybu nohou

Zdroj: Odstrčil, 2011, s. 34



Obrázek 2: Směry pohybu po taneční ploše

Zdroj: Odstrčil, 2011, s. 35

1.2.2 Charakter tance

Latinskoamerické tance představují relativně mladou taneční disciplínu, která se ustálila až v 60. letech minulého století. S prvními kroky přišli učitelé vyučující tance moderní. Nezákladnější postupy a techniky jsou tak v obou disciplínách velmi podobné, ne-li stejné. Tance Latinské Ameriky se vyznačují svou rytmickou pestrostí, temperamentem, smyslností, nezkrtností a v neposlední řadě obrovským citovým nábojem. Tance jsou volnější nejen v choreografiích, ale i do prostoru a jejich hudba je velmi rozmanitá

(Odstrčil, 2011). Tanečníci se pohybují v rámci jednotlivých tanců po celém parketu a hudební doprovod je velmi rozmanitý a příznačný. Do latinskoamerických tanců můžeme zařadit sambu, chachu, rumbu, paso doble a jive. Jejich jednotlivé charakteristiky se ovšem v řadě věcí zásadně liší.

Z tabulky 1 můžeme vypořadovat, že se jednotlivé latinskoamerické tance neliší pouze svými názvy, ale také tempem. Tempo se udává v taktech za minutu, určuje nám v podstatě rychlost skladby a tím i tance jako takového. Neliší se pouze tempo, ale jednotlivé takty a je třeba dbát i na důrazné doby u jednotlivých tanců.

Samba pochází z oblasti Rio de Janeiro, má však své kořeny také v Africe. Byla součástí rituálních tanců, jejichž vášeň a melancholii si zachovala dodnes. Jednotlivé choreografie, ať už formačního charakteru, pro taneční pár či pro jednotlivce se v různých tanečních školách, ale i zemích, zpracovávají různě. Poznávacím znakem jakékoli samby je však bouncing [bauncink], tedy zhoupnutí v kolenou doprovázené pohybem kyčlí vpřed a vzad. Tento tanec je velmi živý, využívá mnoho rytmických obměn a jeho největší specialitou jsou tříkrokové variace. Kromě bouncingu nalezneme v sambě ještě jeden velmi oblíbený krok, a tím jsou batucadas [batukadas]. Drobné, rychlé, triolové kroky, které umí rozkmitat nohy a kyčle v nevídaných provedeních (Odstrčil, 2011). „*Tanec samba se tančí ve 2/4 taktu v tempu 54–58 taktů/min*“ (Lachmanová, 2019).

Druhým tancem, který spadá do latinskoamerických tanců, je cha-cha-cha, často zkracovaná o třetí -cha, které je charakteristické svým zvukem pro doprovod základního přeměnového kroku. Chacha je ze soutěžních tanců nejmladší a pochází z Kuby. Je svěží, lehkomyšlná, bezstarostná, dochází při ní však i k flirtování. Rytmus chachy není nijak komplikovaný, nohy, paže, celé tělo i oči si hrají v ustavičném pohybu. Chacha je kubánského původu, což podtrhují také charakteristické pohyby kyčlí (Odstrčil, 2011). Typická práce boků se však nepřenáší do horní části těla a vychází z nášlapů na propnuté nohy (Krchňáková, 2014).

Rumba je typická svým pomalým krokem a dvoutaktovým rytmem. Většina prvků probíhá téměř na jednom místě, tanečníci se však mohou pohybovat i po celém parketu. „*U rumby je důležitý plynulý pohyb pánve zapříčiněný stejně jako u tance cha-cha nášlapy na propnutá kolena*“ (Krchňáková, 2014). Svůj původ má však nejasný, současný kubánský styl získala rumba až v Evropě. Jedná se o smyslný tanec plný hravosti a vášně, který vytváří neskutečnou show pro diváky, neboť se jí přezdívá také tanec lásky.

Paso doble jako jediné z latinskoamerických tanců nevychází z černošské kultury, svůj původ má totiž ve Španělsku. Má svou typickou hudbu, kde nalezneme tzv. koruny vytvářející iluzi jakéhosi příběhu. Dle Odstrčila (2015) jej tanečníci velmi rádi tančí stále na stejnou hudbu. Základní prvky tohoto tance jsou inspirovány pohyby toreadorů, kdy partnerka ztělesňuje onen červený šátek.

Posledním tancem, který můžeme do latinskoamerických tanců zařadit, je jive. Jive byl v minulosti ovlivněn mnoha různými styly, nejbližší k němu má dnes s největší pravděpodobností rock-and-roll, jehož prvky jej ovlivnily. Jive představuje jeden z nejnáročnějších latinskoamerických tanců, neboť vyžaduje velmi dobrou fyzickou zdatnost jedinců. Prolínají se v něm důrazné kroky rock-and-rollu, měkké kroky swingu, ale také hravost boogie-woogie. Důraz v jivu probíhá na sudé doby a je velmi působivé, když tanečník dokáže předvést jive ve více stylech (Wainwright, 2006; Odstrčil, 2015).

Tabulka 1: Hudební údaje, doporučená tempa tanců

Tanec	Takt	Tempo/minuta	Důrazná doba
Rumba (RU)	4/4	30 taktů za minutu	4. doba v taktu
Samba (SU)	2/4	49-52 taktů za minutu	2. doba v taktu
Paso doble (PA)	2/4	60 taktů za minutu	1. doba v taktu
Cha-cha-cha (CH)	4/4	29-32 taktů za minutu	1. doba v taktu
Jive (JI)	4/4	40-44 taktů za minutu	2. a 4. doba v taktu

Zdroj: Landsfeld & Plamínek, 2008

1.2.3 Prospěšnost tance jako pohybu

Pohyb je základní a neoddělitelnou součástí našich životů a některé výzkumy to potvrzují nejen u dětí, ale i v případě dospělé populace. Tanečně pohybová terapie pomáhá pacientům znovu nalézat a posilovat vlastní identitu, jednotu tělesna a duševna či tělesnou symboliku (projevy emocí) (Dosedlová, 2012; Kolařík & Sedláková, 2013). Proč by tomu tak nemohlo být také u dětí, které by se v rámci hodin školní tělesné výchovy tanci věnovaly.

Tanec také úzce souvisí s gymnastikou, která je nedílnou součástí hodin školní tělesné výchovy. Konkrétně moderní gymnastika je typickým propojením hudby a gymnastických tanečních pohybů. Pro vytvoření estetického dojmu se zaměřujeme na hudebně-pohybový

soulad a pohybový výraz. Podstatnou složkou je hudba, která dodává charakter jednotlivým sestavám (Novotná, Panská, & Šimůnková, 2011).

Pohybové aktivity, včetně tance, mohou mít vliv na zdraví jedinců a také napomáhat předcházení zdravotních komplikací. Silným motivačním prvkem pro jedince, s pozitivním vlivem na jeho osobnost, je správná volba hudebního doprovodu s ohledem na věk dané skupiny, zda se jedná o děti mladšího školního věku, staršího školního věku, či o dospívající anebo dospělé. Každý prožívá a ukazuje své emoce odlišně, s jinou intenzitou, což můžeme sledovat i v rámci projevů jednotlivých tanečních stylů. Na paměti bychom měli také mít fyzickou zdatnost jedinců a to, jak na ně působí daná choreografie a přizpůsobovat se potřebám jednotlivců ve skupině. Je nutné brát zřetel na potřeby cvičenců tak, abychom na ně neměli příliš vysoké nároky a nezpůsobili tak opačný efekt vedoucí k nechuti k pohybovým aktivitám všeobecně. Stejně tak můžeme pozorovat odlišnosti v projevech emocí i v případech, kdy mají jedinci tančit v rámci tanečního páru či ve dvojicích, kdy se jeden z nich může stydět před druhým anebo mu může být nepříjemný fyzický kontakt s přímými dotyky.

V rámci výuky tanců využíváme pro rušnou část spíše hudbu rytmičtější, rychlejší a dynamičtější, naopak pro závěrečnou část, kdy chceme organismus zklidnit a zrelaxovat, zvolíme hudbu klidnější, pomalejší. Pohyb ve spojení s hudbou vyvolává silné emoce, díky kterým jsou nové kroky pro žáky snadněji zapamatovatelné. Žáci mohou společně s hudbou vyjadřovat své pocity, vědomě kontrovat své pohyby a uvědomovat si jednotlivé části svého těla, ale i vnímat prostor kolem sebe (Novotná et al., 2020).

„Pohyb člověka je jedním z mnoha osobitých lidských projevů“ (Flemer, Němec, Novotný et al., 2013).

V případě vystavování jedince neznámému prostředí dochází k nejvyššímu propojení lidské psychiky společně s pohybem. Zároveň s různými pohybovými úkoly lze sledovat změny stavu psychické odolnosti. Jednotlivé osobnosti mají svá individuální nastavení, která jim umožňují zvládat požadovanou zátěž a dosahovat tak požadovaných cílů.

1.2.4 Samba

„Chceme-li pátrat po prvopočátcích tance jménem samba, musíme se vrátit o více než pět set let zpátky, tedy do roku 1500“ (Wainwright, 2006). Období, kdy se první Evropané vylodili u brazilských břehů a přinesli s sebou rozličné formy portugalské hudby. S kolonizací bylo taktéž spojováno otroctví, a tak došlo ke smíšení tří zcela odlišných kultur.

Název samba není pouze jedním tancem, zahrnuje velké množství tanců, které jsou si velmi blízké a obyčejný člověk je od sebe mnohdy není schopen rozlišit. Původní tance otroků se postupem času smísily s tanci portugalskými a indiánskými a daly tak vzniknout právě sambě.

Samba se stala nedílnou součástí brazilské kultury, kdy na masopustní úterý prochází celým Rio de Janeirem sambový průvod, kde můžeme sledovat nespoutané tanečnice, doprovázené živou hubou. Jedná se o tance profesionálních skupin tanečníků nazývaných escolas de samba, tedy školy samby. Každý tanečník musí před vystoupením na karnevalu absolvovat zkoušku a následně se na karneval rok připravovat (Wainwright, 2006).

Jak je zmíněno v tabulce 1, samba se tančí ve 2/4 taktu, což odpovídá přibližně 49 až 52 taktům za minutu. Rychlost hudby se liší v závislosti na úrovni tanečníků, ale také v případě, kdy se jedná o tréninkové tempo, které bývá pomalejší právě proto, aby se tanečníci mohli soustředit na techniku a pracovat na svých nedostacích. Soutěžní tempo je poměrně rychlejší a dodává tak sambě energičnost a žhavost. V každém hudebním taktu samby nalezneme dominantní bubnový důraz na druhou dobu. Samba má několik základních rytmizací, nejzákladnější se však uvádí 1 a 2. Počítání hudby tak bude 1 a 2, 2 a 3, 3 a 4 atd. V jednom taktu nalezneme dvě doby, které můžeme ještě dále dělit. Samba je postupový tanec, ve kterém jsou udávány i taneční směry (Landsfeld & Plamínek, 2008).

1.2.5 Jive

Za předchůdce jivu a rock-and-rollu můžeme považovat jitterbug, který se poprvé výrazněji objevil začátkem 40. let 20. století ve Velké Británii. V jivu nalezneme trojitou rytmickou jednotku, oproti tomu rock-and-roll používá pouze jednotku jednoduchou, čímž se stává o něco jednodušším a tím pádem i oblíbenějším tancem nejen u neprofesionálních tanečníků. Jive je tancem uvolněným, který lze tančit jak v páru, tak sólově.

Váha je v jivu přenesena na přední část chodidel, tančí se na bříškách prstů. Mezi nejčastěji používané kroky v tomto tanci jsou přeměny a kolébky. Jedná se o tanec hravý, který se tančí do různých směrů a kombinuje se s točením, řadíme jej však do tanců nepostupových.

Jak je již zmíněno v tabulce 1, jive se tančí ve 4/4 taktu. Tempo odpovídá přibližně 40 až 44 taktům za minutu a jedná se o velmi dynamický tanec s výraznou 2. a 4. dobou v každém taktu. V jivu, stejně jako v sambě, nalezneme několik metod počítání, nejobvyklejší je tzv. 1 a ½ taktová konstrukce (krok, krok, přeměna, přeměna). V tomto tanci však můžeme nalézt i jinou metodu, jako je např. jednotaktová konstrukce

(Landsfeld & Plamínek, 2008). Počítání jednotlivých tanců se liší trenér od trenéra, klub od klubu, ale i národnost od národnosti. V Čechách se nejčastěji setkáváme s výukou tanců s počítáním pomocí číslovek, v cizině můžeme naopak velmi často sledovat počítání pomocí citoslovcí.

1.3 Pedagogické prostředky v tělesné výchově a sportu

Rychtecký a Fialová (2004) považují tělesnou výchovu za nejčtenější organizovanou formu pohybové aktivity mladé populace. Podstatnou činností učitele je ohodnocení žáků, které představuje nedílnou součást výchovně-vzdělávacího procesu. Základ známky z tělesné výchovy tvoří zvládnuté pohybové dovednosti a přiměřeně rozvinuté pohybové schopnosti. Je ovšem více než nutné přihlídnout také ke snaze, zájmu, postojům a individuálním předpokladům jednotlivých žáků (Fialová, 2010). Pohybová aktivita úzce souvisí s tělesnou zdatností, celkovým zdravím a značně ovlivňuje životní styl populace.

Do pohybové aktivity řadíme i tanec, který úzce souvisí právě s gymnastikou. Ta je nedílnou součástí hodin školní tělesné výchovy. Konkrétně moderní gymnastika je typickým příkladem propojení hudby s gymnastickými tanečními pohyby. Pro vytvoření estetického dojmu se zaměřujeme na hudebně-pohybový soulad, pohybový výraz a celkový projev. Podstatnou složkou je hudba, která dodává charakter jednotlivým sestavám (Novotná, Panská, & Šimůnková, 2011).

1.3.1 Vyučovací metody a postupy

Vyučovací metody a postupy zahrnují nejen soubor aktivit pedagogů školní tělesné výchovy, trenérů či instruktorů sportu, ale také aktivity cvičenců a sportovců. Vyučující by měl volit takové metody, postupy a přístupy, aby cvičence motivoval k pohybu a zároveň také, aby u nich vytvořil zájem o obsah výuky s cílem aktivního se zapojení s využitím samostatnosti, kreativity a vnitřní zpětné vazby (Svozil, 2005).

„Vyučovací metoda je pedagogická – specificky didaktická aktivita subjektu a objektu vyučování, rozvíjející vzdělanostní profil žáka, současně působící výchovně, a to ve smyslu vzdělávacích a také výchovných cílů a v souladu s vyučovacími a výchovnými principy. Spočívá v úpravě obsahu, v usměrňování aktivity objektu a subjektu, v úpravě zdrojů poznání, postupů a technik, v zajištění fixace a kontroly vědomostí a dovedností, zájmů a postojů“ (Mojžíšek, L., 1977, s. 16).

Vytvoření přiměřené klasifikace výukových metod je velmi obtížné. Mojžíšek (1977, 1988) dělí metody z hlediska fází edukačního procesu na motivační, expoziční, fixační a diagnostické. Do metod motivačních můžeme zařadit rozhovor, vyprávění, motivační demonstraci či příklady z praxe aj. Metody expoziční můžeme ještě dále dělit na metody monologické (přednáška, vyprávění, popis atd.), demonstrační (obraz, film, modely aj.), dlouhodobé pozorování (práce v terénu) či hru jako vyučovací metodu. Metody fixační mají za cíl zapamatování si podstatných bodů, které mohou probíhat formou opakování, písemného procvičování či seminárním cvičením. U metod diagnostických se dle Mojžíška (1977) uplatňují písemné či ústní zkoušky anebo diagnostické metody. U jiných autorů, jako je např. Fialová (2010), spatřujeme rozdělení podle logického zřetele, a to na daleko větší množství jednotlivých metod. Didaktické postupy jsou první podobou uspořádání obsahu učení, které jsou relativně ustálené obsahem, činností edukátora (vyučujícího, trenéra) a edukantů (žáků, sportovců), kteří společně směřují k dosažení vzájemného cíle.

Mezi základní druhy pedagogických (didaktických) postupů můžeme zařadit komplexní postupy, analyticko-syntetické či obsah zahrnující postupy učení od jednoduchého ke složitějšímu. Za velmi dobrou metodu považují přístup postupného navyšování pohybové struktury, tzv. sněhová koule, tedy formálně logický aspekt postupu, kdy je výuka uspořádána dle edukačního obsahu, kdy vycházíme z jednoduchých pohybových úkolů, na které navazujeme další, složitější (Jansa et al., 2005).

1.3.2 Organizační formy

Organizační formy spadají do vnějších podmínek pro vyučování v určitém a předem daném časovém úseku. Za základní organizační formu považujeme cvičební (vyučovací) jednotku. Cvičební jednotka se na základní škole bude značně odlišovat od veřejného vystoupení se záměrem popularizace daného sportovního odvětví. V obou případech jde však o maximální využití cvičební jednotky, ale i o přiměřené fyzické i psychické zatížení jedinců (Skopová, Zítka et al., 2013).

V rámci tanečních hodin nejvíce využíváme organizační formy hromadné. Není však nutností, aby všichni žáci prováděli zadaný úkol najednou a v jeden okamžik. Můžeme využít tzv. formu půl na půl, kdy polovina žáků provádí zadaný úkol s vysokou intenzitou a druhá část provádí buď nějaká doplňková cvičení, či odpočívá s cílem regenerace. Není ovšem nutností žáky rozdělovat, žáci mohou cvičit současně v řadách či na různých stanovištích. Kruhový provoz nám dovoluje kombinovat hned několik sportovních disciplín najednou, žáci mohou na jednom stanovišti skákat přes švihadlo, na druhém tančit

a na dalším se např. zaměřit na kondiční program pro rozvoj silové vytrvalosti (Skopová, Zítko et al., 2013).

V rámci organizačních forem jde o využívání širokého spektra metod a didaktických stylů, které mají při uskutečňování obsahu cvičební jednotky souviset s plněním potřeb žáků v oblasti pohybového vzdělávání. Žák by měl v rámci hodin školní tělesné výchovy získávat celý souhrn vědomostí, a především prožitků z pohybu s cílem vytvořit si vztah k pravidelné pohybové aktivitě (Skopová, Zítko et al., 2013).

2 Cíl, vědecké otázky, úkoly a metody

2.1 Cíl

Vytvoření zásobníku jednoduchých tanečních choreografií latinskoamerických tanců pro žáky 6. a 7. ročníku základních škol.

2.2 Výzkumné otázky

Dotazníkovým šetřením zjistíme:

VO1: Byl čas na naučení choreografií latinskoamerických tanců samba a jive dostačující pro žáky 6. třídy?

VO2: Byl čas na naučení choreografií latinskoamerických tanců samba a jive dostačující pro žáky 7. třídy?

VO3: Jsou hodiny tělesné výchovy spojené s tancem pro žáky zábavnější?

VO4: Byly choreografie zvládnutelné pro oba ročníky základní školy?

2.3 Úkoly práce

- Vytvořit metodické video jednoduchých tanečních choreografií latinskoamerických tanců, konkrétně tanců samba a jive, pro žáky 6. a 7. tříd základní školy.
- Představit žákům pomocí vytvořených choreografií základní taneční kroky, které lze následně využít pedagogy do choreografie.
- Realizace choreografií ve školních hodinách TV.
- Zhodnocení mého výzkumu na základě vyhodnocení dotazníkového šetření a zjištění odpovědí na výzkumné otázky.

3 Praktická část

3.1 Vlastní projekt

Následující kapitoly jsou věnovány průběhu mé přípravy na vytvoření metodického materiálu, nácviku latinskoamerických tanců samba a jive v hodinách školní tělesné výchovy na základní škole a výzkumnému šetření dat získaných za pomoci tištěných dotazníků. Tyto dva tance jsem si vybrala i z toho důvodu, že oba tance se od sebe velmi liší, v jednom si žáci z lepší prostorové vnímání, ve druhém spíše svou fyzickou zdatnost.

Jednotlivé choreografie byly přizpůsobeny sólovému provedení, kdy jsem měla připraveno 10 x 8 dob z každého tance pro oba ročníky, které se mnou v rámci mého výzkumu spolupracovaly.

3.1.1 Samba

Pro tanec samba jsem si vytvořila choreografii skládající se ze základních kroků. Výrazným prvkem byl právě bouncing, tedy zhoupnutí v kolenou doprovázené pohybem kyčlí vpřed a vzad. U začátečníků se tolik nelpí na pohybu kyčlí, obzvláště pak ve školní tělesné výchově, kde byl mým cílem hlavně prožitek dětí a zpestření hodin tělesné výchovy. Bouncing jsem zakomponovala hned na začátek sestavy a do různých směrů tak, aby žáci nebyli pouze na jednom místě, ale naučili se pohybovat se v prostoru a zlepšili tak své prostorové vnímání. Poté jsem navázala krokové variace, jako např. kyvadlový pohyb doleva či sambové zášvihy (Wainwright, 2005).



Obrázek 3: Samba

Zdroj: Dostupné z: <https://www.nsdancing.com/dances-we-teach/latin-dance/samba/>

3.1.2 Jive

Tanec jive bývá pro mnoho lidí daleko obtížnějším, ať už z hlediska komplikovanějších krokových variací či vyšších fyzických nároků na tanečníky než výše zmiňovaná samba.

Choreografie byla opět vymyšlena a realizována pro sólové vystupování a vzhledem k faktu, že se jednotlivé kroky liší v závislosti na pohlaví, jsem tyto kroky přizpůsobila především pro dívky, které měly být dominantní vyučovanou skupinou. Jive se tančí převážně na místě, pouze s malými pohyby do prostoru. Sestava byla přizpůsobena věkové kategorii i úrovni cvičenců, tedy pro žáky 6. a 7. tříd základních škol.



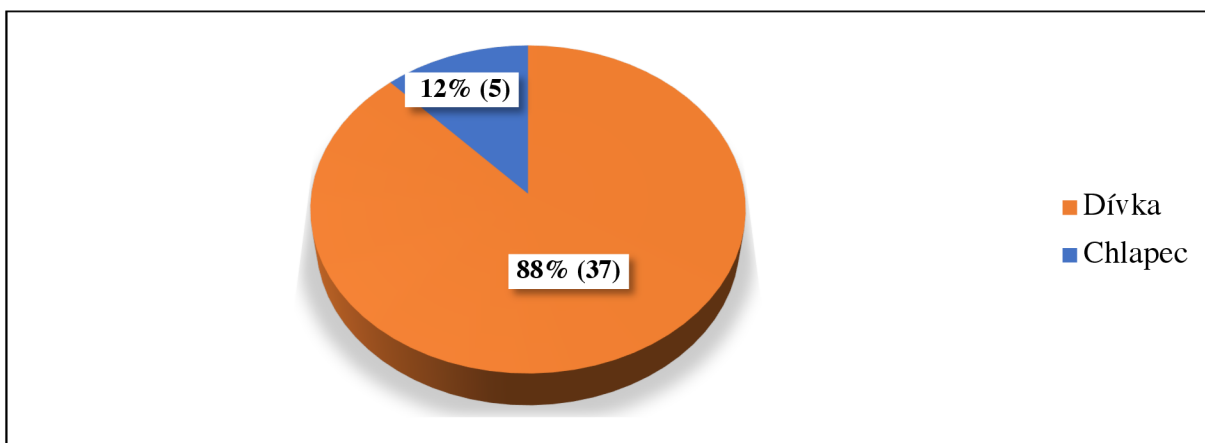
Obrázek 4: Jive

Zdroj: Dostupné z: <https://www.nsdancing.com/dances-we-teach/rhythm/jive/>

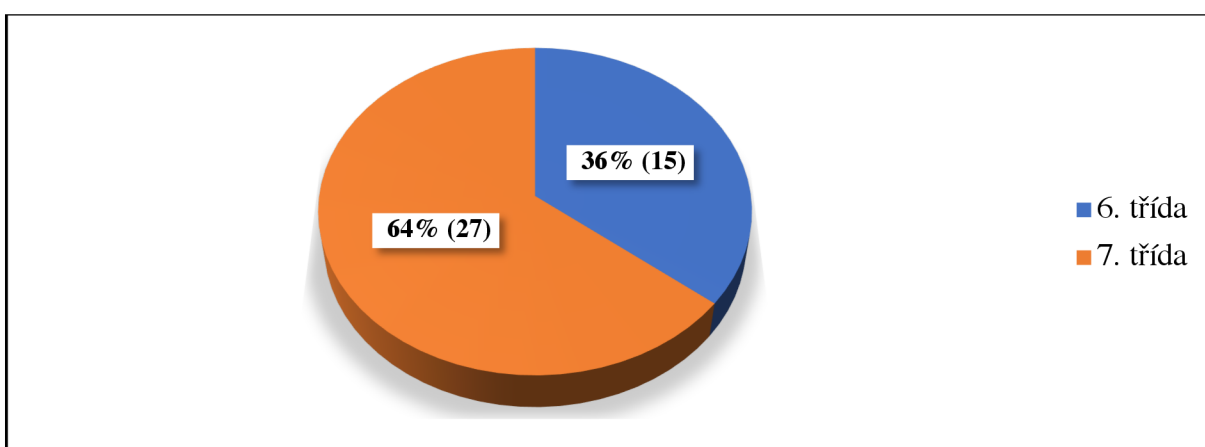
3.2 Pilotní ověření nácviku tanců samba a jive

3.2.1 Charakteristika souboru

V rámci mého šetření jsem oslovila Základní školu v Týnci nad Labem, kde jsem absolvovala výuku 4 vyučovacími hodinami v 6. a 7. ročníku v hodinách tělesné výchovy. Výzkumu se účastnilo celkem 42 žáků, z toho 5 chlapců ze 6. třídy a zbytek žáků (37) představovaly dívky ze 6. a 7. ročníků. Chlapci tak měli velmi malé zastoupení, a to necelých 12 %. Tento nepoměr vznikl z toho důvodu, že na Základní škole v Týnci nad Labem mají v 6. třídě hodiny tělesné výchovy vyučované koedukovaně, od 7. třídy jsou již žáci dělení dle pohlaví. Dalším ovlivňujícím faktorem tohoto nepoměru bylo to, že mají na této základní škole spojené ještě 3 skupiny dívek dohromady v rámci jedné vyučovací hodiny v 7. ročníku.



Obrázek 5 – Pohlaví respondentů (Zpracování vlastní)



Obrázek 6 – Rozčlenění žáků dle navštěvovaného ročníku (Zpracování vlastní)

3.2.2 Popis šetření

V rámci mého šetření jsem na Základní škole v Týnci nad Labem absolvovala v jednotlivých ročnících (6. a 7. třída) 4 vyučovací hodiny tělesné výchovy. Dvě hodiny byly věnované tanci samba a následující 2 hodiny tanci jive. Na konci poslední hodiny jsem prováděla výzkumné šetření pomocí tištěných dotazníků, které jsem žákům rozdala. Realizace tohoto projektu probíhala v druhé polovině měsíce března roku 2022. Následné vytvoření metodického materiálu – videa (Příloha 2), proběhlo po výuce na této základní škole.

3.2.3 Metody získání dat

K výzkumu jsem využila anonymní tištěný dotazník (Příloha 1), který se skládal z devíti otázek. Veškeré otázky v dotazníku byly uzavřené s cílem nalézt odpověď na předem stanovené výzkumné otázky této práce. Dotazník byl tedy zaměřen na vyučované latinskoamerické tance samba a jive, a to i v porovnání ke klasickým vyučovacím hodinám školní tělesné výchovy.

3.2.4 Metody vyhodnocení dat

Vzhledem k tištění formě dotazníkového šetření byla data zpracovávána pomocí programu Microsoft Excel, kam byla zadána ručně. Veškeré zjištěné informace jsem zapracovala do této bakalářské práce formou výsečových grafů a přehledných tabulek, ze kterých byly vyvozeny závěry mého šetření, a to včetně procentuálního zastoupení jednotlivých skupin.

4 Výsledky a diskuze

4.1 Realizace projektu

V rámci realizace mého projektu jsem oslovila hned několik základních škol v okolí Kolína a také jednu v Hradci Králové. Od většiny z nich se mi buď odpovědi nedostalo, anebo jsem byla odmítnuta z důvodu opatření kvůli onemocnění Covid-19. Některé základní školy mi v rámci mého oslovení nabídly pouze 1 vyučovací hodinu v každém ročníku, což by představovalo nedostatečnou časovou dotaci pro realizaci tohoto projektu. Základní školu v Týnci nad Labem jsem kontaktovala jako poslední a naštěstí se mi podařilo domluvit potřebné podmínky pro uskutečnění mého ověření, tedy absolvovat v rámci mé práce na této základní škole alespoň 4 vyučovací hodiny tělesné výchovy v každém z ročníků.

Očekávala jsem, že choreografie, které jsem si pro žáky připravila, jsou zvládnutelné i pro úplné začátečníky. Velmi důležitou roli ovšem hraje i pozornost a zájem, kterou žáci danému pohybovému úkolu věnují. Bylo zřejmé, že kdo z žáků pozor dával, tak se choreografie latinskoamerických tanců samba a jive v rámci 4 vyučovacích hodin naučil. U dvou chlapců jsem nespatořovala snahu ani zájem, a tak jsem výsledek v podobě naučení těchto choreografií nenaplnila. Puberta s dětmi hýbe a ani u těchto žáků tomu není jinak. Některé chování a nevhodné výrazy mě u dětí takového věku velmi překvapily, dva žáci dokonce obdrželi od vyučující napomenutí za nevhodné chování či neplnění školních povinností v rámci hodin tělesné výchovy. I přes tyto skutečnosti bylo věkové zastoupení v 6. a 7. ročníku tou správnou volbou pro realizaci mého projektu. Na druhou stranu jsem očekávala větší zastoupení chlapců v jednotlivých třídách. Ze zkušeností z absolvované výuky ovšem dedukuji, že hodiny věnované tancům jsou oblíbenější a daleko vhodnější především pro dívky, které mají k tanci a pohybovým projevům daleko blíže než pohlaví mužské.

V dnešní době čím dál tím více sleduji menší zájem u dětí nejen o sport, volnočasové aktivity, ale stejně tak také o tělesnou výchovu a pohyb v přírodě. I tento vzorek žáků mě v tomto dojmu přesvědčil. Alespoň u třetiny žáků jsem spatřovala problémy s koordinací pohybů a celkovou nechuť ke cvičení. V období pubescence je motorika výrazně ovlivněna psychologickými změnami dětí. Vývoj motoriky se v tomto období vyznačuje 3 typickými negativními projevy. Prvním z nich představuje zhoršení motorické koordinace, pohyby se stávají těžkopádnějšími, až disharmonickými, je tudíž narušena jejich plynulost a přesnost. S řešením tohoto problému by mohly přispět právě ladné, vedené pohyby

na hudbu. Druhým negativním projevem je pak narušení dynamiky a snížení ekonomičnosti pohybu a v neposlední řadě je třeba zmínit i protichůdnost v motorickém chování (Hrabinec et al., 2017).

Opravdu mě překvapil přístup, jaký se u žáků 6. a 7. tříd v hodinách školní tělesné výchovy vyskytoval. Nejen v chování, ale i například v nevhodnosti oblékání. Nutno zmínit, že tento fakt se vyskytoval především u dívek v 7. třídě. V jejich věku bych předpokládala zájem o tělesnou výchovu a pohyb, jako prostředek k odpočinku od školních povinností s cílem užít si v rámci školní docházky také nějakou zábavu. Pokud ovšem nejsou děti vedené ke sportu ze strany rodičů od malička, nebo si mnohdy vytvoří právě díky nátlaku rodičů ke sportu odpor, je velmi těžké s tímto postojem u dětí v pubertálním věku cokoliv udělat.

V úvodu realizace mého projektu jsem nejprve žáky seznámila s tím, co nás během 4 společných hodin tělesné výchovy čeká. Jako první jsem v rámci motivace žákům předvedla čelně sestavu, kterou jsme se společně měli naučit. Pro metodiku hodin jsem většinu výuky vedla zády k dětem, neboť je pro ně snazší praktická ukázka a následné napodobování pohybů. Základním úkolem je nejprve zvládnout požadované kroky sestav, které se následně spojí v jeden celek, tedy sestavu, a teprve poté se na ně naváží pohyby paží. Pohyby paží jsou vysvětlovány čelem k žákům zrcadlově tak, aby každý pochopil, kde se mají nacházet. Výuka choreografie probíhá po jednotlivých částech, 8 dobách. Pokud žáci zvládnou zatančit 8 dob samostatně, můžeme na ně nabalit nových 8 dob. Takto se postupně napojují jednotlivé kroky, než vznikne požadovaná choreografie, kterou si žáci zapamatují. Pro oba ročníky jsem měla připravené choreografie tanců samba a jive se stejným obsahem a stejnou délkou, tedy 10 x 8 dob. V 6. i 7. ročníku se mi podařilo naučit celou připravenou choreografii samby. Co se týká jivu, v 6. třídě jsem jej byla nucena zkrátit, neboť se kroky pro žáky jevily příliš složité, a proto jsem se rozhodla již nepokračovat a věnovat se procvičování již naučené sestavy. Pokud se zpětně ohlédnu, mohu říci, že obě choreografie byly vyučované v přiměřeném, zvládnutelném čase a odpovídající délce a obtížnosti.

Na obrázku 7 můžeme vidět výuku tanců v 6. ročníku. Výuka probíhala v malé tělocvičně, což odpovídalo našim potřebám. V 7. třídě (obrázek 8) jsme využívaly velkou tělocvičnu, neboť bychom se do malé nevešly. Jak můžeme z obrázků vypožorovat, dívky v 7. třídě tančily v ponožkách, což jim vyhovovalo daleko více než v klasických botách na tělesnou výchovu. Z názoru žáků vyplývalo, že jim výuka těchto tanců vyhovovala více

bez sportovního obutí. I z mého pohledu bylo vidět, že se dívkám v 7. třídě tančí daleko lépe bez bot.

Jako podporu pro výuku těchto tanců přidávám odkazy na možné hudby, které lze využít v rámci výuky:

Samba:

- Cheap Thrills (dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=t3Z-6Twn_hA)
- Ego (dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=j573VS-QSoM>)

Jive

- Stitches (dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=es8suQxbXHA>)
- Bliding Lights (dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=CkRxYcf7W0E>)

Hudebních předloh z této oblasti je na internetu k nalezení mnoho. Písň na tanec jive jsem využívala s žáky v rámci rozcvičení i do rušné části hodiny. Ukázková rozcvička je zahrnuta v rámci metodického videa.



Obrázek 7: Výuka tanců v 6. ročníku

Zdroj: Zpracování vlastní

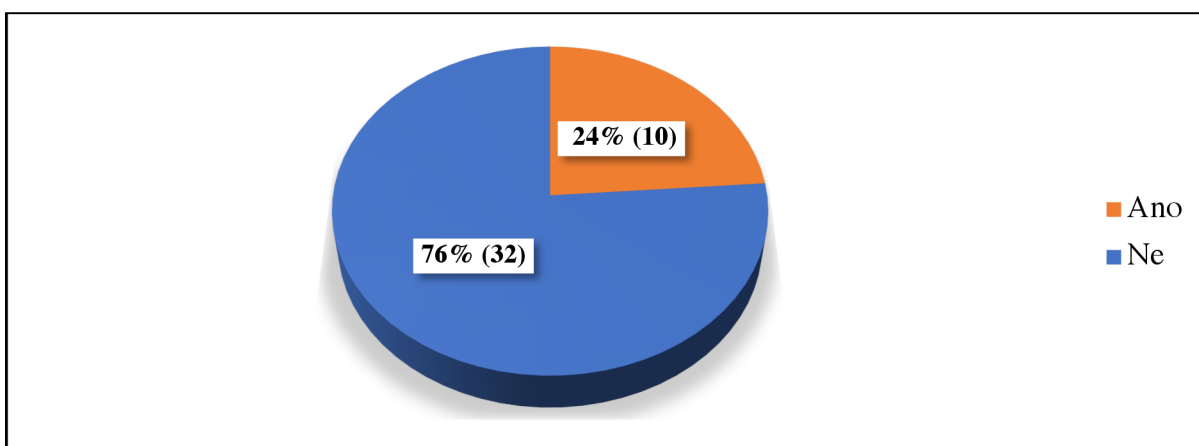


Obrázek 8: Výuka tanců v 7. ročníku

Zdroj: Zpracování vlastní

4.2 Anketní šetření

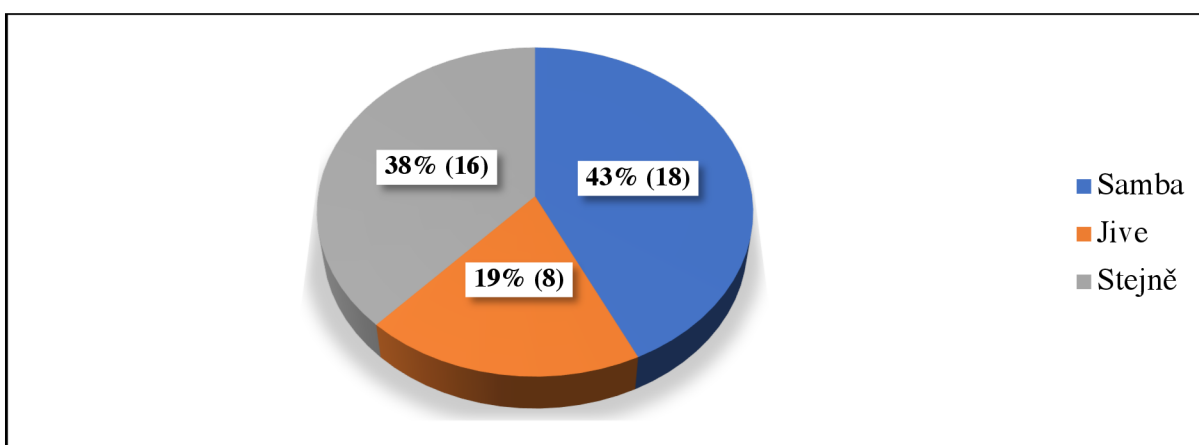
1. Už jste někdy před tím tyto tance tancovali?



Obrázek 9 – Znalost tanců Samba a Jive (Zpracování vlastní)

Z tohoto obrázku 9 lze vyčíst, že se relativně malá část žáků 6. a 7. tříd na Základní škole v Týnci nad Labem někdy v životě setkala s tanci samba a jive. Výsledek tohoto šetření pro mne nebyl nějak překvapivý, dokonce bych očekávala menší procento znalosti těchto tanců, a to především díky tomu, že v hodinách tělesné výchovy na základních školách se žáci s těmito tanci neseťkají. Žáci mají možnost se s těmito tanci seznámit pouze v případě, pokud se na dané základní škole taneční kroužek nachází či jej naleznou ve svém okolí. Dospívající nastupují do tanečních kurzů, kde se seznamují se základními společenskými tanci, až po skončení základní školní docházky.

2. Který tanec vás více bavil?

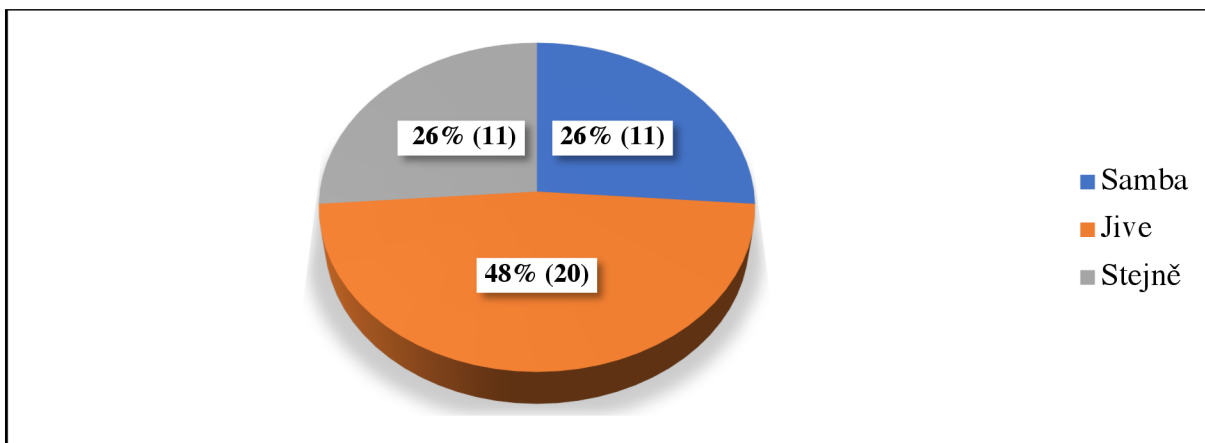


Obrázek 10 – Oblíbenost jednotlivých tanců (Zpracování vlastní)

Z hlediska svého výzkumu jsem zařadila do dotazníku i oblíbenost jednotlivých tanců, což můžeme vidět v obrázku 10 – Oblíbenost jednotlivých tanců. Výsledky dotazníkového

šetření pro mě byly překvapivé, neboť jsem se domnívala, že pro žáky bude zábavnějším tancem samba, u které jsem předpokládala, že bude pro žáky snazší na zvládnutí tanečních kroků. Avšak z výsledků šetření vyplývá, že oba tance byly pro žáky alespoň z části stejně zábavné.

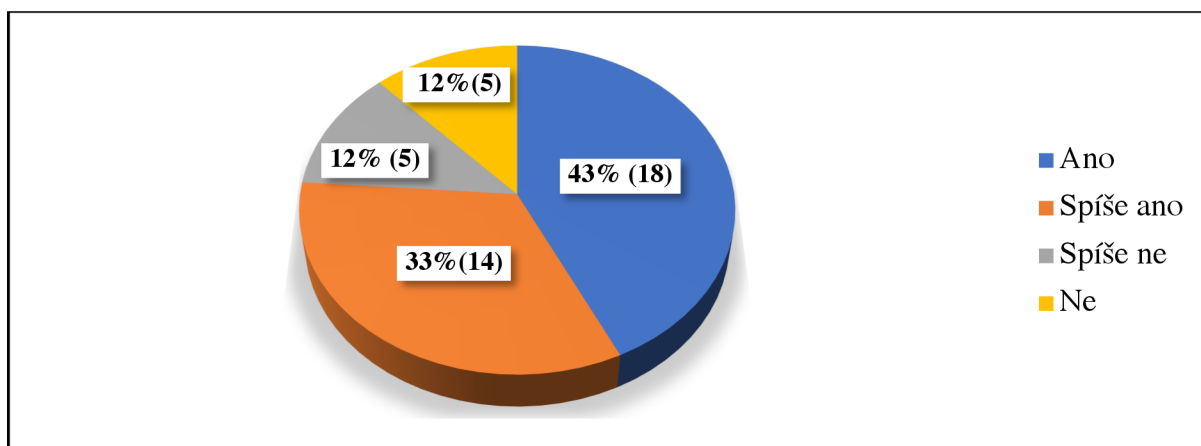
3. Jaký tanec pro vás byl těžší k naučení?



Obrázek 11 – Naučení jednotlivých tanečních choreografií (Zpracování vlastní)

Z výsledků obrázku 11 můžeme sledovat, že pro téměř polovinu žáků z 6. a 7. ročníků byl těžším tancem jive. Tento výsledek mě nějak zvlášť nepřekvapil, neboť jsem tuto skutečnost očekávala vzhledem ke zkušenostem s výukou tanců v rámci tanečních kurzů podobných věkových kategorií. Tanec jive je z mého pohledu těžší nejen v krokových variacích, ale také v rytmizaci hudby a prostorového vnímání tohoto tance. I díky tomu bývá na naučení jednotlivých kroků obtížnější. Jive je také fyzicky náročnější, což bohužel svědčí také o tom, že žáci základních škol mají menší či větší problémy se svou fyzickou připraveností.

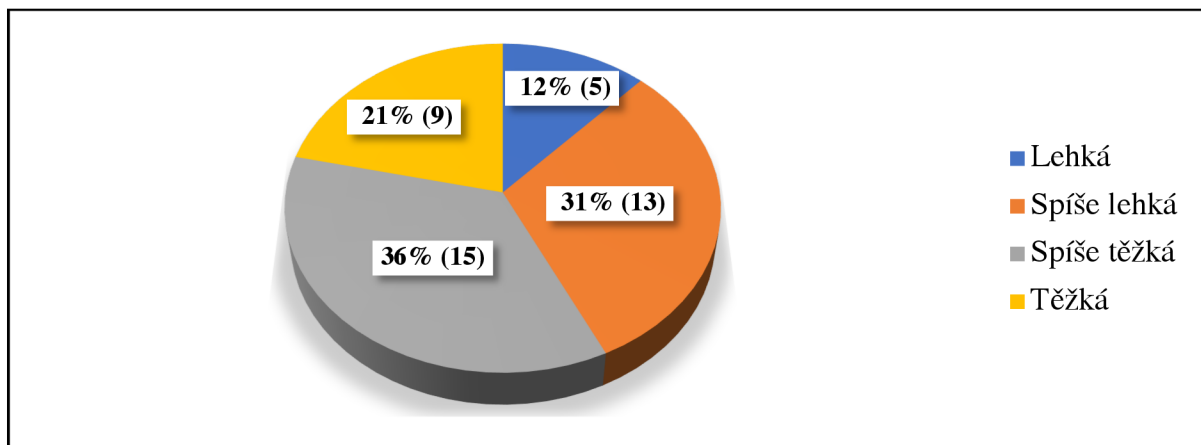
4. Byl pro vás čas na naučení choreografií (sestav) dostačující?



Obrázek 12 – Časová dotace jednotlivých tanců (Zpracování vlastní)

Výsledky vyplývající z obrázku 12 nám říkají, že pro zhruba 76 % respondentů byl čas na zvládnutí sestav jednotlivých tanců spíše dostačující. V 6. ročníku byly 2 výukové hodiny na naučení choreografií jednotlivých tanců samba a jive dostačující pro 12 žáků, nedostatek času spatřovali pouze 3 chlapci v tomto ročníku. V obou ročnících byly výsledky relativně podobné, neboť v 7. ročníku tento výukový čas vyhovoval téměř 2/3 třídy.

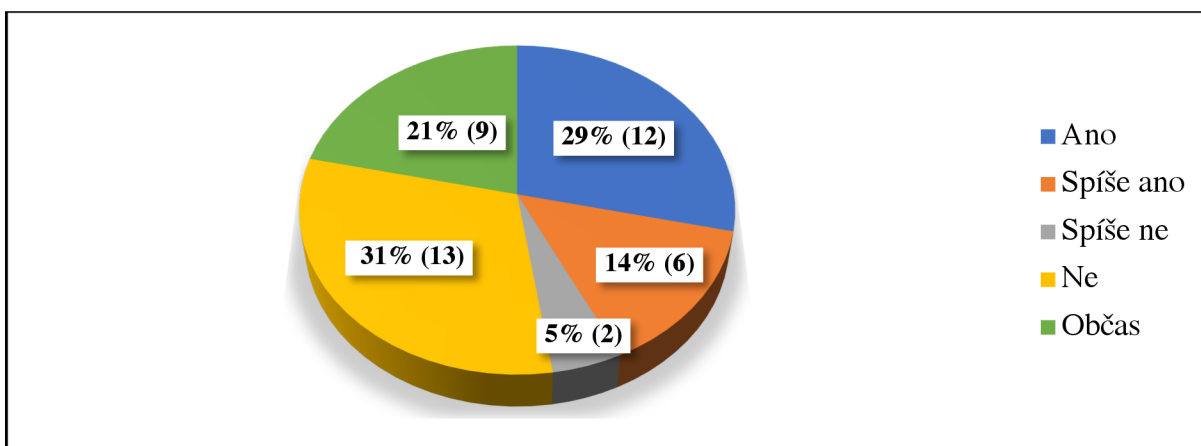
5. Choreografie pro vás byla



Obrázek 13 – Obtížnost jednotlivých tanečních choreografií (Zpracování vlastní)

Výsledky obrázku 13 nám ukazují, že choreografie jednotlivých tanců byla pro více jak polovinu zúčastněných žáků těžká. Tento výsledek mě nemile překvapil, neboť byly jednotlivé choreografie složené ze základních kroků, přizpůsobené věku žáků a sólovému provedení. Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že se většina žáků s těmito tanci nikdy před touto výukou nesetkala, a proto je pochopitelné, že pro ně naučení těchto choreografií za 4 vyučovací hodiny bylo obtížné.

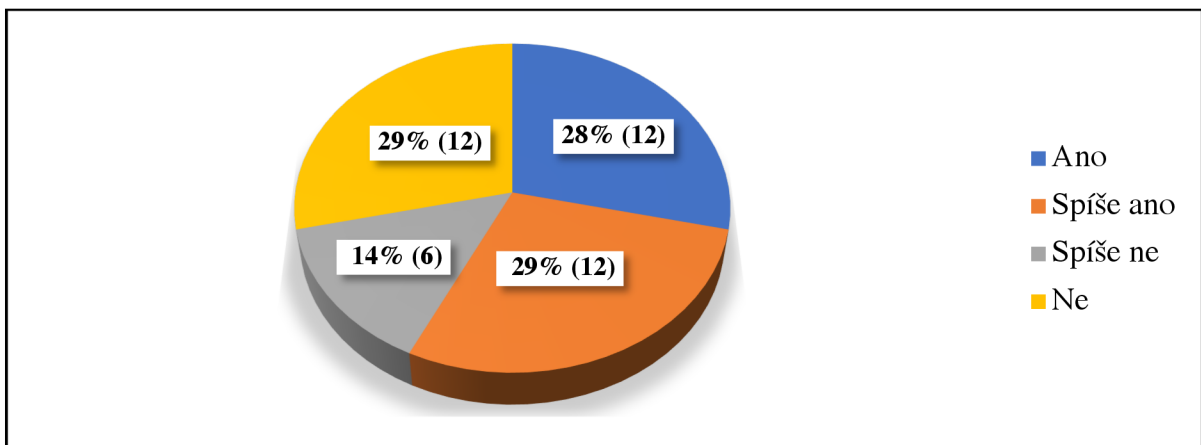
6. Chtěli byste se tanci v hodinách TV věnovat?



Obrázek 14 – Atraktivnost tanců v rámci hodin tělesné výchovy (Zpracování vlastní)

Z analýzy obrázku 14 je zřejmé, že většina zúčastněných respondentů (64 %) by se chtěla v rámci hodin školní tělesné výchovy tanci věnovat alespoň občas. Kladně se vyjádřily hlavně dívky. Všech pět zúčastněných chlapců z 6. ročníku, by se tanci v rámci hodin školní tělesné výchovy věnovat nechtělo. Z toho tedy vyplývá, že hodiny spojené s tanci jsou, jak jsem předpokládala, atraktivnější spíše pro dívky.

7. Bavily vás hodiny s tancem více než běžné hodiny?



Obrázek 15 – Zařazení tanců v rámci hodin tělesné výchovy (Zpracování vlastní)

Z obrázku 15 vyplývá, že z celkového počtu respondentů máme 24 žáků představujících přibližně 57 %, které hodiny s tancem bavily více než klasické hodiny školní tělesné výchovy. Zbývající počet – 18 žáků (43 %) tedy taneční hodiny příliš neoslovily a nebavily je. Vzhledem ke skutečnosti, že 5 chlapců hodiny s taneční tematikou nebavily, bylo 13 dívek stejného názoru. Tento fakt mě překvapil, neboť jsem neočekávala tak vysoké procento u dívek, které by tanec nezaujal. Pokud bych ovšem brala v potaz nechuť k pohybu

jako takovému, které jsem u těchto tříd vyzorovala, není tento výsledek nějak zvlášť zarážející.

VO1: Byl čas na naučení choreografií latinskoamerických tanců samba a jive dostačující pro žáky 6. třídy?

První formulovaná otázka této práce měla za úkol zjistit, zda byl čas na naučení jednotlivých choreografií pro žáky 6. třídy adekvátně dlouhý. Z výsledku pro tento ročník vyplývá, že pro 80 % třídy, celkově tedy 10 dívek a 2 chlapce, byl čas na naučení choreografií latinskoamerických tanců samba a jive dostačující. Pouze u 3 chlapců (20 %), kteří se s tancem nikdy nesetkali, a ani jej nechtějí zařazovat v rámci hodin školní tělesné výchovy, byl dle jejich odpovědí čas na naučení daných choreografií nedostačující. Výsledky šetření mě překvapily, neboť jsem nečekala, že 4 vyučovací hodiny budou pro většinu třídy dostačující na naučení těchto sestav.

VO2: Byl čas na naučení choreografií latinskoamerických tanců samba a jive dostačující pro žáky 7. třídy?

Druhou výzkumnou otázkou mé práce bylo zjištění dostatku času pro naučení choreografií v 7. ročníku. V 7. třídě se daného výzkumu účastnily pouze dívky ze 3 různých tříd, a to v celkovém počtu 27. Z výsledků šetření vyplývá, že pro 76 % třídy byly 4 vyučovací hodiny na výuku těchto tanců dostačující. Nedostatek času spatřovalo pouze 7 dívek v tomto ročníku.

Vzhledem k tomu, že 7. ročníky mají již tělesnou výchovu rozdělenou dle pohlaví, se tohoto šetření žádní chlapci v rámci těchto tříd nezúčastnili, a proto bych předpokládala, že odpovědi dívek budou vycházet vyšším procentuálním zastoupením pro dostatek času. A to z toho důvodu, že dívky mají k tanci blíže, je pro ně snadněji pochopitelnější, snáze vnímají rytmus a dokáží projevit své pocity pomocí pohybů.

VO3: Jsou hodiny tělesné výchovy spojené s tancem pro žáky zábavnější?

Třetí výzkumná otázka této práce měla nalézt odpověď na to, zda byly hodiny spojené s výukou tance pro žáky poutavější než hodiny běžné tělesné výchovy. Z úplného počtu 42 dětí v 6. a 7. ročníku připadaly hodiny atraktivnější 24 žákům, což představuje pouze 57 % z celkového počtu zúčastněných. Zbylých 43 % nespatořovalo v těchto hodinách zábavnější charakter. Z tohoto výsledku nejsem nijak překvapena, vzhledem k tomu, jak některé vyučovací hodiny probíhaly a také z toho důvodu, že veliké procento žáků se s těmito tanci ještě nikdy nesetkalo.

VO4: Byly choreografie zvládnutelné pro oba ročníky základní školy?

Poslední formulovaná otázka měla zjistit, zda byly choreografie, které jsem si pro žáky 6. a 7. ročníků připravila, zvládnutelné.

Ačkoli se jednalo o výuku sestav obsahující pouze základní kroky tanců samba a jive, z výsledků dotazníkového šetření vyplynulo, že choreografie byly obtížné pro více než polovinu zúčastněných žáků (57 %). Tento výsledek mě velice překvapil, právě díky mým zkušenostem s výukou nejen latinskoamerických tanců, u dětí mladší, stejně starých, ale i starších a dospělých. Nicméně musíme brát v potaz, že výuka probíhala v rámci hodin tělesné výchovy na základní škole (děti bez zájmu o tanec), kde mohly tyto choreografie působit obtíže, na rozdíl od tanečních klubů, kam děti docházejí z vlastní vůle, tanec je pro ně zábavou, setkávají se zde se svými kamarády a chtějí se tanci věnovat, někteří nejenom pro potěšení, ale i se snahou posouvat se na vyšší úroveň a reprezentovat svůj klub na tanečních soutěžích.

Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo připravit metodické video s krátkými sestavami z latinskoamerických tanců samba a jive, které by se daly využívat v rámci hodin školní tělesné výchovy a také zjistit, jakou atraktivnost bude výuka těchto tanců mezi žáky mít a zda je reálné naučit choreografie dlouhé 10 x 8 dob v rámci 4 vyučovacích hodin tělesné výchovy. Vytvoření metodického materiálu formou videa jsem se rozhodla využít z toho důvodu, že je daleko názornější, praktičtější, než-li rozkreslování tanečních kroků po jednotlivých sekvencích formou obrázků.

Po absolvování mého šetření na Základní škole v Týnci nad Labem po dobu 4 vyučovacích hodin ve 2 třídách (6. a 7. ročník), jsme se s vyučující shodly, že by bylo dobré, nevést čistě taneční hodiny, ale vytvořit jakousi kombinaci s klasickými hodinami tělesné výchovy a tance do nich zařazovat postupně. Dle mého názoru se žákům líbila rozcvička s hudbou v úvodní části hodiny, kterou v hodinách běžné tělesné výchovy nemají, kdy se žáci krásně zahřáli a byli připraveni na hodinu. Myslím si, že by bylo dobré zakomponovat zpočátku minimálně zmíněné rozcvičky, aby si žáci zvykli na hudební doprovod, rytmus a teprve poté začít zařazovat taneční kroky do rozcviček. Postupem času i do vyučovacích hodin tělesné výchovy, a to spíše pro dívky, především z toho důvodu, že chlapci k tanci nemají takový vztah.

Není nutné, aby probíhaly čistě hodiny s taneční tematikou, můžeme využít např. různá stanoviště, kde se děti s jednotlivými kroky nejprve seznámí, a teprve poté se zaměřit na sestavování jakýchsi sestav. Víím, že se v rámci základních škol pořádají i pohárové soutěže týkající se tance, což by mohlo být pro některé dívky silným motivačním podnětem, s cílem reprezentovat školu a dosáhnout co nejlepších výsledků. Zároveň si troufám říci, že pro některé jedince je tento druh aerobní činnosti daleko příjemnější a adekvátnější variantou pohybu, než je například sprint přes celou tělocvičnu.

S výukou tance je velmi nápomocná zrcadlová stěna v tělocvičně. Je zřejmé, že ne všechny školy touto možností disponují, nicméně na výuku tance je to ideální možnost. Vyučující může předevčíňovat zády k žákům a zároveň je pomocí zrcadla kontrolovat, zda dávají pozor či jak zvládají krokové variace. V hodinách školní tělesné výchovy s výukou tance bych nechala na vlastním uvážení žáků, zda chtějí tančit v botách s pevnou podrážkou či nikoli. Každý z nás máme své potřeby a každému je jinak pohodlné učit se zcela nové věci. Nejen z mých zkušeností s výukou tance, ale i v rámci mého průzkumu na Základní škole

v Týnci nad Labem ovšem vyplývá, že se žákům tančilo lépe bez bot, kdy měli možnost pracovat chodidly tak, jak bylo potřeba.

Se žáky výuka probíhala velmi dobře, tištěné dotazníky žáci vyplnili anonymní formou bez jakýchkoliv dotazů v rámci poslední absolvované hodiny tohoto šetření, z čehož vyplývá, že položeným dotazníkovým otázkám porozuměli. Všichni zúčastnění žáci odpověděli na podané otázky bez problému, díky čemuž jsem měla dostatečnou zpětnou vazbu k vyhodnocení a ověření výzkumných otázek této bakalářské práce. Zpracování a vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření proběhlo rovněž bez obtíží, a to především z toho důvodu, že žáci dotazníky vyplnili poctivě a odpověděli řádně na všechny položené otázky. Získaná data byla následně vyhodnocena graficky pomocí programu Microsoft Excel.

Zdroje

- Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Fialová, L. (2010). *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum.
- Fialová, L., & Rychtecký, A. (2004). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Flemr, L., Němec, J., Novotný, O., ed. (2013). *Physical Activity in Science & Practice: Conference Proceedings: In celebration of the 60th anniversary of the establishment of the Faculty of Physical Education and Sport, Charles University in Prague*. Praha: Karolinum
- Hrabinec, J., Dlouhý, M., Dvořáková, H., Engelthalerová, Z., Hájek, J., Hájková, J., Hájková, V., Hronzová, M., Kašpar, L., Kuhnová, V., Mojžíš, O., Příbyl, I., Pokorný, L., Svobodová, I., Vopršálek, R., & Zítka, M. (2017). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Kovář, K., & Svozil, Z. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum
- Kolařík, M., & Sedláková B. (2013). *Skupiny terapeutického tance v psychiatrické léčebně – subjektivní pohled účastníků* [online]. Dostupné z: <https://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=22&sid=c7b740d0-10a8-4041-bfd7-4960bd80a128%40pdc-v-sessmgr03>.
- Krchňáková, M. (2014) *Společenské tance – popis základních kroků společenského tance*. [Bakalářská práce, Masarykova univerzita] Dostupné z: https://is.muni.cz/th/m5vvf/BAKALARSKAPRACE_Marie_Krchnakova_odevzdani_final_e1.pdf.
- Lachmanová, L. (2020) *Metodika vybraných latinskoamerických tanců pro školy*. [Bakalářská práce, Technická univerzita Liberec]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/158131/BP_Lachmanova_Lucie.pdf?sequence=1.
- Landsfeld, Z., & Plamínek, J. (2008). *Technika latinskoamerických tanců*. 2. vyd. Praha: Plamínek Production.
- Mojžíšek, L. (1977). *Vyučovací metody* 2. vyd. Praha: SPN.
- Mojžíšek, L. (1988). *Vyučovací metody* 3. vyd. Praha: SPN.

Národní pedagogický institut České republiky (dříve Národní ústav pro vzdělávání). *RVP pro základní vzdělávání* (2021) [online]. Copyright © [cit. 19.01.2021]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>.

Novotná, V., Černá, J., Doležalová, K., Fričová, M., Holá, I., Chrudimský, J., Kašparová, A., Kubaň, A., & Mihule, J. (2020). *Programy gymnastiky a tance*. Praha: Karolinum.

Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmická gymnastika a pohybová skladba, programy cvičení s hudbou*. Praha: FTVS UK v Praze.

Odstrčil, P. (2011). *Sportovní tanec*. Praha: Grada Publishing a.s.

Skopová, M., Zítko, M., Černá, J., Chrudimský, J., Panská, Š., Šimůnková, I. (2013). *Základní gymnastika*. 3. vyd. Praha: Karolinum.

Wainwright, L. & King, L. (2006). *V rytmu tance [standardní a latinskoamerické tance krok za krokem]*. Praha: Ikar.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Směry pohybu nohou

Obrázek 2: Směry pohybu po taneční ploše

Obrázek 3: Samba

Obrázek 4: Jive

Obrázek 5: Pohlaví respondentů (Zpracování vlastní)

Obrázek 6: Rozčlenění žáků dle navštěvovaného ročníku (Zpracování vlastní)

Obrázek 7: Výuka tanců v 6. ročníku

Obrázek 8: Výuka tanců v 7. ročníku

Obrázek 9: Znalost tanců Samba a Jive (Zpracování vlastní)

Obrázek 10: Oblíbenost jednotlivých tanců (Zpracování vlastní)

Obrázek 11: Naučení jednotlivých tanečních choreografií (Zpracování vlastní)

Obrázek 12: Časová dotace jednotlivých tanců (Zpracování vlastní)

Obrázek 13: Obtížnost jednotlivých tanečních choreografií (Zpracování vlastní)

Obrázek 14: Atraktivnost tanců v rámci hodin tělesné výchovy (Zpracování vlastní)

Obrázek 15: Zařazení tanců v rámci hodin tělesné výchovy (Zpracování vlastní)

Seznam tabulek

Tabulka 1: Hudební údaje, doporučená tempa tanců

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník

Příloha 2 – DVD

Příloha 1 – Dotazník

Dobrý den, pane řediteli,

dovolte mi, abych se Vám představila. Mé jméno je Dominika Kozáková, jsem studentkou Univerzity Hradec Králové – Pedagogická fakulta. Ve Staňkovicích, poblíž Uhlířských Janovic, vedu taneční kroužek pro děti. Proč Vám tedy píšu. Tématem mé bakalářské práce je „Využití prvků latinskoamerických tanců v hodinách školní tělesné výchovy pro 6. a 7. ročník základních škol“. Součástí mé BP je zpracování praktické části, kdy bych po dobu 4 vyučovacích hodin vyučila 2 různé latinskoamerické tance. Ráda bych tento výzkum a vyučování tance absolvovala právě na Vaší ZŠ v Týnci nad Labem. Bylo by možné si s Vámi domluvit schůzku, abych Vám tuto BP blíže přiblížila a případně se dohodla, zda by to bylo možné realizovat právě u Vás? Je pochopitelné, že v dnešní době bude vše komplikovanější, na konci šetření bych dětem rozdala anonymní tištěné dotazníky k vyplnění.

Předem Vám děkuji za odpověď.

S přáním hezkého dne,

Dominika Kozáková

1) Vyberte pohlaví – jsem

- a. dívka
- b. chlapec

2) Do které třídy docházíte?

- a. 6. třídy
- b. 7. třídy

3) Už jste někdy před tím tyto tance tancovali?

- a. ano
- b. ne

4) Který tanec vás více bavil?

- a. jive
- b. samba
- c. stejně

5) Jaký tanec pro vás byl těžší k naučení?

- a. jive
- b. samba
- c. stejně

6) Byl pro vás čas na naučení choreografií (sestav) dostačující?

- a. ano
- b. spíše ano
- c. spíše ne
- d. ne

7) Choreografie pro vás byla

- a. lehká
- b. spíše lehká
- c. spíše těžká
- d. těžká

8) Chtěli byste se tanci v hodinách TV věnovat?

- a. ano
- b. spíše ano
- c. spíše ne
- d. ne
- e. občas

9) Bavily vás hodiny s tancem více než běžné hodiny?

- a. ano
- b. spíše ano
- c. spíše ne
- d. ne