



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Zjištění využívání aerobních forem cvičení s hudbou v hodinách TV na vzorku vybraných středních škol ve městě Tábor

Vypracoval: Robin Potušňák

Vedoucí práce: Mgr. Petra Fišerová

České Budějovice, 2018



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

Investigation of use aerobic forms with music in PE on sample of selected high school in a town Tábor

Author: Robin Potušňák

Supervisor: Mgr. Petra Fišerová

České Budějovice, 2018

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Zjištění využívání aerobních forem cvičení s hudbou v hodinách TV na vzorku vybraných středních škol ve městě Tábor

Jméno a příjmení autora: Robin Potušňák

Studijní obor: Tělesná výchova a technická výchova se zaměřením na vzdělávání

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Petra Fišerová

Rok obhajoby bakalářské práce: 2018

Abstrakt:

V bakalářské práci se zabýváme zjištěním stavu využívání aerobních forem cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy na vzorku vybraných středních škol ve městě Tábor. Předmětem výzkumu byl stav a četnost zařazování aerobních forem cvičení během hodin tělesné výchovy. Výzkumným souborem bylo sedmnáct vyučujících tělesné výchovy šesti středních škol v Táboře vybraných autorem metodou záměrného výběru. Sběr dat se prováděl formou strukturovaného interview. Výsledky nám ukázaly, že aerobní cvičení s hudbou se provádí na většině vybraných středních škol, a to bez rozdílu cvičebních skupin z hlediska pohlaví. Frekvence zařazování aerobního cvičení s hudbou se liší jak mezi školami, tak mezi skupinami dívčími a chlapeckými. Práce na základě analýz Rámcových vzdělávacích programů a Školních vzdělávacích programů poukázala na dodržování požadavků těchto dokumentů učiteli tělesné výchovy.

Klíčová slova: školní tělesná výchova, aerobní cvičení, aerobik, rámcový vzdělávací program, školní vzdělávací program

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Investigation of use of aerobics with music in PE on sample of selected high school in a town Tábor

Author's first name and surname: Robin Potušňák

Study Subject: Physical Education and technical education focused on education

Department: Department of Physical Education and Sports Pedagogical Faculty, University of South Bohemia

Thesis Supervisor: Mgr. Petra Fišerová

Year of Defence: 2018

Abstract:

Our bachelor thesis deals with finding out about the situation of using aerobic exercises in the courses of Physical Education on a sample of high schools in town of Tábor. The aim of the research was the state and frequency of including aerobic forms of exercises during the courses of Physical Education. The research file, which is selected by author, was made of seventeen teachers of Physical Education from six high schools in Tábor choosed by with method of deliberate choice. Data collection was implemented through interview. The research results reveal that major the part of high schools include aerobic forms of exercises, and without the gender differences of the training groups. Frequency of including aerobic forms of exercises differs between schools and between girl groups and boy groups too. Work based on analysis of necessary documents pointed at the teachers of Physical Education compliance requirement of this documents. Analysis-based work points to compliance with the requirements of the analyzed documents by physical education teachers.

Key words: school Physical Education, aerobic exercises, aerobics, Framework Educational Program, school education program

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly, v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb., zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Petře Fišerové, vedoucí této bakalářské práce, za zapůjčení materiálů, trpělivost a odborné vedení. Také děkuji PhDr. Olze Vaněčkové a Mgr. Karlovi Chotovinskému za konzultace a cenné rady. Dále děkuji učitelům středních škol, kteří se zúčastnili interview.

Robin Potušňák

Obsah

1 Úvod	9
2 Metodologie	11
2.1 Cíl, úkoly a předmět práce	11
2.1.1 Cíl práce	11
2.1.2 Úkoly práce	11
2.1.3 Předmět práce	11
2.2 Použité metody	11
3 Analytická část práce	15
3.1 Tělesná výchova	15
3.1.1 Historie a vývoj tělesné výchovy	16
3.1.2 Cíle Tělesné výchovy	22
3.1.3 Činnost žáka v tělesné výchově	23
3.1.4 Činnost učitele tělesné výchovy	24
3.2 Rámcový vzdělávací program.....	24
3.2.1 RVP vybraných středních škol.....	25
3.2.2 RVP – analytické zobrazení výrazů	29
3.3 Školní vzdělávací program.....	30
3.3.1 ŠVP vybraných středních škol	30
3.3.2 ŠVP – Analytické zobrazení výrazů	36
3.4 Aerobik	37
3.4.1 Historie aerobní formy cvičení na hudbu	37
3.4.2 Formy aerobiku.....	39
3.4.3 Základní druhy aerobních forem cvičení s hudbou	40
3.4.4 Didaktika aerobních forem cvičení na hudbu.....	43
3.4.5 Přínos aerobních forem cvičení s hudbou	46
4 Syntetická část práce	47
4.1 Syntéza RVP	47
4.2 Syntéza ŠVP	48
4.3 Interview	50
4.3.1 Schéma interview	50
4.3.2 Záznam odpovědí jednotlivých učitelů.....	51
4.3.3 Syntéza interview	59
4.4 Srovnání vybraných škol.....	69
4.5 Splnění RVP a ŠVP vybranými školami	70
5 Závěr	72
Referenční seznam použitých zdrojů	

1 Úvod

Tělesná výchova, sport a problematika zdraví obecně představují témata, která se tradičně těší značné pozornosti veřejnosti i odborných diskusí. Hledat důvod není příliš obtížné, protože systematický vliv nejrůznějších pohybových aktivit, respektive tělesné výchovy, na fyziologický a psychosociální vývoj dítěte je výrazný a nelze jej, jak potvrzují také jednotlivé studie, zpochybňovat. Především u dětí platí, že je důležité vytvářet pozitivní vztah k pohybovým aktivitám již od jejich útlého věku. Jednak mají signifikantní vliv na rozvíjení jejich tělesného růstu, jednak přinášejí základní předpoklady pro vytváření sociálních a komunikačních vztahů dítěte s okolním světem.

Autor předkládané bakalářské práce se věnuje sportu aktivně již od dětství, jmenovitě především karate. Pro kondiční přípravu cvičenci karate klubu, jehož je členem, využívají nejrůznější aktivity a cvičení a v posledních letech se jejich kondiční příprava opírá zejména o aerobní cvičení – tzv. fit box. Autor usuzuje, že kondice cvičenců se díky tomuto typu cvičení výrazně zlepšila. Uvedené aerobní cvičení je podle autorových osobních zkušeností efektivní, univerzální a rovněž zábavné. Z tohoto důvodu předpokládá, že by různé formy aerobního cvičení mohly vytvářet vhodnou příležitostnou náplň tělesné výchovy na středních školách. Tyto úvahy jej také přivedly k tématu, kterým se zabývá v předkládané bakalářské práci.

Bakalářská práce je rozdělena do několika částí, ve kterých se autor podrobně zabývá danou problematikou. V metodologické části představuje cíl, úkoly, předmět a metody, které použil při tvorbě bakalářské práce. V analytické části práce předkládá informace, které se týkají především základního referenčního rámce zkoumaného tématu – tedy především tělesné výchovy a to zejména historie tělesné výchovy, didaktiky tělesné výchovy a cílů tělesné výchovy. Dále rozbor částí rámcových vzdělávacích programů, kde se píše o jakýchkoliv druzích aerobního cvičení s hudbou a to u typů středních škol, které byly autorem vybrány k bližšímu zkoumání dané problematiky. Potom také podrobný popis školních vzdělávacích programů konkrétních oborů středních škol ve městě Táboře, kde autor prováděl řízené rozhovory s vyučujícími tělesné výchovy ke zjištění stavu zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy. Pozornost také věnuje kapitolám, které se týkají aerobiku jako takového. Autor usuzuje, že většina lidí jej sice dobře zná, ovšem málokdo ví, že existuje

mnoho druhů a odlišností. Popsána je historie, formy a vybrané druhy aerobiku, jako jsou například kickbox aerobik, funk aerobik, spinning a další a je uveden i přínos těchto pohybových činností.

V syntetické části bakalářské práce autor shrnuje poznatky z analytické části. Srovnává rámcové vzdělávací programy a školní vzdělávací programy s informacemi, které byly zjištěny z řízených rozhovorů s učiteli tělesné výchovy na vybraných středních školách. Vyhodnocuje využívání aerobních forem cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy a naplňování školních vzdělávacích plánů vyučujícími tělesné výchovy.

Záměrem předkládané práce je přispět k hlubšímu porozumění přínosu aerobních forem cvičení s hudbou. Učitelům nejen vybraných středních škol může posloužit jako objektivní zpětná vazba a odrazový můstek pro zkvalitnění a zpestření pedagogického působení v oblasti tělesné výchovy. Autor rovněž věří, že se zaměřením bakalářské práce dostane vyučujícím tělesné výchovy vybraných středních škol do povědomí, že aerobní cvičení s hudbou není pouze aerobik, ale také mnoho dalších aktivit, které mohou vzbudit zájem studentů středních škol o tento druh aktivit.

2 Metodologie

2.1 Cíl, úkoly a předmět práce

2.1.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je zjištění stavu zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy na vybraných středních školách ve městě Tábor.

2.1.2 Úkoly práce

K dosažení cíle práce byly stanoveny úkoly, které se postupně plnily. Jednalo se o:

- Prostudovat odbornou literaturu a dokumenty týkající se daného tématu.
- Určit vzorek středních škol, na kterých budou získávána data.
- Zanalyzovat Rámcové vzdělávací programy dle oborů vybraných středních škol a Školní vzdělávací programy ze vzorku vybraných středních škol v Táboře.
- Vytvořit strukturované interview.
- Oslovit učitele tělesné výchovy na vybraných středních školách a požádat je o interview.
- Prostřednictvím interview získat informace o stavu zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy a podrobnější informace o aerobních formách cvičení s hudbou zařazovaných do hodin tělesné výchovy.
- Zanalyzovat a vyhodnotit interview.
- Porovnat Rámcové a Školní vzdělávací programy se skutečným stavem zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy a popsat skutečný stav zařazování.

2.1.3 Předmět práce

Předmět práce je z hlediska územního vymezen okresním městem Tábor.

Z hlediska obsahového je předmět zaměřen na stav zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy na vzorku vybraných středních škol.

2.2 Použité metody

Ze zadání této bakalářské práce vyplývá, že se zabýváme zjištěním využívání aerobních forem cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy na vzorku vybraných

středních škol ve městě Tábor. Výzkumné metody, které byly použity v této práci, jsou následující:

Metoda záměrného výběru

U záměrného účelového výběru závisí čistě na výzkumníkovi, které výzkumné prvky vybere a zařadí do výzkumu. Měla by se, ovšem, předem stanovit společná kritéria, která by měly vybrané prvky splňovat (Vojtíšek, 2012). Touto metodou byly vybrány školy, kde autor stanovil kritéria, která vybraná vzdělávací zařízení splňují. Prvním kritériem je, že zřizovatel vybraných škol musí být stát. Dále školy musí obsahovat maturitní obory. Posledním kritériem je požadavek, aby vybraný vzorek jako celek byl z hlediska pohlaví rovnoměrně zastoupen. Tento požadavek je splněn díky různým zaměřením vybraných středních škol, kdy v některých školách je z hlediska pohlaví rovnoměrné zastoupení (Gymnázium Pierra de Coubertina, Tábor; Vyšší odborná škola a Střední zemědělská škola, Tábor), některé školy navštěvují převážně dívky (Střední zdravotnická škola, Tábor; Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická, Tábor), a některé navštěvují převážně chlapci (Střední průmyslová škola strojní a stavební Tábor, Střední škola spojů a informatiky, Tábor).

Obsahová analýza

„Tato metoda umožňuje objektivní, systematický a kvantitativní popis písemných či ústních projevů a jejich rozborů (literatura, noviny, časopisy, filmy, životopisy, osobní korespondence a pod.). Jedná se vlastně o zpracování určitých obsahů kvalitativního charakteru (to znamená vyjádření slovně ne číselně) a jejich vyjádření pokud možno v kvantitativní podobě.“ (Štumbauer, 1989. p. 61)

Obsahovou analýzu můžeme považovat za velmi univerzální, jelikož je možné k vyjádření výsledku použít jak jednotky analýzy, tak jednotky výpočtu. Obsahová analýza umožňuje též vyčlenění skupin na základě skutečnosti, zda je přítomný zkoumaný jev, či nikoli (Skalková, Bacík, Helus, Skalka, & Kalous, 1983). Na vybraných středních školách byly zanalyzovány Rámcové vzdělávací programy a Školní vzdělávací programy při použití obsahové analýzy. Jako sledované cíle obsahové analýzy jsme si vytýčili všechny pojmy posledního řádu, které spadají do jakéhokoliv druhu aerobních forem cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy, a přiřadili jsme k nim kódy, které

byly následně zařazeny do kategorií. Kódy jsme přiřadili podle typu a významu vyhledaných pojmů. Tuto metodu jsme použili i při zpracování strukturovaných interview prováděné s učiteli tělesné výchovy. Interview byly zanalyzovány a rozřazeny do kategorií, které byly následně kvantitativně vyjádřeny (Gavora, 1996).

Metoda dostupnosti

Využití Rámcových vzdělávacích programů a Školních vzdělávacích programů v hodinách TV bylo ověřováno s učiteli tělesné výchovy, kteří byli vybráni záměrnou metodou dostupnosti, kdy jsme oslovili všechny učitele tělesné výchovy na vybraných středních školách v Táboře a s těmi, kteří byli ochotni spolupracovat, provedli sběr dat (Gavora, 2000).

Metoda interview

Sběr dat od učitelů tělesné výchovy se prováděl metodou standardizovaného interview. Interview „je vlastně dobře vypracovanou a technicky vybavenou metodou rozhovoru. Je to jednostranný rozhovor, který výzkumník zaměřil na problémy, které ho zajímají“ (Štumbauer, 1989, p. 47). Chráska (2007) nazývá standardizované interview jako strukturované, které je charakteristické pokládáním přesně definovaných a formulovaných otázek ve stanoveném pořadí, které jsou předem připravené.

Skalková et al. (1983) rozděluje průběh interview na tři části. Na úvodní část, ve které dochází k navázání kontaktu s účastníkem. Poté na část hlavní, ve které se provádí vlastní interview. A na poslední část, ve které dochází k úmyslnému odbočení od tématu a uvolnění atmosféry.

Popis vlastní práce

Po výběru škol, který jsme provedli metodou popsanou výše, jsme na internetových stránkách jednotlivých středních škol vyhledali učební obory (i jejich kódy), na které má daná škola akreditaci a které splňují naše předem stanovená kritéria, která jsou také popsaná výše. Dohledali jsme také kontakty (emailové adresy) na všechny učitele tělesné výchovy, které nám sloužily k oslovení jednotlivých učitelů.

Podle kódů oborů na vybraných středních školách jsme dohledali na internetových stránkách veřejně přístupné dokumenty, a to Rámcové vzdělávací programy a Školní vzdělávací programy. Na internetových stránkách dvou škol nebyly Školní vzdělávací programy uvedeny, proto jsme si je museli vyžádat u učitelů tělesné výchovy. Tyto dokumenty byly analyzovány za účelem dohledání jakékoliv zmínky o využívání aerobních forem cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy.

Oslovení učitelů tělesné výchovy a požádání o provedení interview jsme provedli pomocí dohledaných emailových adres. S učiteli, kteří byli ochotni poskytnout interview a odpověděli nám na emailovou zprávu, jsme si domluvili schůzku v daném termínu a na daném místě. Interview vždy probíhalo v kabinetu učitele tělesné výchovy. Po získání všech interview jsme interview zanalyzovali, vyhodnotili a získali odpovědi na jednotlivé otázky, čímž jsme zjistili informace vedoucí k cíli práce.

Před schůzkou s učiteli tělesné výchovy, na které se provádělo interview, bylo třeba samotné interview připravit. Jednalo se o standardizované interview, které má předem formulované otázky. Vytvořili jsme tedy schéma otázek, které na sebe navazují a které jsme pokládali učitelům tělesné výchovy.

Dále jsme srovnali výsledky z analýzy Rámcových vzdělávacích programů a Školních vzdělávacích programů s výsledky strukturovaného rozhovoru. Z porovnání můžeme vyvodit závěry, zda učitelé tělesné výchovy vybraných středních škol splňují Školní vzdělávací programy a zařazují aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy.

3 Analytická část práce

3.1 Tělesná výchova

Tělesná výchova představuje povinnou součást základního i středoškolského vzdělání. Zaměřuje se na cílevědomé výchovné a vzdělávací činnosti, které působí na tělesný a pohybový rozvoj člověka, upevňuje jeho zdraví, posiluje tělesnou zdatnost a pohybovou výkonnost (Vilímová, 2002). Tato autorka uvádí, že mezi specifické úkoly tělesné výchovy patří rozvíjení kondičních a koordinačních pohybových schopností; osvojování, zdokonalování a upevňování pohybových návyků a dovedností; získávání vědomostí z tělesné výchovy a sportu; utváření trvalého vztahu lidí k pohybové aktivitě. Rovněž například Mužík a Krejčí (1997) konstatují, že jako tělesnou výchovu označujeme rozsáhlou oblast různých pohybových aktivit, ve škole konkrétní vyučovací předmět.

Ve školním prostředí přispívá tělesná výchova k všestrannému rozvoji žáků a prostřednictvím metodického procesu formuje jejich osobnost. Naplňuje tak nejen fyziologické a biologické potřeby každého dítěte, mezi které patří přirozená potřeba dynamické činnosti (pohybu), ale je i zprostředkovatelem výchovy psychosociálních vlastností, jako jsou vůle, cit nebo racionalita. Žáci se během tělesné výchovy naučí poznávat nejen své možnosti pohybové, ale i zdravotní. Souvisí s tím i jejich vzájemné porozumění a respekt – a to nejen u sebe, ale i u druhých, což napomáhá k lepší spolupráci a toleranci různých handicapů u jednotlivých členů kolektivu (Vilímová, 2002).

Vilímová (2009) uvádí ve své publikaci tělesnou výchovu ve třech formách, kdy má každá svůj účel a význam v rozvoji jedince. Základní tělesná výchova, která se realizuje na základních a středních školách jako předmět, představuje jednu z nejdůležitějších forem pohybového učení, které žáci během studia absolvují a zároveň nacházejí prostor, aby si bezpečně osvojili nové pohybové dovednosti a ovládli různé sportovní náčiní. Rekreační tělesná výchova je určena především dospělým jedincům, provádí se ve volném čase v zájmových kroužcích i mimo ně, v různých druzích pohybové činnosti. Měla by poskytovat především potěšení z pohybové aktivity a sloužit k aktivnímu odpočinku a k udržení tělesné a kondiční zdatnosti a pohybové výkonnosti. Další forma je Zdravotní tělesná výchova, která by měla přispět k odstranění zdravotních nedostatků a poskytovat jedinci zlepšení zdravotního stavu. K rozvoji pohybových

činností potřebných v jednotlivých druzích sportů, které jsou nepostradatelné k naplnění požadovaných cílů tělesné výchovy, slouží Specializovaná tělesná výchova. Tuto formu tělesné výchovy můžeme spatřit ve výuce konkrétního sportu v hodinách tělesné výchovy či tělovýchovných kroužcích a sportovních klubech.

3.1.1 Historie a vývoj tělesné výchovy

Už v dávné minulosti, v počátcích lidské civilizace, kdy byl člověk nedílným prvkem přírody, můžeme pozorovat náznaky sportovních aktivit, které až dodnes provádíme v běžném životě, tělesné výchově a specifických sportovních odvětvích. Tyto pohyby jsou pro člověka přirozené – jedná se o chůzi, běh, skoky, překonávání překážek a plavání. Tyto pohybové činnosti využívali tehdejší lidé k přežití a udržení rodu. Zejména tedy k sběru potravy, lovu zvěře a v boji o existenci. Postupem času, jak se lidská civilizace vyvíjela, začali lidé cvičit, vyrábět zbraně a další pomůcky, které jim usnadňovaly dosáhnout jejich nejdůležitějšího cíle, což bylo přežít. Vývoj měl dopad i na to, že se jejich způsob obstarání potravy změnil ze sběru plodů na lov a poté, po domestikování zvířat, přešli i k pastevectví a následně k zemědělství. S vývojem jde ruku v ruce i kultivace základních pohybových schopností, vynalézání a používání vyspělejších zbraní a jízda na lodi a koni. To lidem umožnilo rychlejší a snadnější obživu. Měli tak možnost, alespoň jednou za nějakou dobu, vytvořit zásoby potravy a volný čas využít ke specializované přípravě k boji a k odpočinku. Slavnosti, které obsahovaly skupinové extatické tance a hry, byly nedílnou součástí přípravy válečníka ve volném čase. Fyzická zdatnost a dovednost hrála neustále důležitou roli, vznikaly rozličné rituály, například rituální běh, tanec a zápas, což vedlo k závodivému měření sil. Na Panhelenkých hrách, jimž předcházela rozvoj dovedností a kultů, mohli závodníci uplatnit svou fyzickou zdatnost a soutěžní formou poměřit síly mezi sebou (Kössl, Štumbauer, & Waic, 2006).

Geografické podmínky země bezesporu určují specifické dovednosti člověka. Člověk byl tedy podmínkami, ve kterých společenství žilo, výrazně ovlivněn. V době neolitické revoluce, kdy lidé začínali žít spíše usedlým způsobem, bylo toto ovlivnění z části překonáno. V oblastech Mezopotámie, Egypta, Indie a Číny vznikly v místech vhodných pro zemědělství, tedy v údolích řek, první státní útvary. S těmito útvary

vznikaly i první výchovné instituce, školy, funkce učitele a první výchovné systémy (Kössl et al., 2006; Krátký, 1974).

Podle Krátkého (1974) je Čína považována za zemi s nejstarší tělesnou kulturou. V této zemi vytvořil čínský císař Chuang – Ti v roce 2 689 př. n. l. systém léčebné a zdravotní gymnastiky tzv. Kung – fu (Umělec – muž), jejímž obsahem byla prostná cvičení – stoje, úklony, pohyby horních i dolních končetin, sed, leh, cvičení v těchto pozicích a dýchací cvičení. Kněží, kteří tento léčebný systém rozšiřovali, jsou považováni také za první lékaře.

Dějiny tělesné kultury jsou velmi rozsáhlým tématem a popisovat vývoj tělesné kultury od pravěku až po současnost není hlavní náplní této bakalářské práce, proto jsou v předchozích odstavcích pouze nastíněny samotné kořeny veškerých sportovních aktivit, kdy nesloužily jen k zábavě a potěšení, ale prováděly se za účelem přežití. Stručně popsáno je něco málo o sportovních aktivitách v počátcích lidské civilizace, jejich vývoji a pár řádků je také věnováno nejstarší tělesné kultuře. Nyní se přesuneme k nám bližšímu období a následující řádky budou věnovány zavedení tělesné výchovy do škol a jejímu vývoji na území dnešní České republiky.

V zemích na území dnešní České republiky byla tělesná výchova do roku 1861 zavedena jako nepovinný předmět a to pouze asi jen do jedné třetiny středních škol. Pád absolutistického režimu v Rakouském císařství byl prvním předpokladem pro rozvoj celé společnosti a školství. Do učitelských ústavů a obecných škol se tělesná výchova jako povinný předmět podařil zavést v roce 1868. Od roku 1869 se povinná tělesná výchova vyučovala pouze v reálkách na Moravě, do českých reálek byla povinná tělesná výchova zařazena až roku 1874. Na gymnáziích se povinná tělesná výchova v této době zatím ještě nezavádí. Za nejvýznamnější událost školní tělesné výchovy na území dnešní České republiky se dá považovat přijetí základního říšského zákona o školách obecných roku 1869. Tímto zákonem byly ustanoveny dvě povinné hodiny tělesné výchovy za týden a to na školách obecných, měšťanských a učitelských ústavech a to jak pro chlapce, tak i pro dívky (Kössl et al., 2006). O zařazení povinné tělesné výchovy se usilovalo i před rokem 1869, ale všechny pokusy se setkaly s odporem církve a veřejnosti. Výuka tělesné výchovy nebyla příliš kvalitní, chyběli kvalifikovaní učitelé tělesné výchovy a zprvu i učební osnovy. Po přijetí základního říšského zákona došlo k podnícení přípravy učitelů tělesné výchovy jak obecných a měšťanských škol, tak i učitelů středních škol

a učitelských ústavů. Tento zákon měl také vliv na výstavbu tělocvičen a sportovních hřišť. Školskou novelou, která vznikla v roce 1883 jako dopad odporu církve a z části i veřejnosti k povinné tělesné výchově, nastaly různé úlevy v povinné tělesné výchově a tělocvik dívek se stal nepovinným předmětem. Přesto se dá říci, že sedmdesátá léta byla léty zavedením tělesné výchovy do škol měšťanských, obecných a reálných a do učitelských ústavů jako povinný předmět na území dnešní České republiky. Ne příliš vysokou úroveň tehdejší výuky povinné tělesné výchovy zvyšovali sokolští cvičitelé a později i první tělovýchovné osnovy (Kössl, Krátký, & Marek, 1986). „Roku 1870 byl vydán školní a vyučovací řád, který současně stanovil účel a obsah tělocviku“ (Kössl et al., 1986, p. 32). Osnovy byly vydány roku 1874, jejich vzorem byly osnovy Spiessovy. Dle těchto osnov tvořila obsah školní tělesné výchovy cvičení pořadová, prostná, cvičení s náčiním a na náradí. Další rozkvět školní tělesné výchovy včetně tělesné výchovy na gymnáziích můžeme připisovat výnosu ministra Paula Gautsche o hrách, který doporučoval zařazovat nepovinné pohybové hry, konkrétně míčové hry, plavání, bruslení do všech typů státních středních škol a budovat tělocvičny a školní hřiště. Roku 1890, ve kterém vznikl výnos o hrách Paula Gautsche, se začala tělesná výchova zařazovat i do některých chlapeckých gymnázií, ale na dívčích školách byla stále tělesná výchova zaváděna jako nepovinná. Pro všechny střední chlapecké školy roku 1909 vyšla v platnosti ústava, která ustanovovala tělesnou výchovu jako povinný předmět. O čtyři roky později byla stanovena tělesná výchova jako povinný předmět i na středních školách dívčích. Nové osnovy, které byly přijaty roku 1911 na chlapecká gymnázia a reálky, překonaly všechny doposud vzniklé osnovy se Spiess – Maulovými základy (Kössl et al., 2006).

Koncem 18. století měl na tělesnou výchovu v českých školách vliv severský tělocvik, který ji některými prvky ovlivňoval. Tělesnou výchovu u nás však nejvíce ovlivnil francouzský fyziologický systém (Hubert, Demény, Racine), rytmický tělocvik a rozmach tělovýchovného hnutí (Vilímová, 2009).

Stejně tak jako vznik česko – německého Akademického tělocvičného spolku v roce 1848 můžeme považovat za kořeny tělesné výchovy na vysokých školách, tak zrod a vývoj tělesné výchovy na vysokých školách v Čechách můžeme připisovat Univerzitě Karlově v Praze (Kössl et al., 1986). Žádosti o zřízení univerzitního tělocvičného ústavu, která byla podána roku 1906 Svazem československého studentstva, bylo po dvou letech

vládou vyhověno. Zakladatel české házené, Antonín Kryštof, byl prvním učitelem tělesné výchovy a sportovních her na nově zřízeném univerzitním ústavu. Nástupce po jeho smrti byl první docent tělesné výchovy a zakladatel vysokoškolské tělovýchovné organizace, dr. František Smotlacha. Jelikož úroveň výuky tělesné výchovy byla nadále nízká, bylo třeba zajistit vzdělávání učitelů tělesné výchovy učitelských ústavů a středních škol. O to se pokusil předpis o zkouškách kandidátů učitelství tělesné výchovy, který byl vydán roku 1870, ale nevyžadoval po absolventech žádné speciální tělovýchovné školení a náplní zkoušek byly pouze teoretické a praktické znalosti. Díky této skutečnosti byly v nedaleké budoucnosti založeny další zkušební komise, a to ve Lvově, Štýrském Hradci a roku 1879 česko – německá komise v Praze. Bohužel založení dalších zkušebních komisí nemělo takový vliv na zvýšení kvalifikační úrovně učitelů tělesné výchovy, jaký se čekal, proto následovalo období vzniku vzdělávacích kurzů pro učitele tělesné výchovy. Česko – německý vzdělávací kurz v Praze, který byl založen jako třetí v pořadí, začal vzdělávat budoucí učitele tělesné výchovy roku 1892. Kurzy byly často učiteli tělesné výchovy a funkcionáři Sokola kritizovány, neboť nebyly na takové úrovni, jak se očekávalo. Největší kritikou bylo zasypano vyučování tělesné výchovy na ženských ústavech. Po vydání nového zkouškového předpisu roku 1913 se kandidáti učitelství na středních školách a učitelských ústavech mohli hlásit ke zkouškám jen po absolvování vzdělávacích kurzů. Situace přípravy učitelek tělesné výchovy byla velmi špatná (Kössl et al., 2006; Kössl et al., 1986). „Ženy se sice mohly hlásit ke zkouškám kandidátů učitelství tělesné výchovy již od roku 1889 /aprobace ovšem platila jen pro ženské ústavy/, ale nesměly kurz navštěvovat. Ke zkouškám tedy přicházely většinou bez náležité praxe“ (Kössl et al., 2006, p. 120). Až po zásahu Josefa Klenky vznikly na ministerstvu kultury a vyučování vzdělávací kurzy na jeden rok pro učitelky tělocviku na měšťanských školách. Později se Josefovi Klenkovi podařilo prosadit vznik dvouletého vzdělávacího kurzu pro učitelky tělesné výchovy na středních školách (Kössl et al., 2006).

Většina škol, s výjimkou armádních a odborných, spadala v předválečné Československé republice do kompetence ministerstva školství a národní osvěty, které vzniklo roku 1918. Ve školách národních (obecných a měšťanských) a ve školách středních (gymnázia a učitelské ústavy) se nadále tělesná výchova vyučovala ve dvou hodinách za týden, neboť organizace základního a středoškolského školství

se nezměnila. Nově založené Ministerstvo školství převzalo dříve používanou, starou rakouskou organizaci. Koncepce školní tělesné výchovy byla po vzniku Československé republiky výrazně ovlivněna národními tradicemi spolkového tělocviku sokolského. Jejím základem byla Tyršova soustava, která se v polovině dvacátých let stala základem nových osnov Tělesné výchovy. Pod vedením Josefa Klenky a Agathona Hellera je vypracoval kolektiv odborníků, kteří Tyršovy soustavy cvičení (pořadová, prostná a nářadová, atletika a hry) obohatili o sezónní cvičení a sporty v přírodě (plavání, bruslení, sáňkování, lyžování), které měly za cíl žáky otužovat (Kössl, 2006; Vilímová, 2009).

Podle Spissových osnov se učilo i nadále na středních školách a to až do poloviny třicátých let. Později, roku 1932-1933 nastala změna výuky na národních a středních školách zavedením nových osnov, které vznikly sloučením předcházejícího vývoje, vlivu novorakouské a francouzské školy a nejnovějších poznatků z domácí tělovýchovné praxe. Uplatnění v tělesné výchově našly spíše dynamické a přirozené cvičení, sportovní hry, procházky a zejména u dívek rytmická gymnastika. Na školách obecných a měšťanských vyučovali tělesnou výchovu absolventi učitelských kurzů, bez potřebných odborných zkoušek. To bylo také znát na úrovni výuky, a proto vznikly roku 1935 státní tělovýchovné kursy, kde si mohli učitelé národních škol zvýšit svou kvalifikaci. Byly rozděleny na české a německé kurzy, které trvaly jeden až čtrnáct dní. Později, roku 1936, byly zavedeny kurzy prázdninové, které trvaly až čtyři týdny. V roce 1922 byly založeny české a německé vzdělávací kurzy v Praze a Brně, které nahrazovaly vysokoškolské vzdělávání, na kterých si zvyšovali kvalifikaci učitelé tělesné výchovy na středních školách (Kössl, 2006).

Nové vlivy, které změnilы orientaci školské soustavy a školní tělesné výchovy přišly se skončením druhé světové války. Na jejich základě se v lidově-demokratických školách v tělesné výchově zavedly cíle a úkoly Tělesné výchovy – zdravotní, vzdělávací a výchovné. Sportovní požadavky byly na studenty zvýšeny a stejně jako v ostatních zemích v Evropě, tak i zde se prosadil sklon ke sportovnímu zaměření. „Byla nastoupena cesta uplatňování norem a normativů v hodnocení a kvalifikaci, ale později se od ní upustilo“ (Vilímová, 2009, p. 9). V učení nových pohybových dovedností se aplikovaly klasické a instrumentální podmínky, později i kognitivní přístupy. V hodinách tělesné výchovy se uplatňovalo imitační, instrukční a zpětnovazební učení, později pak

problémové a modifikované programové učení. Na středních a vysokých školách se využívala metoda specializovaného vyučování. Až po 2. světové válce, roku 1948 našla dívčí škola ekvivalenci, kdy byla zavedena tělesná výchova do všech typů škol jako povinný předmět a od tohoto okamžiku se tělesná výchova od šestého ročníku dělila na hodiny tělesné výchovy chlapecké a hodiny dívčí. V osnovách z téhož roku byl zvýšený důraz na sportovní hry, ale na rytmiku byl důraz snížený. Kvalitní příprava profesorek tělesné výchovy nebyla doposud zajištěna, to se změnilo roku 1954, kdy byly založeny vysoké školy pedagogické, kde měly profesorky možnost prohlubovat své vědomosti na vysokoškolské úrovni. Jednotné osnovy pro mládež, které byly zavedeny roku 1960, se využívaly k vyučování od začátku školní docházky až po ukončení střední školy. V roce 1953 byl založen Institut tělesné výchovy a sportu a o rok dříve, tedy roku 1952 se tělesná výchova dostala i do povinného curricula na vysoké školy. Na základních a středních školách byly v roce 1954 zavedeny takzvané normativní osnovy tělesné výchovy. Důraz byl kladen na výkonnostní a vzdělávací cíle. Sledovány byly zvyšující se výkonnostní limity sportovních disciplín. Základ výuky tvořila gymnastika, atletika a hry. Nová úprava základů ve výuce tělesné výchovy proběhla v roce 1960. Snahou bylo propojit povinnou tělovýchovu ve školách se zájmovou činností. Jednalo se o spojení tří stupňů, kdy první byl zastoupen školní povinnou tělesnou výchovou, druhý sportovní činností v tělovýchovných jednotkách a rekreační tělesnou výchovou v ČSTV, třetí potom reprezentoval výkonnostní mládežnický sport (Vilímová, 2009).

V 70. a 80. letech minulého století, byly v Evropě i u nás patrné tendence střetu zájmové sportovní činnosti a školní tělesné výchovy, kdy ve sportovních klubech byly lepší materiální podmínky než na školách. Školy se proto zaměřily spíše na prožitek, stimulaci, dovednosti a zvládnutí pohybových schopností v nejpobulárnějších sportech. Po roce 1989 vlivem diverzifikace škol (státní, soukromé, církevní atd.), došlo k obsahovým a systematickým změnám v celém českém školství. Povinná tělesná výchova se nadále pohybuje v rozsahu dvou až tří vyučovacích jednotek týdně. Školy si však mohou rozsah samostatně upravit. Zcela nový systém byl zaveden ve školním roce 2007/2008 pro základní vzdělání a to Rámcový vzdělávací program. Každá škola si vytvořila svůj vlastní Školní vzdělávací program, který byl zahájen v 1. a 6. ročníku základní školy (Vilímová, 2009). V následujících letech, konkrétně ve školním roce 2009/2010, byl zaveden tento vzdělávací program pro gymnázia. Pro střední odborné

školy se zaváděl od roku 2009/2010 až do roku 2012/2013. Systém Rámcových školních vzdělávacích programů a Školních vzdělávacích programů prozatím funguje do současné doby (MŠMT, 2013 - 2018).

3.1.2 Cíle Tělesné výchovy

V současném vzdělávacím systému je hlavním cílem tělesné výchovy rozvíjení a udržování pohybové aktivity ve smyslu podpory zdraví a prevence před nadváhou a obezitou. Můžeme konstatovat, že cílem školní tělesné výchovy je stimulovat a rozvíjet biopsychosociálně celoživotní pohybový režim; podporovat rozvoj pohybové schopnosti, dovednosti, vědomosti, zdravotní prevenci, osobní vlastnosti a kladný postoj žáků k pohybové činnosti (Bago et al., 2012).

Podobně Mužík a Krejčí (1997) konstatují, že záměrem je vytvořit kladný vztah žáků k péči o jejich zdraví a celoživotní pohybové aktivitě. Tělesnou výchovu tito autoři vnímají jako výchovu ke zdraví, tedy edukaci ke vhodnému dennímu režimu s pohybovou aktivitou, která se zaměřuje na dosažení relevantní úrovně tělesné, duševní i sociální pohody a na celkovou relaxaci a regeneraci ve spojení se zdravou výživou.

Některé cíle tělesné výchovy jsme uvedli již v definici tohoto předmětu jako takového, Vilímová (2009) však navíc vyzdvihuje osvojení si nových pohybových dovedností, dosáhnout základu všeobecného tělovýchovného vzdělání, získání vědomostí z tělesné kultury a sportu, utváření kladného vztahu k pravidelnému provádění pohybových aktivit. Dále dělí cíle školní tělesné výchovy do sedmi skupin – formální, výchovný, diagnostický, vzdělávací, zdravotní, psychologický a přípravný – které blíže charakterizujeme.

Formální (organizační) cíl: Zahájení a ukončení vyučovací hodiny; zajištění ukázněného a bezpečného průběhu vyučovací hodiny a splnění dalších organizačních dovedností.

Výchovný cíl: Pozitivní vztah žáků k tělesné výchově a k pohybové aktivitě všeobecně; kladné ovlivnění vlastností, hlavně morálních a volních; pozitivnímu všeobecnému rozvoji své osoby, příkladné vztahy mezi žáky při hodinách tělesné aktivity, vědomé přizpůsobení žáků pravidlům, samostatné podílení se na rozvoji dovedností, návyků, a vědomostí v podmínkách tělovýchovných aktivit i mimo ně; dosáhnutí úrovně potřebné k samostatné a tvořivé aktivitě v hodinách tělesné výchovy.

Diagnostický cíl: Informovat studenty o průběhu hodiny tělesné výchovy; mít přehled o zdravotním, psychickém a fyzickém stavu podle vnějších příznaků; ověření úspěšného dokončení úloh z minulé hodiny.

Vzdělávací cíl: Pohybové schopnosti vyhovující pro daný věk; pohybové dovednosti vyhovující pro daný věk a vymezení osnov; úroveň vědomostí žáků stanovená učebními osnovami; rozvíjení schopnosti přenosu naučených pohybů do jiného druhu pohybu a jiných aktivit; v motorickém učení vyšší úroveň učenlivosti; umění uplatnit osvojené návyky, dovednosti a vědomosti v méně známém tělovýchovném prostředí.

Zdravotní cíl: Fyzická a psychická zdatnost a odolnost organismu; záštita a upevňování zdraví; otužování organismu; kladné postavení ke svému zdravotnímu stavu; pochopení tělovýchovných činností jako nezbytné životní potřeby; návyky zdravé výživy.

Psychologický cíl: Rozptýlit vědomí žáků od ostatních povinných školních aktivit; oprostít žáky od záporných mezilidských vztahů; kladně motivovat žáky; pozitivně naladit žáky pro další činnosti; pracovní prostředí a naladění psychiky k dalším cílům.

Přípravný cíl (zejména v průběhu části): Aдекватně nachystat žáky na zátěž; celkově po fyzické stránce rozcvičit žáky s úkolem docílit co nejvhodnější kloubního rozhýbání a funkční nastavení organismu; zvýšit tepovou frekvenci, plicní ventilaci a aktivizaci energetických zdrojů (Vilímová, 2009).

3.1.3 Činnost žáka v tělesné výchově

Žák je v teorii vyučování a vzdělávání považován za objekt. Ale stává se i subjektem, jelikož na žáka působí i jeho osobní specifické předpoklady, předešlé zkušenosti, zážitky a další vlivy vnějšího prostředí. Sýkora et al. (1985) uvádí, že „v tělovýchovném procesu nestačí žákovi jen ukládat úkoly, ale že je potřebné jej pro plnění těchto úkolů získat, zaktivizovat a tím přispět k účinnějšímu působení na plnění cílů tělovýchovného procesu a na všestranný rozvoj jeho osobnosti“ (p. 78). S kooperací s vyučujícím a svou aktivní spoluprací se učí novým dovednostem, tělovýchovným a sportovním činnostem, získává nové vědomosti, podporuje rozvoj svých schopností, utváří své normy a postoje k pohybové aktivitě (Vilímová, 2009).

3.1.4 Činnost učitele tělesné výchovy

Činnosti učitele tělesné výchovy Sýkora et al. (1985) rozděluje na verbální a neverbální. Do verbálních činností spadá činnost motivační, neboli iniciační, řídicí, organizační, klasifikační a diagnostická. Do neverbálních činností řadí analytickou – syntetickou účinnost, sledování, předcvičování, přípravu, záchranu a pomoc. Činnosti výchovné působí během celého procesu vyučování.

Významnou roli hraje také osobnost učitele tělesné výchovy, která ovlivňuje jednotlivé činnosti. Mezi hlavní prvky osobnosti spadají pedagogické schopnosti, dovednosti, vědomosti, zkušenosti, temperament, charakter, sociální role, motivace a psychické a fyzické vlastnosti (Sýkora et al., 1985).

3.2 Rámcový vzdělávací program

Rámcový vzdělávací program (RVP) představuje veřejný, závazný dokument, který se v systému kurikulárních dokumentů řadí do státní úrovně. Vymezuje základní rámce ve vzdělávání, které musí být dodržovány v různých stupních vzdělávání. Program vychází z Národního programu rozvoje vzdělávání v České republice – tzv. Bílé knihy. Z Rámcových vzdělávacích programů dále vycházejí Školní vzdělávací programy, které si tvoří každá škola sama. Rámcové vzdělávací programy jsou rozdělené podle stupně a typu škol. V každém z těchto RVP jsou uvedeny rámcové cíle vzdělávání, z nichž vychází cíle dílčí. Tyto cíle jsou formulovány jako záměry. Cíle formulovány jako výstupy, tedy to, co by si dítě mělo ideálně a individuálně v co největší míře osvojit, tvoří dílčí cíle, které dohromady vytváří klíče kompetence. Plnění těchto cílů je zajišťováno prostřednictvím obsahu, tedy učiva rozděleného do vzdělávacích oblastí (jako je např. jazyková, odborná, ekonomická apod.). Konkrétní RVP se pro jednotlivé stupně typu školy uzpůsobuje a liší. Kupříkladu RVP pro předškolní vzdělávání se oproti jiným stupňům a typům škol liší relativně výrazně, jelikož RVP respektují věkové zvláštnosti cílových skupin. Například namísto vzdělávání obsahu zde nalezneme vzdělávací nabídku a ta je členěna pouze do pěti oblastí namísto konkrétních předmětů a počtu hodin, které nalezneme v RVP pro vyšší stupně škol a které taktéž musí být dodrženy, jelikož je Rámcový vzdělávací program závazný dokument (infoabsolvent, n.d.; MŠMT, 2007g).

3.2.1 RVP vybraných středních škol

V této kapitole se bude autor zabývat podrobnou analýzou rámcových vzdělávacích programů, zaměřenou na aerobní formy cvičení s hudbou, nebo jim podobná, prováděná v hodinách Tělesné výchovy. Mezi analyzovanými RVP najdeme RVP pro střední odborné vzdělávání v závislosti na druhu jednotlivých oborů na vybraných školách, a dále RVP pro gymnázia, taktéž v závislosti na druhu oborů na vybraném gymnáziu. Analýza bude konkrétně spočívat ve vyhledání jakékoliv aerobní formy cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy, upřesnění v jaké oblasti a části RVP se nachází, dále v nalezení konkrétního požadovaného učiva a požadovaných výstupů na žáka (výsledky vzdělávání).

RVP – Střední průmyslová škola strojní a stavební, Tábor

První škola, jejíž rámcové vzdělávací programy budou analyzovány, je Střední průmyslová škola strojní a stavební Tábor, která má akreditaci na tři maturitní studijní obory.

Po prostudování jednotlivých RVP studijních oborů Strojírenství (kód oboru: 23 41- M/01), Stavebnictví – pozemní stavitelství (kód oboru: 36-47-M/01) a Technické lyceum (kód oboru: 78-42-M/01) bylo zjištěno, že se sportovní činnost nazvaná aerobní forma cvičení s hudbou nevyskytuje v žádné části jednotlivých RVP. Ale podobná, která má přibližnou podstatu se v RVP vyskytuje jako rytmická gymnastika a tato oblast je v jednotlivých RVP výše zmíněných studijních oborů shodná.

Nachází se v šesté kapitole – Kurikulární rámce pro jednotlivé oblasti vzdělávání, v oblasti Vzdělávání pro zdraví, ve vyučujícím předmětu Tělesná výchova, v části Pohybové dovednosti v rámci Gymnastiky (MŠMT, 2007a; MŠMT, 2007b; MŠMT, 2007c). Požadovanými učivy na žáka obsažené v dílčí části gymnastiky – rytmická gymnastika jsou „pohybové činnosti a kondiční programy cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem; tanec“ (MŠMT, 2007a, pp. 42; MŠMT, 2007b, p. 43; MŠMT, 2007c, p. 41). Výsledky vzdělávání neboli požadované výstupy na žáka spojené s jakýmkoli druhem aerobní formy cvičení s hudbou, v tomto případě rytmické gymnastiky, jsou v RVP popsány jako „schopnost sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové

vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu)“ (MŠMT, 2007a, pp. 42; MŠMT, 2007b, p. 43; MŠMT, 2007c, p. 41).

RVP – Střední škola spojů a informatiky, Tábor

Druhou školou, jejíž rámcové vzdělávací programy podle typu oborů bude autor analyzovat, je Střední škola spojů a informatiky Tábor, která má akreditaci na tři studijní obory zakončené maturitní zkouškou, přesněji obor Informační technologie (kód oboru: 18-20-M/01), Mechanik elektrotechnik (kód oboru: 26-41-L/01) a Digitální telekomunikační technika (kód oboru: 26-45-M/01).

Stejně jako v případě prvních analyzovaných RVP oborů Střední průmyslové školy strojní a stavební Tábor, tak i zde bylo zjištěno, že jediný druh aerobní formy cvičení s hudbou se ukrývá pod názvem rytmická gymnastika a to u všech analyzovaných RVP jednotlivých oborů, který se vyskytuje v rámci Gymnastiky, v části Pohybové dovednosti, ve vyučovacím předmětu Tělesná výchova, v oblasti Vzdělávání pro zdraví v šesté kapitole - Kurikulární rámce pro jednotlivé oblasti vzdělávání (MŠMT, 2008d; MŠMT, 2008e; MŠMT, 2007f). Učiva, která by měl žák v tomto druhu aktivity zvládnout, jsou „pohybové činnosti a kondiční programy cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem; tanec“ (MŠMT, 2008d, p. 42; MŠMT, 2008e, p. 42; MŠMT, 2007f, p. 42). Výsledky vzdělávání v těchto RVP zaměřené na jakýkoli druh aerobní formy cvičení s hudbou jsou „schopnost sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu)“ (MŠMT, 2008d, p. 42; MŠMT, 2008e, p. 42; MŠMT, 2007f, p. 42).

RVP - Gymnázium Pierra de Coubertina, Tábor

Další škola, ve které RVP jednotlivých oborů bude podstupovat analýze, je Gymnázium Pierra de Coubertina. Tato škola má akreditaci tří studijních oborů – Čtyřleté gymnázium (kód oboru: 79-41-K/41) a Osmileté gymnázium, neboli víceleté gymnázium (kód oboru: 79-41-K/81), které mají společný RVP (v případě víceletého gymnázia pro středoškolský cyklus studia) a Šestileté česko – francouzské gymnázium, neboli dvojjazyčné gymnázium (kód oboru:79-43-K/61).

Jelikož se jedná o RVP pro gymnázia, výrazně se od RVP pro střední odborné vzdělávání liší. Po zanalyzování jsme zjistili, že se liší i RVP Čtyřletého gymnázia a Víceletého gymnázia s RVP dvojjazyčného gymnázia.

V RVP pro Čtyřleté a Osmileté, neboli víceleté gymnázium, se jedna z forem aerobních forem cvičení s hudbou vyskytuje s názvem kondiční a estetická forma cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem. Nachází se v části C RVP, v páté kapitole Vzdělávací oblasti, v podkapitole Člověk a zdraví, v Tělesné výchově, v sekci Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, v obsaženém učivu, což značí, že je to požadované učivo pro žáky. Název kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem je doplněn ještě o informace, které stanovují toto cvičení především děvčatům, ale podle zájmu i chlapcům a že by si měli osvojit alespoň dvě formy tohoto cvičení podle podmínek zájmů. (MŠMT, 2007g). Očekávané výstupy žáka spojené s druhy aerobních forem cvičení s hudbou, v tomto případě kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem, nejsou v tomto RVP uvedené. Dále nacházíme zmínky o pohybu na hudbu a tanci v páté části RVP – Vzdělávací oblast, v kapitole Umění a kultura, v podkapitole Hudební obor. Zde je tato činnost prováděna za účelem vyjádření vlastních představ a pocitů, což nemá s tělesnou výchovou a aerobními formami cvičení na hudbu nic společného, tudíž to není podstatou analýzy (MŠMT, 2007g).

Druhý RVP na Gymnáziu Pierra de Coubertina patří oboru Šestiletému česko – francouzskému, neboli dvojjazyčnému, který obsahuje druh aerobních forem cvičení s hudbou s názvem Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem. Požadovaná učiva na žáka jsou „základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním; kondiční formy cvičení pro daný věk žákyň (žáků); tanec (určeno především děvčatům – podle podmínek a zájmů)“ (MŠMT, 2015h, p. 68) a nachází se v části C, v páté kapitole Vzdělávací oblast, v podkapitole Člověk a zdraví, v Tělesné výchově, v sekci Činnost ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Pro tato učiva nejsou v tomto RVP očekávané výstupy pro žáky uvedené. V tomto RVP můžeme také shledat další zmínky o pohybu na hudbu a tanci, ale i zde tato činnost slouží jako způsob komunikace a vyjadřování vlastních představ a pocitů (MŠMT, 2015h).

RVP – Vyšší odborná a střední zemědělská škola, Tábor

Tato škola má akreditaci na jeden čtyřletý obor zakončený maturitní zkouškou s názvem Agropodnikání (kód oboru: 41-41-M/01).

V tomto RVP se jako jediná forma aerobní formy cvičení s hudbou vyskytuje pod pojmenováním rytmická gymnastika, která se v RVP nachází v rámci Gymnastiky, v části Pohybové dovednosti, ve vyučujícím předmětu Tělesná výchova, v oblasti Vzdělávání pro zdraví v šesté kapitole - Kurikulární rámce pro jednotlivé oblasti vzdělávání. Výsledkem vzdělávání tedy je „schopnost sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu)“ (MŠMT, 2007i, pp. 42) a požadované učivo na žáka je „rytmická gymnastika – pohybové činnosti a kondiční programy cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem; tanec“ (MŠMT, 2007i, p. 42).

RVP - Střední zdravotnická škola, Tábor

Analyzovaný RVP patří oboru Zdravotnický asistent (kód oboru: 53-41-M/01), který je jediný čtyřletý studijní obor zakončený maturitní zkouškou na této škole.

I v tomto RVP, stejně jako v RVP oborů všech středních odborných škol, je jediná zmínka o nějaké aerobní formě cvičení s hudbou v šesté kapitole - Kurikulární rámce pro jednotlivé oblasti vzdělávání, v oblasti Vzdělávání pro zdraví, ve vyučujícím předmětu Tělesná výchova, v části Pohybové dovednosti v rámci Gymnastiky s názvem Rytmická gymnastika (MŠMT, 2008j). Požadovaná učiva pro studenta jsou „pohybové činnosti a kondiční programy cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem; tanec“ (MŠMT, 2008j, p. 42) a výsledkem vzdělávání je „schopnost sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu)“ (MŠMT, 2008j, p. 42).

RVP - Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická, Tábor

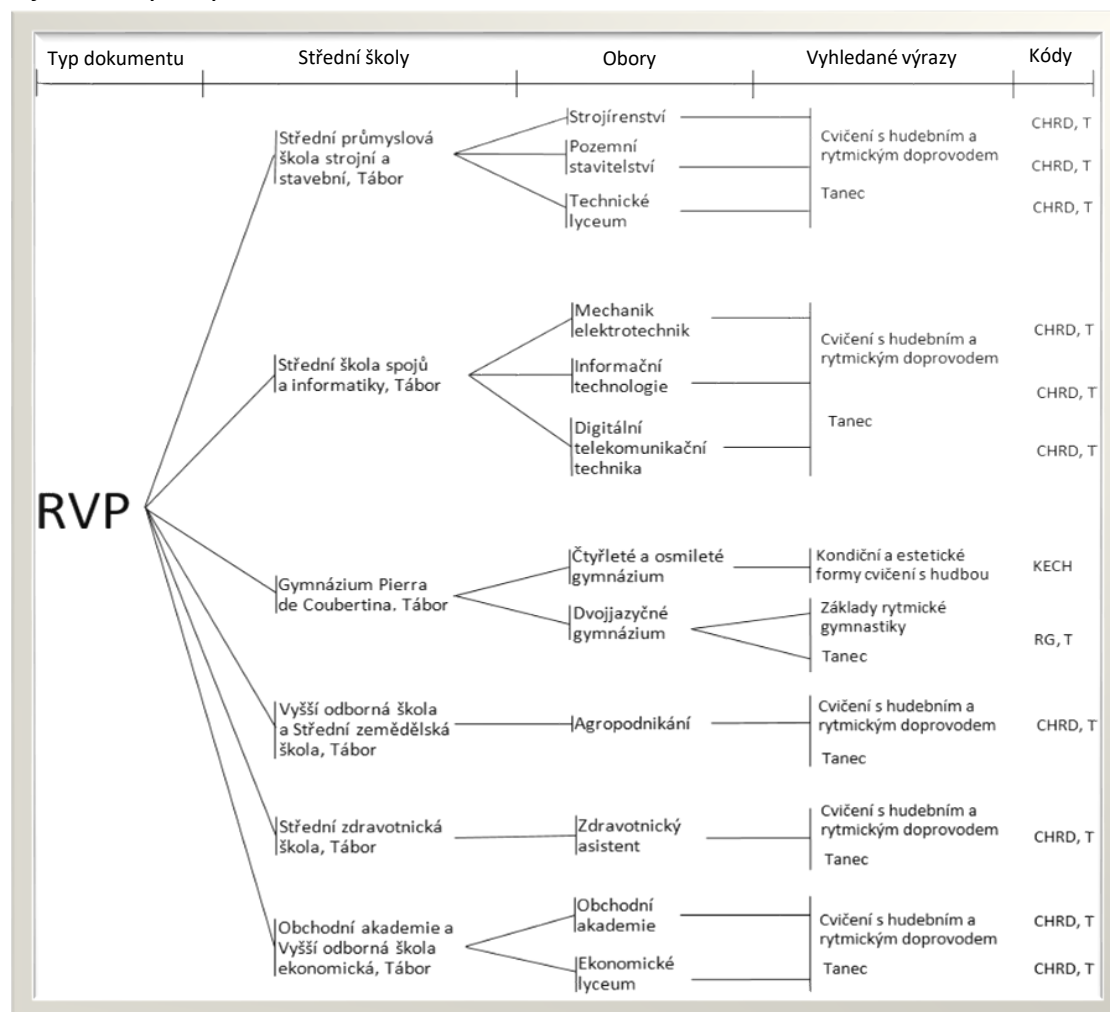
Je poslední škola, na které se bude provádět analyzování RVP studijních oborů, tedy oborů Obchodní akademie (kód oboru: 63-41-M/02) a Ekonomické lyceum (kód oboru: 78-42-M/02).

Po zanalyzování RVP obou oborů jsme došli k výsledku, že i zde jsou v naší požadované oblasti RVP shodné, proto budou popsány společně. Požadované učivo

na žáky, v oblasti aerobní formy cvičení s hudbou se nachází pod názvem Rytmická gymnastika, v rámci Gymnastiky, v části Pohybové dovednosti, ve vyučujícím předmětu Tělesná výchova, v oblasti Vzdělávání pro zdraví, v šesté kapitole - Kurikulární rámce pro jednotlivé oblasti vzdělávání a znějí jako „pohybové činnosti a kondiční programy cvičení s hudebním a rytmičným doprovodem; tanec“ (MŠMT, 2007k, p. 42; MŠMT, 2007l, p. 41). Výsledky vzdělávání v těchto RVP zaměřené na jakýkoli druh aerobní formy cvičení s hudbou zní jako „je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu)“ (MŠMT, 2007k, p. 42; MŠMT, 2007l, p. 41).

3.2.2 RVP – analytické zobrazení výrazů

Schéma výrazů RVP (Obrázek 1) byl vytvořen pro přehledné zobrazení vyhledaných výrazů v RVP oborů vybraných středních škol. Je zde uvedeno i přehledné přiřazení kódů k jednotlivým výrazům.



Obrázek 1. RVP – schéma výrazů (CHRD – Cvičení s hudebním a rytmičným doprovodem, KECH - Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou, T – Tanec, RG – Základy rytmičké gymnastiky).

Výše uvedené schéma (Obrázek 1.) se skládá z horizontální osy a samotného přehledu. Horizontální osa slouží k rozdělení přehledu na jednotlivé části – typ dokumentu, střední školy, obory, hledané výrazy a kód. V části typ dokumentu je uveden druh analyzovaného dokumentu, v tomto případě RVP. V další části horizontální osy jsou vypsané školy, které jsme vybrali pro zjišťování využívání aerobních forem cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy. V následujícím dílu jsou vypsané sledované maturitní obory vybraných středních škol, v jejichž RVP byly hledány výrazy, které jsou vypsané v dalším úseku. V posledním úseku jsou vypsané kódy, které jsou přiřazené k výrazům posledního řádu, které byly vyhledány. K jednotlivým výrazům byly přiděleny kódy, které budou v následující kapitole rozděleny do kategorií. Jedná se o kódy: CHRD – Cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem, KECH - Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou, T – Tanec a RG – Základy rytmické gymnastiky.

3.3 Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program (ŠVP) je pedagogický dokument, jenž spadá do školní úrovně systému kurikulárních dokumentů. Jedná se o povinnou a veřejnou dokumentaci každé školy. Tento plán, který si každá škola vytváří sama, vychází z Rámcových vzdělávacích programů, které stanovují určité rámce, jež musí být v daných stupních a typech škol zachovány a dodrženy. Tyto rámce škola dále rozpracovává, konkretizuje a přizpůsobuje individuálním možnostem, podmínkám a potřebám konkrétní školy a oborů, na které má daná škola akreditaci, a tedy které vyučuje. ŠVP každé školy musí obsahovat identifikační údaje školy, charakteristiku školy, charakteristiku ŠVP, učební plány a osnovy a údaje o hodnocení žáků a autoevaluaci. V ŠVP jsou zohledněny určité výhrady, jako jsou např.: vzdělávací předpoklady a potřeby žáků, pedagogické cíle školy a zřizovatele, možnosti získání zaměstnání v oboru a požadavky na vývoj regionálního trhu práce (infoabsolvent, n.d.).

3.3.1 ŠVP vybraných středních škol

Po zanalyzování potřebných RVP, přejdeme k analýze ŠVP oborů konkrétních škol, ve kterých bude autor provádět řízené rozhovory s učiteli tělesné výchovy, z kterých se mu přiblíží stav zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy. Analyzované ŠVP budou patřit oborům Střední průmyslové školy strojní a stavební, Střední školy spojů a informatiky, Gymnázium Pierra de Coubertina, Střední

zemědělské škole, Střední zdravotnické škole, Obchodní akademii a Vyšší odborné škole ekonomické a to všech v Táboře. Záměrem analýzy ŠVP, stejně jako analýzy RVP, bude vyhledání jakékoliv shodné, nebo podobné aerobní formy cvičení s hudbou v hodinách Tělesné výchovy v daném ŠVP, upřesnění v jaké oblasti a části se nachází, dále v nalezení konkrétního požadovaného učiva a požadovaných výstupů na žáka (výsledky vzdělávání).

ŠVP – Střední průmyslová škola strojní a stavební, Tábor

Po zanalyzování ŠVP oborů (Strojírenství, Technické lyceum a Pozemní stavitelství) této školy, jsme došli k poznání, že umístění jediné zmínky o aerobní formě cvičení s hudbou, a to o rytmické gymnastice, mají shodné, a stejně tak mají shodné i požadované učivo a výsledky vzdělávání.

Rytmická gymnastika se nachází v kapitole Tělesná výchova, v podkapitole Rozpis výsledků vzdělávání, v sekci Pohyb ke zdraví v rámci Gymnastiky. Požadovaná učiva, která spadají do rytmické gymnastiky, jsou pohybové činnosti a kondiční programy cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem a výsledkem vzdělávání je schopnost sladit pohyb s hudbou.

Tabulky rozpisu učiva jsou rozděleny na chlapecké a dívčí, vyjma ŠVP oboru Technické lyceum. Zde je tabulka rozpisu učiva společná pro obě pohlaví. Svým obsahem však odpovídá chlapeckým tabulkám jiných oborů, a proto je tabulka tohoto oboru v těchto kapitolách zahrnuta právě do tabulek chlapeckých. V kapitole Tělesná výchova, jsou vypsány počty hodin na jednotlivé sportovní aktivity, rozdělené do měsíců po jednotlivých ročnících. Rytmické gymnastice a požadovanému učivu ve spojení s touto aktivitou není přiřazený žádný počet hodin v ani jenom ročníku ani u chlapců, ani u dívek. Po sedmi vyučovacích hodinách v každém školním roce je přiřazeno Sportovní gymnastice, výjimkou je pouze čtvrtý ročník, kde je Sportovní gymnastice vyčleněno pouze pět vyučovacích hodin. Náplní hodin jsou u chlapců v prvním a druhém ročníku a u dívek v prvním ročníku pouze prostná, hrazda a přeskok. Ve třetím a čtvrtém ročníku jsou k těmto aktivitám chlapcům přidány ještě kruhy. U dívek jsou do druhého, třetího a čtvrtého ročníku přidány sestavy, ale není zde uvedeno, zda se jedná o rytmické sestavy na hudbu, či nikoli (Nousek, 20015; Stachová & Bažantová, 2015; Formánek, 2015).

ŠVP – Střední škola spojů a informatiky, Tábor

ŠVP této školy nebyly veřejně dostupné, proto jsme si je museli vyžádat přímo od učitelů tělesné výchovy. Byla nám poskytnuta pouze námi potřebná část ŠVP, tedy kapitola tělesná výchova, proto v analýze tohoto dokumentu nebude popsán přesné umístění námi vyhledaných výrazů.

Tato škola má ŠVP pro maturitní obory (Informační technologie, Digitální telekomunikační technika a Mechanik elektrotechnik) námi požadované oblasti shodně, proto budou popsány společně.

V kapitole Učební osnovy, v podkapitole Rozpis učiva a realizace kompetencí, v sekci Tělesná výchova, v rámci Gymnastiky je v prvním ročníku uvedeno požadované učivo, které je předmětem analýzy, jako rytmická gymnastika. Výsledkem vzdělávání je schopnost sladit jednoduchý rytmický pohyb s hudbou.

Ve druhém ročníku požadované učivo zní jako rytmická gymnastika s hudebním doprovodem a výsledky vzdělávání je demonstrace rytmického pohybu s hudbou.

Ve třetím ročníku, v rámci gymnastiky je uvedeno požadované učivo jako rytmická gymnastika a kondiční a taneční činnost s hudebním doprovodem a rytmickým doprovodem, výsledek vzdělávání spočívá v sestavení jednoduchého rytmického cvičení i s hudebním doprovodem.

V posledním, tedy čtvrtém ročníku, je námi vyhledávané požadované učivo rytmická gymnastika a kondiční cvičení s hudbou, výsledkem vzdělávání je sestavení jednoduché pohybové skladby s hudbou (Střední škola spojů a informatiky Tábor, 2009a, 2009b, 2009c)

ŠVP - Gymnázium Pierra de Coubertina, Tábor

Další školou, jejíž ŠVP budou analyzovány, je Gymnázium Pierra de Coubertina, Tábor. A to přesněji ŠVP Čtyřletého gymnázia a Osmiletého gymnázia, které mají ŠVP pro středoškolské vyučování společný a Šestiletého gymnázia. Dokumenty nejsou úplně shodné, proto budou popsány samostatně.

Ve ŠVP Čtyřletého gymnázia a Osmiletého gymnázia se aerobní forma cvičení s hudbou vyskytuje v páté kapitole – Učební osnovy, v podkapitole Člověk a zdraví, v předmětu Tělesná výchova v rámci Gymnastiky a Kondičního cvičení a posilování

a to v prvním až třetím ročníku, ve čtvrtém se vyskytuje pouze v rámci Kondiční cvičení a posilování.

V prvním ročníku v rámci Gymnastiky je očekávaný výstup cvičení na hudbu, taneční průprava pro děvčata a požadované učivo zní jako taneční kroky – polka, valčík, country. V rámci Kondičního cvičení a posilování je očekávaný výstup zvýšení kondice, cvičení s hudbou a aerobik pro děvčata. Požadované učivo je kondiční aerobní trénink a aerobik.

Ve druhém ročníku je očekávaný výstup v rámci Gymnastiky cvičení na hudbu (děvčata) a požadované učivo taneční průprava. Očekávané výstupy a učivo v rámci Kondičního cvičení a posilování je shodné jako v prvním ročníku.

Očekávané učivo v rámci Gymnastiky je ve třetím ročníku stejné jako ve druhém, ale taneční průprava v požadovaném učivu již není zařazená. V rámci Kondičního cvičení a posilování je očekávaný výstup a požadované učivo i v tomto ročníku shodný s ročníkem prvním.

V posledním ročníku, tedy čtvrtém, se vyskytuje požadované učivo a očekávaný výstup pouze v rámci Kondiční cvičení a posilování a je i zde stejné jako v předešlých ročnících.

Další zmínku o této formě sportu můžeme spatřit v kapitole Volitelné předměty (které jsou jen pro čtvrtý ročník) v podkapitole Tělesná výchova a sport, v rámci Kondiční trénink a posilování. Zde se nachází pouze požadované učivo, kterým je kondiční trénink a aerobik – aerobní cvičení.

Zmínky o tanci a reagování na hudbu pohybem můžeme spatřit ještě v předmětu Hudební výchova v rámci Produkce – hudebně pohybové činnosti, ale toto už není předmětem naší analýzy, neboť se nejedná o předmět Tělesná výchova.

Po analýze ŠVP oboru Šestileté gymnázium jsme zjistili, že aktivita podobná nějaké aerobní formě cvičení s hudbou, která by se prováděla v hodinách tělesné výchovy, se vyskytuje stejně jako ve ŠVP oborů Čtyřletého a Osmiletého gymnázia, v rámci Gymnastiky a Kondiční cvičení a posilování, v podkapitole Tělesná výchova, v páté kapitole – Učební osnovy. Tento ŠVP je určen oboru, který obsahuje šestileté vzdělávání. Nás zajímají dané informace pouze ze středoškolského vzdělávání, kterému odpovídá třetí, čtvrtý, pátý a šestý ročník, proto budou analyzovány pouze tyto ročníky.

Ve třetím ročníku tohoto oboru (první středoškolský ročník) je očekávaný výstup, v rámci Gymnastiky, ve kterém se cvičí na hudbu a je očekávaná taneční průprava pro děvčata. V rámci Kondiční cvičení a posilování je očekávaný výstup zvyšování kondice cvičení s hudbou a aerobik pro děvčata.

Ve čtvrtém a pátém (ve druhém a třetím středoškolském) ročníku je očekávaný výstup v rámci Gymnastiky pouze cvičení na hudbu pro děvčata a v rámci Kondiční cvičení a posilování je očekávaný výstup stejný, jako v předešlém ročníku.

V posledním šestém (čtvrtém středoškolském) ročníku a v rámci Gymnastiky se žádný očekávaný výstup, který obsahuje cvičení na hudbu, nevyskytuje. V rámci Kondiční cvičení a posilování je očekávaný výstup stejný jako doposud, tedy že zvyšuje kondici cvičením s hudbou a aerobik pro děvčata. Požadované učivo není uvedeno ani u jednoho sportu v žádném roce.

V prvním a druhém (osmém a devátém základním) ročníku se vyskytuje očekávaný výstup v rámci Estetické a kondiční formy cvičení s hudbou. Tyto výstupy jsou zaměřené na aerobik, step-aerobik, rytmické cvičení s hudbou, s tancem a další, ale jelikož se nejedná o ročníky středoškolského vzdělávání, nejsou tyto informace pro nás nikterak důležité a autor je zde uvedl pouze ze zajímavosti (Gymnázium Pierra de Coubertina Tábor, 2007a, 2007b).

ŠVP – Vyšší odborná a Střední zemědělská škola, Tábor

Dalším analyzovaným ŠVP bude oboru Agropodnikání na škole Vyšší odborné a Střední zemědělské v Táboře.

V kapitole Učební osnovy, v podkapitole Povinné vyučovací předměty, v oddílu Základní všeobecné, v předmětu Tělesná výchova, v části Pohybové dovednosti můžeme dohledat výsledky vzdělávání a požadované učivo, námi požadovaného tématu, v rámci Gymnastiky a tance. Ze ŠVP je patrné, že výsledky vzdělávání a požadované učivo jsou pro všechny čtyři ročníky stejné. Požadované učivo, které je s výsledkem vzdělávání stejné pro všechny čtyři ročníky, je rytmická gymnastika, aerobik a tance. Jako výsledky vzdělávání můžeme považovat schopnost pokusit sladit pohyb s hudbou, sestavit pohybové vazby a vytvořit pohybovou sestavu.

V tabulce Strategie výuky je zobrazena hodinová dotace jednotlivých sportů v hodinách Tělesné výchovy za jeden rok.

V prvním ročníku dostala Gymnastika (sportovní gymnastika, rytmická gymnastika, posilování) dvacet hodin chlapecká třída a dvacet čtyři hodin dívčí třída.

Ve druhém, třetím a čtvrtém ročníku dostala Gymnastika už pouze čtrnáct hodin za rok v hodinách Tělesné výchovy chlapecká třída a dvacet hodin dívčí třída (Vyšší odborná škola a Střední zemědělská škola Tábor, 2012).

ŠVP - Střední zdravotnická škola, Tábor

ŠVP oboru zdravotnický asistent nebyly veřejně dostupné, proto jsme si je museli vyžádat přímo od učitelů tělesné výchovy, kteří nám je poskytli.

Po zanalyzování ŠVP oboru této školy jsme zjistili, že námi vyhledávané výrazy jsou v sedmé kapitole – Učební osnovy, v podkapitole Vzdělání pro zdraví v předmětu Tělesná výchova, v sekci Tělesná cvičení v rámci Gymnastiky. Požadovaná učiva v prvním ročníku jsou pohybové činnosti a kondiční programy s hudebním a rytmickým doprovodem - (aerobik) a tanec (polka, valčík). Výsledkem vzdělávání je schopnost sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu.

Ve druhém a třetím ročníku je požadované učivo stejné a zní jako pohybové činnosti a kondiční programy cvičení s hudebním doprovodem a rytmickým doprovodem (aerobik, step aerobik), výsledek vzdělávání, který je sladění pohybu s hudbou, je též stejný v o obou ročnících.

V posledním, čtvrtém ročníku, je oproti předchozím dvěma ročníkům přidán do požadovaného učiva tanec (valčík, polka, mazurka). Do výsledku vzdělávání je přidán, stejně jako v prvním ročníku, požadavek na sestavení pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvoření pohybové sestavy (Střední zdravotnická škola Tábor, 2015).

ŠVP - Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická, Tábor

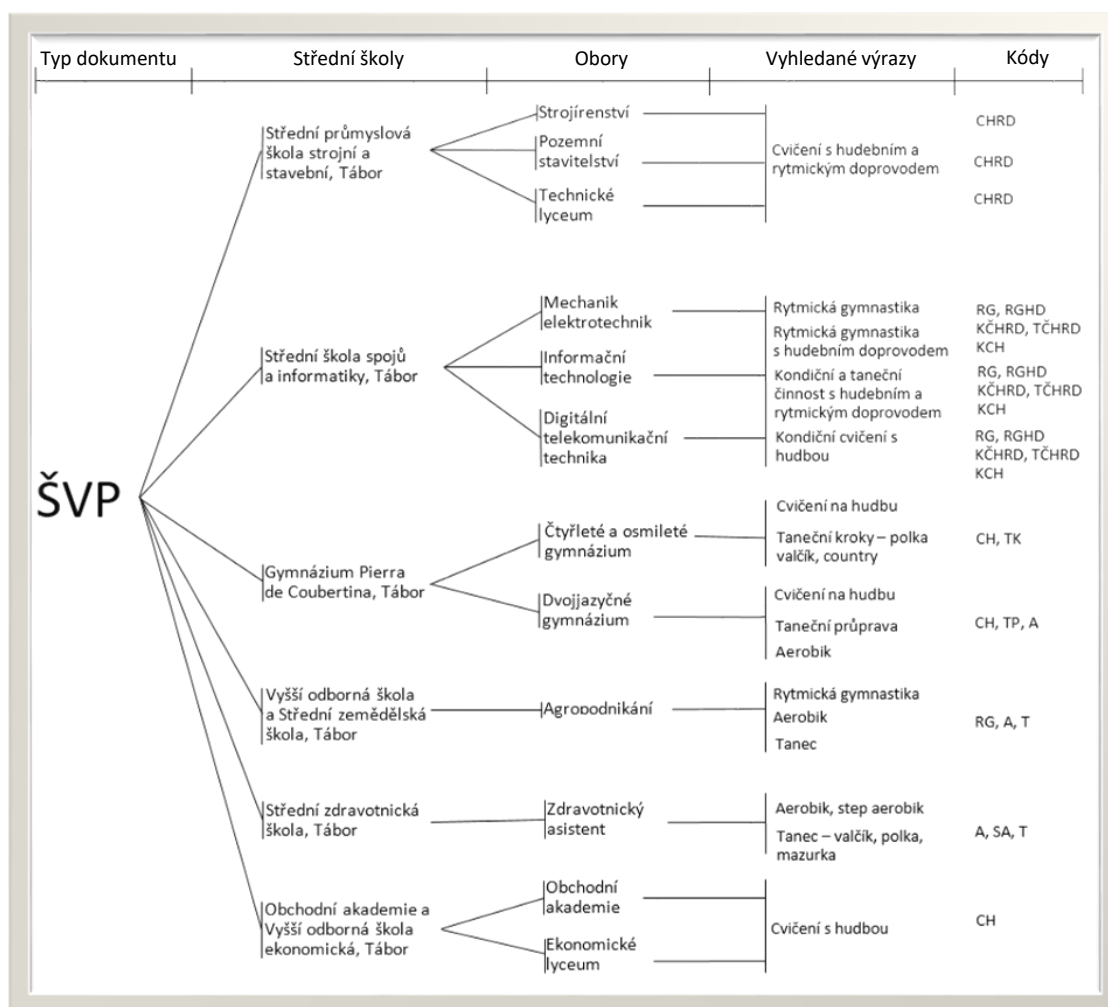
Poslední škola, jejíž ŠVP budou analyzovány, je Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická v Táboře, oborů Ekonomické lyceum a Obchodní akademie. Ve ŠVP jsou námi požadované oblasti shodné, proto budou popsány společně.

Aerobní cvičení s hudbou prováděná v hodinách Tělesné výchovy, nebo jím podobná, najdeme v rámci Gymnastiky, v sekci Realizace odborných kompetencí,

v předmětu Tělesná výchova, ve čtvrté kapitole – Přehled rozpracování RVP do ŠVP. Požadovaný výstup a učivo, spojené s touto aktivitou, najdeme v rámci Gymnastiky pouze ve třetím a čtvrtém ročníku studia a jsou v obou ročnících stejná. Požadovaná učiva jsou kondiční programy a cvičení s hudbou, požadovaný výstup z tohoto učiva je takový, že žák dokáže sladit pohyb s hudbou (Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická, 2013a, 2013b).

3.3.2 ŠVP – Analytické zobrazení výrazů

Následující schéma výrazů ŠVP (Obrázek 2) bylo vytvořeno za účelem přehledného zobrazení vyhledaných výrazů ve ŠVP oborů vybraných středních škol. Je zde uvedeno i přehledné přiřazení kódů k jednotlivým výrazům.



Obrázek 2. ŠVP – schéma výrazů (CHRD – Cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem, RGHD – Rytmická gymnastika s hudebním doprovodem, KČHRD – Kondiční činnost s hudebním a rytmickým doprovodem, TČHRD – Taneční činnost s hudebním a rytmickým doprovodem, KCH - Kondiční cvičení s hudbou, CH – Cvičení na hudbu, TK – Taneční kroky, TP – Taneční průprava, A – Aerobik, SA – Step aerobik T – Tanec, RG – Rytmická gymnastika).

Uvedené schéma (Obrázek 2.) se skládá ze stejných částí jako schéma RVP, tedy z horizontální osy a samotného přehledu. I zde horizontální osa slouží k rozdělení přehledu na jednotlivé části. Poslední úsek se liší vypsanými kódy, které jsou přiřazené k výrazům posledního řádu, které byly vyhledány. K jednotlivým výrazům byly přiděleny kódy, které budou v následující kapitole rozděleny do kategorií. Jedná se o kódy: CHRD – Cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem, RGHD – Rytmická gymnastika s hudebním doprovodem, KČHRD – Kondiční činnost s hudebním a rytmickým doprovodem, TČHRD – Taneční činnost s hudebním a rytmickým doprovodem, KCH - Kondiční cvičení s hudbou, CH – Cvičení na hudbu, TK – Taneční kroky, TP – Taneční průprava, A – Aerobik, SA – Step aerobik T – Tanec, RG – Rytmická gymnastika

3.4 Aerobik

Aerobik, jaký známe dnes, prošel vývojem a nyní má již jinou podobu, než jaká byla ta prvotní. Vývojem cvičebních pomůcek a přístrojů se současně vyvíjí i aerobní formy cvičení s hudbou, které představují nové a zajímavé druhy těchto aktivit. Kovaříková (2017) uvádí, že „do roku 2000 byly u nás v ČR rozšířené tři základní formy moderního gymnastického skupinového cvičení: aerobik, step aerobik a posilovací formy cvičení s různým náčiním (činky, gumy, atd.)“ (p. 18). Nyní se vyskytuje tak nepřeberné množství aerobních druhů cvičení s hudbou, že je lze dělit do skupin, podle zaměření – aerobik, step aerobik, posilovací formy, tanec, bojové umění, pomalé formy a zdravotní cvičení, bosu a netradiční formy cvičení (Kovaříková, 2017).

3.4.1 Historie aerobní formy cvičení na hudbu

Koncept aerobiku se poprvé objevil v roce 1968, kdy americký lékař a někdejší letecký důstojník Air Force Kenneth H. Cooper vydal přelomovou knihu (Aerobics). Pod termínem aerobic byly v uvedené publikaci zahrnuty vytrvalostní činnosti, které se zakládají na vytrvalostním, tedy aerobním způsobu svalové práce. Při dvanáctitýdenním cvičebním plánu, který byl vypracován pro každou věkovou skupinu zvlášť, byla postupně zvyšována intenzita tréninkové zátěže. Na konci cyklu mělo být dosaženo optimální úrovně fyzické zdatnosti cvičenců (Macáková, 2001).

Rok po vydání knihy za Kennethem H. Cooperem přichází instruktorka aerobiku Jackie Sorensenová s nápadem taneční verze aerobiku pro ženy. V roce 1970 proto vniká

kniha *The New Aerobics*, která je určena osobám starším 35 let, krátce na to *Aerobics for Women*, která je určena přímo pro ženy. Jackie Sorensenová současně v té době zakládá studio Aerobic Dancing, které pořádá lekce aerobiku pro veřejnost (Gómez, 2009).

Na počátku osmdesátých let 20. století se aerobik stává módním hitem, a to zejména díky americkým herečkám Jane Fondové či Sydney Romeové, které mají velkou zásluhu na propagaci aerobní gymnastiky mezi veřejností. Videokazety se cvičebními programy se dostávaly i k nám do Československa (Macáková, 2001).

Helena Jarkovská, kterou spojujeme se zrodem aerobiku u nás, vydala v roce 1985 knihu *Aerobní gymnastika*. V kontextu československého aerobiku to lze považovat za významnou událost zvláště v souvislosti s vládnoucím totalitním režimem, který odmítal vše, co přicházelo ze Západu. Autorka ve své publikaci definuje aerobní gymnastiku jako:

„ ... formu gymnastického kondičního cvičení při hudbě, zaměřenou na rozvoj funkce oběhové soustavy, zvýšení aerobní kapacity organismu a dosažení vyšší úrovně vytrvalosti a výkonnosti, jež zároveň příznivě ovlivňuje funkci a strukturu pohybového ústrojí a pozitivně působí na nervovou soustavu a psychiku cvičenců.“ (Macáková, 2001, p. 10)

Helena Jarkovská společně s další významnou osobností československého aerobiku, odbornou asistentkou na katedře gymnastiky fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, Zlatou Wálovou, vydala v roce 1990 knihu *Gymnastika pro moderní ženu*, ve které autorky shrnuly současné moderní styly cvičení s hudbou (Macáková, 2001).

V devadesátých letech 20. století zaznamenal aerobik určitý útlum, nikoli však natolik výrazný jako například v Austrálii či Americe – kolébkách aerobiku. Je tomu zejména proto, že v těchto zemích se dlouho cvičil „čistý“ aerobik, který se zakládal zejména na neustálém opakování a poskocích. Po několika letech se tak vyčerpávala atraktivita aerobiku, a kvůli neustálým poskokům dokonce aerobik vyvolal kritiku ortopedů. Časem v těchto zemích navíc začali lektoři zařazovat do lekcí složité choreografie, v důsledku čehož přestal být aerobik přitažlivý pro širokou veřejnost. Zajímavý byl jen pro vybranou, respektive nadanou část populace. V Československu tomu bylo jinak, jelikož čeští cvičenci, kteří vyrostli na gymnastice, nepřebírali nekriticky západní aerobik, ale přizpůsobili si ho vlastním představám, a tak byl stále atraktivní. Po

roce 1989 se objevují další hnutí, wellnes-fitness a první fitness centra. Následně se však aerobik odborně posouvá – lektoři se profesionalizují, a to zejména úsilím organizace Sportpropag, která se zabývala systematickým vzděláváním a školením cvičitelů a cvičitelek. Dále se začleňuje mezinárodní názvosloví, aerobik začíná zohledňovat zdravotní benefity, zdůrazňuje techniku cvičení, do lekcí se zařazuje více i posilovací cvičení, využívají se pomůcky a choreografie, čímž aerobik významně získal na atraktivitě a zájmu veřejnosti (Macáková, 2001; Skopová & Beránková, 2008).

Aerobik v České republice se přirozeně dále vyvíjel a po několika letech dosáhl úrovně západních zemí. Rozvinul se zde i soutěžní aerobik, což potvrzuje i vítězství Olgy Šípkové na mistrovství světa v roce 1997. V současnosti jde o nejznámější osobnost spojovanou s aerobikem u nás. Mezi další osobnosti patří i manželé Hufovi, kteří rovněž uspěli na mistrovství světa a posléze založili Akademii aerobiku. Tvzení, že aerobik je svým založením sport spíše pro ženy, úspěšně vyvracejí zlatí světoví medailisti Vladimír Valouch, David Holzer a Jakub Strakoš (Macáková, 2001).

V současnosti je sportovní aerobik v České republice na vysoké úrovni jak v kategorii dospělých, tak i juniorů, a to zejména díky úsilí školicích organizací – Českého svazu aerobiku, České asociace Sport pro všechny, České školy aerobiku a International Fitness and Aerobic Academy (Macáková, 2001). Aerobik se pochopitelně neustále vyvíjí, ať už jde o obsah, metodiku, hudbu, pomůcky, oblečení, obutí a doplňky, styly, techniku pohybů, apod. (Skopová & Beránková, 2008).

3.4.2 *Formy aerobiku*

Podle provedení základních prvků rozlišujeme nízký a vysoký aerobik. Nízký aerobik – neboli *low impact* aerobik (tzv. beznárazový) se odehrává v režimu chůze, kdy je vždy jedno chodidlo v kontaktu se zemí (podložkou). Vyvinul se na základě minimalizování zranění při provádění vysokého aerobiku. Odstraněním vertikálních a složitých prvků se snížilo riziko zranění, intenzita zátěže, v důsledku čehož klesly nároky na kardiovaskulární systém. V této formě tedy není možné, aby tělo bylo nad podložkou alespoň bez jedné opory. Vysoký aerobik, neboli *high impact* aerobic (tzv. nárazový), představuje cvičení, jež se provádí s vyšší intenzitou a vyššími nároky na kardiovaskulární systém oproti nízkému aerobiku. Charakterizovat vysoký aerobik bychom mohli prvky, které se vyznačují letovou fází (Mach & IFAA team, 1995). Toto cvičení tedy častěji

zastupují prvky, při kterých se tělo objevuje nad podložkou bez jakékoli opory. Nejvíce se v této formě aerobiku využívá běhu – jogging. Postupem času se zjistilo, že vysoký aerobik není o moc efektivnější než nízký aerobik. Jeho cvičení se proto omezilo a v současnosti se již v čisté podobě téměř nevyužívá. Vzhledem k výraznému kloubnímu stresu se akcentují jen krátké bloky vysokého aerobiku, které se zařazují do nízkého aerobiku za účelem navýšit požadavky na kardiovaskulární systém (Hasalová, 2007).

3.4.3 Základní druhy aerobních forem cvičení s hudbou

V následující kapitole uvádíme základní přehled některých, především základních aerobních forem cvičení s hudbou.

Takzvaný MIX aerobik je podle Velínské (2004) klasickou formou aerobního cvičení na hudbu, při kterém jsou využívány základní kroky nízkého i vysokého aerobiku. Často jde o složité choreografie, které by měl cvičenec zvládnout během jedné lekce – je tak vhodný spíše pro pokročilé cvičence.

Step aerobik se v posledních letech stal jedním z nejpoužívanějších druhů aerobního cvičení. Využívá se při něm pomůcka step (schod), na který se během cvičení vystupuje a sestupuje. Základním principem cvičení je překonávání výškového rozdílu, v důsledku čehož se akcentuje větší spotřeba energie a zatěžování hlavních svalových partií na dolních končetinách. Nejvíce zatěžované svaly jsou svaly dolních končetin. Tento druh aerobiku má odlišný fyziologický efekt – oproti klasickému aerobiku klade větší důraz na kardiovaskulární a dýchací soustavu (Mach & IFAA team, 1998).

Bosu, což je cvičební pomůcka řadící se do balančních podložek vzduchových úsečů, je relativně nový typ cvičebního náradí, jež se v současnosti díky své všestranné využitelnosti těší velké oblibě veřejnosti. Bosu je kulový vrchlík zhotovený z tvárného plastu uzavřený pevnou platformou. Využitelný je z obou stran, a to především k posílení hlubokých stabilizačních svalů. Bosu slouží k trénování a rozvoji schopností, např. koordinačních, silových, vytrvalostních (Jebavý & Zumr, 2014).

Bodystyling kombinuje klasické aerobní cvičení a posilování s lehkými až středně těžkými váhami a proto spadá do skupiny tzv. Body work aerobiku. Zatímco aerobní zatížení slouží k zahřátí celého těla, posilovací prvky se zaměřují na formování postavy. Podle zvolených posilovacích cviků můžeme posilovat a formovat tělo, nebo jen některé problémové svalové partie (Czichoschewski, Mießner, & Schmauderer, 2017).

Funk je životní filosofie, životní názor, který má původ v lidových duchovních a světských písních amerických černochoů. Pravidlem funku je pravidla porušovat, být sám sebou, vyjadřovat respekt, svobodu, vlastní názor. Odlišovat se chováním vyjadřováním, oblékáním, mít svůj styl... Funk aerobik, který řadíme do skupiny tanečního aerobiku, je pestrý díky tanečním choreografiím. Představuje vytrvalostní cvičení, a proto nemůžeme očekávat výrazný nárůst svalové hmoty nebo síly, nýbrž výrazné zlepšení vytrvalosti a zpevnění svalů. Důležité jsou i izolované pohyby pouze hrudníkem, pávní, rameny a podobně. Funky aerobik rovněž rozvíjí smysl pro rytmus, hudbu a taneční choreografii (Mach & IFAA team, 1998).

Country aerobik patří do skupiny taneční formy aerobiku, přičemž se v choreografii využívá základních country kroků na country hudbu (Štěrbová, 2007).

Kick box a Fit box aerobik je druh bezkontaktního aerobního vysoce intenzivního cvičení, který využívá jednoduché prvky bojových sportů; patří tedy do skupiny bojového aerobiku. Tímto druhem aerobiku se zvyšuje nejen aerobní zdatnost, ale rovněž se zpevňuje celé tělo. Kick box aerobik je pro začátečníky náročný, jelikož jeho pohyby jsou rychlé, dynamické, nikoli ale křečovité, což začátečníkům činí potíže. Techniku cvičení se však nácvikem naučí každý průměrně pohybově nadaný cvičenec. Využívá různé poskoky, rotace, kopy a údery kick boxu. Při těchto pohybech dosahujeme velkého pohybového rozsahu. Je proto důležité, abychom se před lekcí dostatečně rozcvičili. Údery jsou doprovázeny maximálním výdechem. Jelikož je vzhledem k neustálým poskokům výrazněji zatěžován kloubní aparát, není tento druh cvičení příliš vhodný pro cvičence s nadváhou (Macáková, 2001; Kovaříková, 2017).

Tae bo výstižně charakterizuje jeho slogan: „Lose weight – Get strong – have Fun!“; v českém překladu „hubni, buď silný, bav se“. Tento druh cvičení má s aerobikem společné pouze to, že jde o aerobní cvičení na hudbu. Lekce se totiž skládá z prvků taekwondo, karate a klasického boxu, které mají silový charakter a nijak se nespojují do choreografií. Cvičení je však skutečně efektivní ve vztahu k formování těla, jelikož jde o cvičení náročné – komplexně se totiž zapojují všechny svaly těla. Cvičenci bez zkušeností s bojovým uměním se však vystavují riziku zranění. Současně s tae bo cvičením se konají také vstupní lekce, na nichž se jednotlivé cviky nacvičují. (Macáková, 2001).

Indoorcycling, spinning spočívá v jízdě na stacionárním (nepohyblivém) kole. Rytmický hudební doprovod určuje tempo a každý cvičenec podle své fyzické zdatnosti volí zátěž sám. Jelikož je jízda na kole pohyb cyklický, cvičení se nejčastěji zaměřuje na svalové partie dolních končetin, lze ale posílit i svaly na pažích a trupu. Během cvičení se mění různé druhy zátěže, jako jsou například sprint, sprint ze sedla, kopec, kopec ze sedla s různými variacemi úchopů. Během cvičení lze provádět různé cviky na posílení svalů paží a trupu, jako jsou například kliky. Výhodou je, že jízda na stacionárním kole chrání kloubní systém před zatížením a rozvíjí fyzickou zdatnost (Skopová & Beránková, 2008).

Indoor rowing je aerobní forma cvičení s hudbou využívající kondiční trenažer, který simuluje veslování. Konstrukce trenažeru zajišťuje bezpečné a časově nenáročné procvičování těla, a cvičení je tak vhodné pro každého. Rovnoměrně je rozvíjena svalová hmota, zvyšována tělesná zdatnost a svalová síla. Jednou z největších výhod je nepřetěžování nosných kloubů tělesnou hmotností a absence nárazu (Macáková, 2001). „Při veslování se přirozeným pohybem procvičují svaly rukou, nohou, zad, břicha a hýždí ve velkém rozsahu, a udržuje se tak jejich pružnost. Bezpečnost jízdy zajišťuje rytmický, jemný pohyb bez nárazů a se zmenšeným gravitačním zatížením dolních končetin“ (Macáková, 2001, p. 41).

Ropics je dle Skopové a Beránkové (2008) „kondiční aerobik s využitím různého způsobu přeskokování švihadel“ (p. 15). Tento typ cvičení nazývají také jako Rope skipping aerobik.

Fit ball zahrnuje cvičení na nafukovacích balóněch. Zdravotní potíže, nadváha ani věk nejsou při tomto druhu cvičení překážkou. Cvičení se využívá i při rehabilitacích, rozvíjí obratnost, koordinaci a rovnováhu. Lekce fit ball mohou mít primárně zdravotní charakter (lekce obsahuje zejména protahovací a posilovací cviky v pomalém tempu), přičemž využít lze prakticky všechny základní kroky aerobiku. (Macáková, 2001).

Kangoorobic představuje moderní druh aerobního cvičení, který se u nás dosud příliš neprosadil. Pro lekci je zapotřebí speciálních pružinových bot, jež váží přibližně dva kilogramy; pořizovací cena je poměrně vysoká. Přínosy bot spočívají v tlumení nárazů, a tedy v ochraně kloubů, rozvoji síly, úpravě nevhodných návyků při nášlapu a podporování žádoucího držení těla. Jelikož jde o vysoce intenzivní cvičení, jeho hlavní část je dlouhá pouze 20 minut (Macáková, 2001).

Slide aerobik představuje moderní formu aerobního cvičení, jež se poprvé objevilo v padesátých letech 20. století. Základem cvičení je slide neboli kluzný pás, jehož prostřednictvím se zlepšuje kondice sportovců, zejména rychlobruslařů. Jde o velice speciální trénink postavený na klouzavých pohybech bočním a čelním směrem; jelikož lze tento pohyb v reálném životě jen stěží napodobit, je velice náročný. Kromě síly, kterou svaly vynakládají na přesun po podložce, se k udržení stability a rovnováhy využívají svaly posturální – v podstatě se tedy zapojují všechny svalové skupiny, zároveň je důležitá jejich koordinace během tréninku. Pro svou náročnost lze slide aerobik zapojit do tréninku všech výkonnostních i vrcholových kategorií, protože nevyžaduje složitou choreografii a nevyžaduje náročnou orientaci v prostoru. Cvičením slide aerobiku se zatěžuje svalstvo vnitřní a vnější strany stehů při minimální zátěži kloubů dolních končetin a páteře, zároveň se intenzivně posiluje kardiovaskulární a dýchací systém (Mach & IFAA team, 1998).

3.4.4 Didaktika aerobních forem cvičení na hudbu

Lekce představuje základní organizační jednotkou aerobních forem cvičení s hudbou. Dále se dělí na část úvodní, hlavní a závěrečnou, přičemž jednotlivé druhy aerobních forem cvičení s hudbou uvedené části podle potřeby dále rozpracovávají. Toto členění je základnou pro stavbu naší lekce. Dále je nezbytné se zamyslet nad stavebním materiálem, čímž jsou myšleny všechny cviky, pohyby, poskoky, obraty či tance vybraného druhu aerobní formy cvičení s hudbou. Lektor si musí také rozmyslet celkové zaměření lekce a podle toho vybírat „stavební materiál“ pro jednotlivé části základny. Zaměření může být protahovací, posilovací, koordinační, relaxační, mobilizační, vytrvalostní, rovnovážné, dechové – a to v závislosti na převažujícím fyziologickém účinku (Skopová & Beránková, 2008).

Následuje konkrétní stavba lekce. Lekce aerobní formy cvičení na hudbu musí splňovat určité podmínky – srdeční frekvence musí dosahovat alespoň 60 % tepového maxima, výměny plynů se musí zintenzivnit, aby svaly byly dostatečně zásobovány, a lekce musí trvat minimálně 25 minut, přičemž se doporučuje spíše 45 minut. V této fázi je třeba vzít v potaz, komu je lekce určena (začátečníkům či pokročilým, dětem, dospělým nebo seniorům), podle toho zvolit konkrétní cviky i zaměření lekce. Nejčastěji

se v praxi setkáme s lekcí trvající 60 minut, ve školním prostředí s lekcí trvající 45 minut. V tomto případě lekce sestává nejprve z tzv. warm-up (zahřátí, rozcvičení), které při šedesátiminutové lekci trvá okolo sedmi minut. V této části se krev přerozděluje do pracujících orgánů, zvyšuje se metabolismus svalů, jejich viskozita i rychlost vedení nervových impulzů, snižuje se riziko zranění, srdeční frekvence postupně roste. Následuje prestrečink – tedy protažení před vlastní lekcí, které při hodinové lekci trvá okolo tří minut. Přestože trvá jen takto krátkou dobu, jde o zdravotně důležitou část lekce. V této fázi jsou protahovány velké svalové skupiny s důrazem na protažení svalů a rozhýbání kloubů dolních končetin. Následuje hlavní část lekce, která při šedesátiminutové lekci trvá okolo 35 minut. V lekci mohou převažovat aerobní prvky, kdy se hlavní část skládá ze 2–3 bloků choreografií, nebo může převažovat posilování (jeden blok aerobní choreografie a aerobního posilování) – tedy posilování s velmi nízkou zátěží, nebo dokonce jen s využitím vlastní váhy těla při opakování vyšším než 20. Hlavní část lekce může být postavena z low impact kroků (nízký aerobik), z high impact kroků (vysoký aerobik) či z kombinace obojího. Je třeba mít na paměti, že čím vyšší intenzita cvičení, tím je nutnější zvládat techniku jednotlivých cviků. Po hlavní části následuje cool down, tedy zklidnění, které při hodinové lekci trvá okolo pěti minut. V této části snižujeme srdeční frekvenci ideálně na výchozí hodnoty. Závěrečnou fází lekce je strečink, který při hodinové lekci trvá okolo 10 minut. Jde o protahování speciálními cviky, které jsou k tomu určené a jež slouží k aktivní regeneraci a snížení rizika zranění (Skopová & Beránková, 2008).

Tvoříme-li lekci pro děti, je třeba vzít v potaz jejich věkové možnosti, schopnosti a zvláštnosti. Vše promítáme i do výběru hudby: pro malé děti volíme spíše hudbu pomalejšího charakteru, do 10 let volíme takovou, kterou si děti mohou zpívat, čímž podporujeme zapamatování choreografií. Co se týče věkových zvláštností dorostového věku, tělesný a pohybový vývoj se ke konci období ukončuje a přichází období nejvyšší pohybové výkonnosti. Od 16 let věku cvičenců tedy můžeme postupně zvyšovat intenzitu lekcí (Skopová & Beránková, 2008).

Podobně jako při jakémkoli jiném učení i při učení pohybů a choreografií musíme dodržovat základní pedagogické zásady. Jde o zásadu soustavnosti, která požaduje pravidelné působení podnětů, tedy soustavné cvičení, abychom dosáhli požadovaného účinku a cíle. Zásada přiměřenosti v oblasti aerobních forem cvičení s hudbou spočívá

především ve vhodně uzpůsobené lekci, zejména intenzity cvičení, náročnosti cviků, tempa, postupu při nácvičku kroků apod., a to s ohledem na složení skupiny (věk, pokročilost, učenlivost...). Zásada postupnosti vyžaduje, abychom začínali u jednoduchého, známého a pomalého a postupně se dostávali ke složitějšímu, neznámému, rychlému. Zásadu systematickosti lektor splňuje tím, že systematicky připravuje lekce, promýšlí jejich cíl a obsah, jednotlivé lekce na sebe navazují. Poslední princip tvoří zásada všestrannosti, jež požaduje, aby se rozvíjela nejen fyzická, ale i psychická stránka člověka (Skopová & Beránková, 2008).

Lekci významně ovlivňuje také zvolená metoda výuky. Proudová metoda je vhodná pro začátečníky a velmi malé děti, kdy se cvičí v zástupech. Cvičence rozestavíme přibližně metr až metr a půl od sebe před šest až osm met. Poté zadáváme pohybové úkoly – zpočátku jednoduché, postupně přidáváme složitější. Po nacvičení jednotlivých kroků mohou jednotlivé mety dostávat různá zadání, teprve po zvládnutí těchto kroků se poprvé zkouší cvičit podle lektora. Metoda pyramida se zakládá na zvyšování počtu opakování jednotlivého cviku. Využívána je zejména pro silové kroky. Cvik tedy cvičíme nejprve na čtyři doby, poté na osm, následně na šestnáct, nakonec na třicet dva. Metoda obrácená pyramida funguje na opačném principu – počet opakování se postupně snižuje. Jde o metodu vhodnou pro začátečníky, jelikož cvičenec snáze vytuší změnu kroku. Řetězová metoda spočívá v postupném připojování kroků za sebe – jako oka na řetězu. Nejprve naučíme cvičence kroky dva, poté přidáme třetí a sestavu zopakujeme. Následně přidáme krok čtvrtý a opět celou sestavu zopakujeme. Metodu lze kombinovat s metodou pyramidovou: zároveň postupně ubíráme počet opakování. Blokovaná metoda se zakládá na bloku, trvajícím většinou 32 dob. Blok obsahuje dvě části – každá část má dva kroky. Nejprve skupinu naučíme první část (kroky A, B), poté druhou část (kroky C, D) a až poté je spojíme do bloku (A, B, C, D). Metodu lze opět spojit s metodou obrácené pyramidy. Metoda vrstvení využívá princip obměny, kdy na základě pokročilosti cvičenců lektor při cvičení obměňuje jednoduché prvky na náročnější – provádí tempové a rytmické změny, zapojuje doprovodné pohyby paží, využije prostoru. Metoda vkládání neutrálního kroku spočívá v přidání pomocného kroku, který však nebude ve výsledné choreografii, na což jsou cvičenci upozorněni. Tento krok pomáhá naučit se kroky složitější. Schéma vypadá následovně: krok A, pomocný krok, krok B, pomocný krok. Metoda vývoje prvků pomalu, postupně a logicky

mění kroky v obtížnější. Povede-li se nám tato metoda, cvičenci se plynule a bez potíží učí nové prvky. Opět jde o princip, který se využívá v kombinaci s metodami dalšími (Skopová & Beránková, 2008). Metoda měnicí části (changer) je v současnosti populární. Skopová a Beránková (2008) popisují, že tato metoda

„zásadně využívá kroků, které jsou bez přídupů (no taps). Učení zahajujeme changerem, který nám zabezpečí plynulé střídání nohou P/L – zpravidla na 4–6 dob. Svým charakterem provedení umožňuje výměnu nohou. Provedeme-li krok v lichém počtu opakování, automaticky vykročíme levou nohou – repeater. Po zvládnutí měnicí části pokračujeme dále a naučíme na každé straně další část vazby, celkem tedy na každé straně (P, L) 16 dob. Třetí fází je doučení poslední části choreografie na každé straně 16 dob (pozor, tato část musí být mez „měniče“, jinak by se princip zrušil).“ (p. 49).

3.4.5 Přínos aerobních forem cvičení s hudbou

Největší přínos, který mají aerobní formy cvičení, je rozvíjení aerobní vytrvalosti (zejména běh a skákání přes švihadlo jsou nejefektivnějším způsobem, jak se rychle dostat do dobré kondice). V závislosti na konkrétním druhu sportu (pohybu) je dalším velkým přínosem formování odpovídajících svalů a svalových skupin (například při cyklistice zejména nohy a hýždě, při bruslení zejména hýždě, při běhu na lyžích a plavání zatěžujeme celé tělo, při veslování zejména paže, záda, nohy, atd.). Nelze opomenout také jejich přínos v oblasti duševní pohody. Oproti těmto skutečnostem však musíme podotknout, že pro aerobní sporty, např. běh, jízda na kole, plavání je také potřeba vysokého volního úsilí, kdy je třeba překonávat nepříjemné vnitřní stavy a udržet dlouhodobou pozornost na málo intenzivní a řídké podněty (Choutka & Dovalil, 1991; Soumar, 1997).

Přínos aerobních forem cvičení s hudbou, oproti již zmíněným benefitům aerobních cvičení, spočívá navíc v rozvíjení audiomotorické koordinace, rozvoji hudebnosti a rytmického cítění, zlepšování statické i dynamické rovnováhy, rozvíjí se paměť a kreativita a zlepšení ohebnosti (Gómez, 2009).

4 Syntetická část práce

4.1 Syntéza RVP

Tabulka 1. *Pojmy v RVP (CH – K: Kategorie cvičení s hudbou, T – K: Kategorie tanec, RG – K: Kategorie rytmická gymnastika CHRD – Cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem, KECH - Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou, T – Tanec, RG – Základy rytmické gymnastiky.*

Rámcový vzdělávací program						
		Kategorie:	CH - K		T - K	RG - K
		Kód:	CHRD	KECH	T	RG
Typ RVP	Škola	Obor				
Odborné školy	SPŠ strojní a stavební	Strojírenství	x	-	x	-
		Pozemní stavitelství	x	-	x	-
		Technické lyceum	x	-	x	-
	SŠ spojů a informatiky	Mechanik elektrotechnik	x	-	x	-
		Informační technologie	x	-	x	-
		Digitální tel. technika	x	-	x	-
	OA a VOŠ ekonomická	Obchodní akademie	x	-	x	-
		Ekonomické lyceum	x	-	x	-
	SZ škola	Zdravotní asistent	x	-	x	-
	VOŠ a SZ škola	Agropodnikání	x	-	x	-
Gymnázia	Gymnázium Pierra de Coubertina	Čtyřleté a osmileté gymnázium	-	x	-	-
		Dvojazyčné gymnázium	-	-	x	x
Zastoupení jednotlivých kódů:			10	1	11	1
Zastoupení kódů v jednotlivých kategoriích:			11		11	1
Zastoupení kódů celkem:			23			

Tabulka uvedená výše (Tabulka 1.) slouží k přehlednému a kvantitativnímu vyjádření výsledku analýzy RVP prováděné v analytické části. K zobrazení zastoupení

jednotlivých kódů, tedy vyhledaných výrazů, zastoupení výrazů v jednotlivých kategoriích a celkovému zastoupení v RVP. V analytické části jsme si ke každému druhu vyhledaného výrazu, který byl uveden v RVP v posledním řádu, přiřadili kód. Tyto kódy jsme podle smyslu rozřadili do kategorií, jak můžeme vidět v tabulce výše. Kategorie jsme vytvořili tři a to CH – K: Cvičení s hudbou, T – K: Tanec a RG – T: Rytmická gymnastika. Jednotlivé kódy výrazu byly rozřazeny do těchto kategorií, podle smyslu a významu. V kategorii CH – K máme zastoupení dvou kódů, které vyjadřují vyhledané výrazy a to CHRD a KECH. Ve zbylých dvou kategoriích máme zastoupení pouze jednoho kódu v každé z nich. V kategorii T – K je zastoupen kód T a v kategorii RG – K je zastoupen kód RG. Z tabulky lze vyčíst jednotlivé zastoupení výrazů v RVP oborů každé vybrané střední školy pro zjištění využívání aerobních forem cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy. Je patrné, že RVP oborů vybraných škol a to jak škol odborných, tak i gymnázií obsahují námi vyhledávané výrazy a to v celkovém součtu dvacet tři.

Z tabulky s názvem Pojmy v RVP (Tabulka 1.), jsme schopni porovnat RVP mezi sebou. V RVP odborných škol jsou zařazeny výrazy cvičení s hudebním a rytmičným doprovodem a tanec, v RVP gymnázia jsou zařazené výrazy kondiční a estetické cvičení s hudbou, tanec a rytmičká gymnastika. Z tohoto porovnání vyplývá, že v RVP každého oboru na každé vybrané škole se vyskytuje určitý druh pojmu aerobního cvičení s hudbou, tedy, že v každém RVP je zastoupen tento druh aktivity a požaduje se, aby byl zařazen i ve ŠVP.

4.2 Syntéza ŠVP

Tabulka níže (Tabulka 2.), stejně jako tabulka v předešlé kapitole, slouží k přehlednému a kvantitativnímu vyjádření výsledku analýzy ŠVP prováděné v analytické části. Tabulka znázorňuje počet zastoupení vyhledaných výrazů a druhy výrazů zastoupené v jednotlivých ŠVP na vybraných středních školách. I zde jsme si vytvořili tři kategorie, CH – K: Cvičení s hudbou, T – K: Tanec a RG – T: Rytmická gymnastika, do kterých byly rozřazeny kódy, které jsme přidali vyhledaným výrazům ve ŠVP. V kategorii CH – K máme zastoupení šesti kódů, a to SA, A, CH, KČHRD, CHRD a KCH. V kategorii T – K jsou zastoupeny kódy TP, TK, T a TČHRD. Ve třetí kategorii RG – K jsou zastoupené kódy RG a RGHD. Z tabulky je patrné, že školy v každém ŠVP svých

vyučovaných oborů mají obsaženy výrazy posledního řádu nějakých druhů aerobních forem cvičení s hudbou v celkovém počtu 31 výrazů.

Tabulka 2. Pojmy ve ŠVP (CH – K: Kategorie cvičení s hudbou, T – K: Kategorie tanec, RG – K: Kategorie rytmická gymnastika, CHRD – Cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem, RGHD – Rytmická gymnastika s hudebním doprovodem, KČHRD – Kondiční činnost s hudebním a rytmickým doprovodem, TČHRD – Taneční činnost s hudebním a rytmickým doprovodem, KCH - Kondiční cvičení s hudbou, CH – Cvičení na hudbu, TK – Taneční kroky, TP – Taneční průprava, A – Aerobik, SA – Step aerobik T – Tanec, RG – Rytmická gymnastika.

Školní vzdělávací program														
		Kategorie:	CH - K						T - K				RG - K	
		Kód:	SA	A	CH	KČHRD	CHRD	KCH	TP	TK	T	TČHRD	RG	RGHD
Typ RVP	Škola	Obor												
Odborné školy	SPŠ strojní a stavební	Strojírenství					X							
		Pozemní stavitelství					X							
		Technické lyceum					X							
	SŠ spoju a informatiky	Mechanik elektrotechnik				X		X				X	X	X
		Informační technologie				X		X				X	X	X
		Digitální tel. technika				X		X				X	X	X
	OA a VOŠ ekonomická	Obchodní akademie			X									
		Ekonomické lyceum			X									
	SZ škola	Zdravotní asistent	X	X							X			
	VOŠ a SZ škola	Agropodnikání		X							X		X	
Gymnázia	Gymnázium Pierra de Coubertina	Čtyřleté a osmileté gymnázium			X					X				
		Dvojazyčné gymnázium		X	X				X					
Zastoupení jednotlivých kódů:			1	3	4	3	3	3	1	1	2	3	4	3
Zastoupení kódů v jednotlivých kategoriích:			17						7				7	
Zastoupení kódů celkem:			31											

V tabulce (Tabulka 2.) uvádíme přehled zastoupení pojmů charakterizujících aerobní formy cvičení s hudbou v jednotlivých ŠVP vybraných středních škol. Z této tabulky jsme schopni provést porovnání ŠVP mezi sebou. Na rozdíl od RVP, ve ŠVP se zastoupení výrazů liší už i v jednotlivých školách. Ve ŠVP Střední průmyslové školy strojní a stavební v Táboře je zastoupen výraz, který charakterizuje aerobní formy cvičení s hudbou - Cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem. Ve ŠVP Střední školy spoju a informatiky jsou zastoupeny výrazy Kondiční činnost s hudebním a rytmickým doprovodem, Kondiční cvičení s hudbou, Taneční činnost s hudebním a rytmickým doprovodem, Rytmická gymnastika s hudebním doprovodem a Rytmická gymnastika. Ve ŠVP Obchodní akademie a Vyšší odborné školy ekonomické je uveden pojem Cvičení na hudbu. ŠVP Střední zdravotnické školy v Táboře obsahuje pojmy Aerobik, Step aerobik,

Tanec. Vyšší odborná škola a střední zemědělská škola má ve ŠVP obsažené pojmy Aerobik, Tanec a Rytmická gymnastika. V poslední vybrané střední škole, Gymnáziu Pierra de Coubertina v Táboře, jsou obsaženy v rámci ŠVP výrazy Cvičení na hudbu, Taneční kroky, Taneční průprava a Aerobik.

Jelikož každá škola v každém ŠVP svého oboru uvádí určitý druh aerobní formy cvičení s hudbou, splňují zařazení tohoto druhu sportu z požadavků RVP. Požadavky spojené se zařazováním aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy z ŠVP, která si každá škola sestavila sama, by měla splňovat i v praktické výuce.

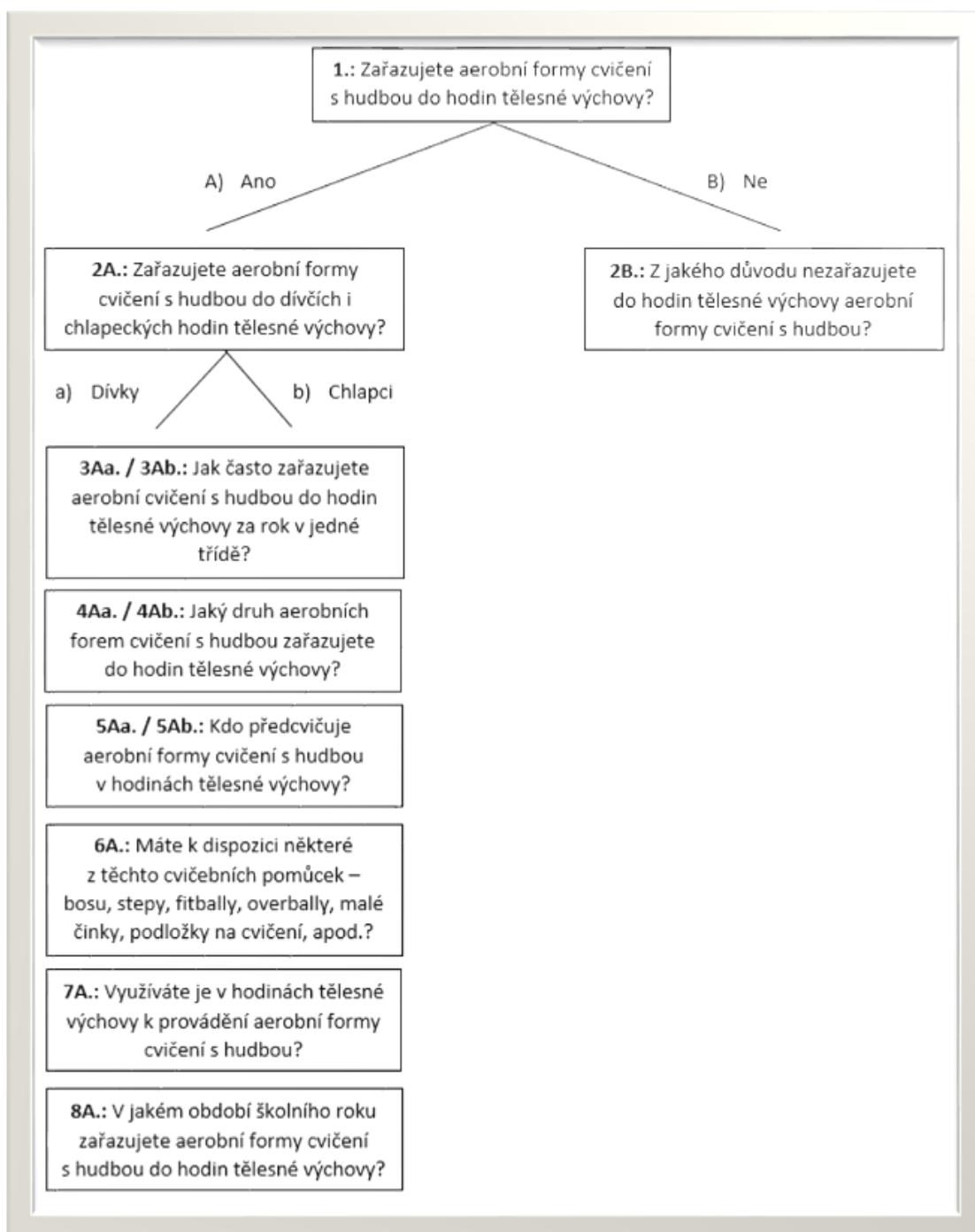
4.3 Interview

Sběr dat od učitelů tělesné výchovy jsme provedli pomocí strukturovaného interview, který obsahuje promyšleně uspořádané otázky. Otázky jsou uspořádány tak, abychom po zanalyzování a vyhodnocení interview byli schopni zodpovědět na námi stanovený cíl. Při tvorbě dotazníku jsme kladli důraz na to, aby se otázky vztahovaly k výzkumnému problému a k výzkumným cílům, aby byly otázky jasné a nezavádějící. Samotný průběh interview s učiteli tělesné výchovy se skládal ze tří částí. V úvodní části, ve které došlo k navázání kontaktu s účastníkem - představení výzkumníka, představení tématu interview a vysvětlení, za jakým účelem se interview provádí, způsob provádění zápisu dat a ujištění, že sebraná data budou naprosto anonymní a budou sloužit výhradně k výzkumu této bakalářské práce. V hlavní části jsme provedli vlastní interview, ve kterém se výzkumník dotazoval účastníka na samotné otázky a odpovědi zaznamenával. V poslední závěrečné části došlo k odbočení od tématu a uvolnění atmosféry konverzací, která se vyvinula po skončení interview. Následovalo poděkování za možnost poskytnutí interview a rozloučení se s účastníkem.

4.3.1 Schéma interview

Ve znázorněném schématu interview níže (Obrázek 3.), můžeme pozorovat, že odpověď na otázku 1., zda učitelé zařazují aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy, nám rozděluje rozhovor do dvou směrů. Následující jediná otázka zúčastněným, kteří odpověděli NE, tedy že nezařazují aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy, je otázka 2B. Zúčastněným, kteří odpověděli ANO, tedy že zařazují aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy, se následně pokládala řada otázek, které na sebe navazují. Další otázka, 2A., může rozdělovat

následující odpovědi podle toho, jak zúčastněný odpoví opět do dvou směrů, a to na chlapecký a dívčí směr. Pro otázky označené 3A., 4A. a 5A., se odpovídá zvlášť pro oba směry, pro otázky 6A., 7A. a 8A., jsou již odpovědi společné.



Obrázek 3. Schéma interview.

4.3.2 Záznam odpovědí jednotlivých učitelů

V této kapitole jsou uvedeny odpovědi jednotlivých vyučujících tělesné výchovy, se kterými bylo provedeno interview. Každá tabulka s odpověďmi připadá jednomu

vyučujícím. V prvním sloupci s názvem Označení otázky jsou uvedeny kódy jednotlivých otázek, které jsou uvedeny ve schématu (Obrázek 3). Ve druhém sloupci jsou vypsány odpovědi učitelů na tyto otázky.

Střední průmyslová škola strojní a stavební, Tábor

Na této škole bylo osloveno šest vyučujících tělesné výchovy, ale pouze čtyři vyučující byli ochotni poskytnout interview.

1. Vyučující

Tabulka 3. Odpovědi - Střední průmyslová škola strojní a stavební, Tábor.

Označení otázky	Odpovědi
1.	Ne
2B.	Žáci nemají zájem

2. Vyučující

Tabulka 4. Odpovědi - Střední průmyslová škola strojní a stavební, Tábor.

Označení otázky	Odpovědi
1.	Ne
2B.	Nemám zkušenosti s tímto sportem

3. Vyučující

Tabulka 5. Odpovědi - Střední průmyslová škola strojní a stavební, Tábor.

Označení otázek	Odpovědi	
1.	Ano	
2A.	Do obou vyučovacích hodin	
3Aa./3Ab.	4 x 45 minut do roka	4 x 45 minut do roka
4Aa./4Ab.	Trampolíny, Bodystyling	Bodystyling
5Aa./5Ab.	Instruktor aerobiku, vyučující	Vyučující
6Aa	Malé činky	
7Aa	Ano	
8Aa	Rozloženě do celého roku	

4. Vyučující

Tabulka 6. *Odpovědi - Střední průmyslová škola strojní a stavební, Tábor.*

Označení otázek	Odpovědi	
1.	Ano	
2A.	Do obou vyučovacích hodin	
3Aa./3Ab.	5 x 45 minut do roka	2 x 45 minut do roka
4Aa./4Ab.	Bodystyling, aerobik mix	Bodystyling
5Aa./5Ab.	Podle DVD	Vyučující
6Aa	Malé činky	
7Aa	Ano	
8Aa	Podle přání studentů	

Dva ze čtyř dotazovaných učitelů na Střední průmyslové škole strojní a stavební v Táboře se aerobním formám cvičení s hudbou vůbec nevěnují. Důvodem je dle jejich odpovědí buďto nezáměr o aerobní formy cvičení s hudbou ze strany žáků, či nezkušenost s těmito aktivitami ze strany učitele. V případě, že se tomuto cvičení zbylí učitelé věnují, objevují se některé rozdíly v zařazování do hodin dívek či chlapců. Dívkám je tento typ cvičení zařazován častěji, než chlapcům, a to buď čtyřikrát či pětkrát do roka a jedná se konkrétně o cvičení na trampolínách, bodystyling a aerobik mix. Předcvičujícím je pak buďto sám vyučující, instruktor aerobiku v centru, kam dochází, či na základě DVD. U chlapců se vyučující shodují v druhu cvičení i v předcvičování – jedná se o bodystyling, který předcvičuje sám vyučující. Liší se však v četnosti zařazování, kdy třetí vyučující zařazuje tento typ cvičení u chlapců stejně často, jako u dívek, tedy čtyřikrát do roka, kdežto čtvrtý vyučující jej zařazuje oproti dívkám méně často – pouze dvakrát do roka. Na této škole mají z různých cvičebních pomůcek týkajících se aerobního cvičení s hudbou k dispozici pouze činky, které při cvičení využívají. Aerobní formy cvičení s hudbou nejsou do hodin zařazovány v žádném konkrétním období v roce. Vyučující jej zařazují buďto v průběhu celého roku či na základě přání studentů.

Střední škola spojů a informatiky, Tábor

Na této škole byli osloveni dva vyučující tělesné výchovy a oba byli ochotni poskytnout interview.

1. Vyučující

Tabulka 7. Odpovědi – Střední škola spojů a informatiky, Tábor.

Označení otázky	Odpovědi
1.	Ne
2B.	Žáci nemají zájem

2. Vyučující

Tabulka 8. Odpovědi – Střední škola spojů a informatiky, Tábor.

Označení otázky	Odpovědi
1.	Ne
2B.	Žáci nemají zájem

Na Střední škole spojů a informatiky ani jeden z dotazovaných vyučujících nezařazuje aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy. Důvodem je v obou případech nezájem o toto cvičení ze strany žáků.

Gymnázium Pierra de Coubertina, Tábor

Na této škole bylo osloveno šest vyučujících tělesné výchovy, ale pouze čtyři vyučující byli ochotni poskytnout interview.

1. Vyučující

Tabulka 9. Odpovědi – Gymnázium Pierra de Coubertina, Tábor.

Označení otázek	Odpovědi
1.	Ano
2A.	Pouze do dívčích hodin
3Aa.	2x 45 minut do roka
4Aa	Aerobik mix
5Aa	Studentka, nebo podle DVD
6Aa	Malé činky, podložky
7Aa	Ne
8Aa	Do zimního období

2. Vyučující

Tabulka 10. Odpovědi – Gymnázium Pierra de Coubertina, Tábor.

Označení otázek	Odpovědi
1.	Ano
2A.	Pouze do dívčích hodin
3Aa.	5x 45 minut do roka
4Aa	Aerobik mix, country aerobik
5Aa	Studentka, nebo pod DVD
6Aa	Malé činky, podložky
7Aa	Ne
8Aa	Podle přání studentů

3. Vyučující

Tabulka 11. Odpovědi – Gymnázium Pierra de Coubertina, Tábor.

Označení otázky	Odpovědi
1.	Ne
2B.	Žáci nemají zájem

4. Vyučující

Tabulka 12. Odpovědi – Gymnázium Pierra de Coubertina, Tábor.

Označení otázky	Odpovědi
1.	Ne
2B.	Raději zařadím jiné sporty

Na Gymnáziu Pierra de Coubertina dva ze čtyř dotazovaných učitelů aerobní formy cvičení s hudbou nezařazují vůbec. Důvodem je buďto nezájem ze strany žáků, či učitel sám raději upřednostní ve svých hodinách tělesné výchovy jiný sport. Zbylí dva vyučující zařazují aerobní formy cvičení s hudbou pouze do dívčích hodin, a to buď dvakrát, či pětkrát do roka. Jedná se pak konkrétně o aerobik mix a country aerobik. Zařazovány jsou buďto v zimním období či dle přání studentů. Předcvičujícím je zde buďto některá studentka či se cvičí podle DVD. Co se cvičebních pomůcek týče, mají na této škole k dispozici malé činky a podložky, které však ke cvičení nevyužívají.

Vyšší odborná a střední zemědělská škola, Tábor

Na této škole byli osloveni tři vyučující tělesné výchovy, ale pouze dva vyučující byli ochotni poskytnout interview.

1. Vyučující

Tabulka 13. *Odpovědi – Vyšší odborná a střední zemědělská škola, Tábor.*

Označení otázek	Odpovědi	
1.	Ano	
2A.	Do obou vyučovacích hodin	
3Aa./3Ab.	12 x 45 minut do roka	4 x 45 minut do roka
4Aa./4Ab.	Aerobik mix, zumba	Aerobik mix
5Aa./5Ab.	Vyučující, studentka, nebo podle DVD	Vyučující
6Aa	Malé činky, podložky, overbally	
7Aa	Ano	
8Aa	Náhodně	

2. Vyučující

Tabulka 14. *Odpovědi – Vyšší odborná a střední zemědělská škola, Tábor.*

Označení otázek	Odpovědi	
1.	Ano	
2A.	Do obou vyučovacích hodin	
3Aa./3Ab.	6 x 45 minut do roka	2x 45 minut do roka
4Aa./4Ab.	Aerobik mix	Aerobik mix
5Aa./5Ab.	Studentka, nebo podle DVD	Podle DVD
6Aa	Malé činky, podložky, overbally	
7Aa	Ano	
8Aa	Do zimního období	

Na Vyšší odborné a střední zemědělské škole v Táboře oba dotazovaní vyučující aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy zařazují. Zejména do dívčích hodin je toto cvičení zařazováno ve srovnání s ostatními školami relativně často – buďto šestkrát, nebo dokonce dvanáctkrát do roka. Jedná se přitom o aerobik mix či zumbu a předcvičujícím je studentka, DVD či vyučující. Chlapcům jsou zde aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy zařazovány méně často, než dívkám, a to dvakrát či

čtyřikrát do roka. Jedná se pak konkrétně o aerobik mix a předcvičuje jej buďto vyučující, nebo se cvičí podle DVD. Ze cvičebních pomůcek zde mají k dispozici malé činky, podložky a overbally, které také využívají. V průběhu roku jsou tato cvičení zařazována buďto náhodně, či v zimním období.

Střední zdravotnická škola, Tábor

Na této škole byli osloveni tři vyučující tělesné výchovy, ale pouze dva vyučující byli ochotni poskytnout interview.

1. Vyučující

Tabulka 15. Odpovědi – Střední zdravotnická škola, Tábor.

Označení otázek	Odpovědi	
1.	Ano	
2A.	Do obou vyučovacích hodin	
3Aa./3Ab.	2 x 45 minut do roka	2x 45 minut do roka
4Aa./4Ab.	Aerobik mix, zumba	Aerobik mix
5Aa./5Ab.	Studentka, nebo podle DVD	Podle DVD
6Aa	Malé činky, podložky, overbally, gymbally	
7Aa	Ano	
8Aa	Do zimního období	

2. Vyučující

Tabulka 16. Odpovědi – Střední zdravotnická škola, Tábor.

Označení otázky	Odpovědi
1.	Ne
2B.	Děláme to, co baví studenty

Na střední zdravotnické škole první dotazovaný vyučující zařazuje toto cvičení jak do hodin dívčích, tak chlapeckých, a to bez rozdílu četnosti – dvakrát ročně v zimním období. U dívek se jedná o aerobik mix a zumbu a předcvičuje buďto studentka či se cvičí podle DVD. Chlapci cvičí pouze aerobik mix podle DVD. Ze cvičebních pomůcek zde mají malé činky, podložky, overbally a gymbally, které ke cvičení využívají.

Druhý dotazovaný vyučující se nevěnuje aerobním formám cvičení s hudbou, a to z důvodu, že zařazuje do hodin tělesné výchovy to, co baví studenty, z čehož vyplývá, že studenti o aerobní formy cvičení s hudbou nemají zájem.

Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická, Tábor

Na této škole byli osloveni tři vyučující tělesné výchovy a všichni byli ochotni poskytnout interview.

1. Vyučující

Tabulka 17. Odpovědi – Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická, Tábor.

Označení otázek	Odpovědi	
1.	Ano	
2A.	Do obou	
3Aa./3Ab.	8 x 45 minut do roka	8x 45 minut do roka
4Aa./4Ab.	Aerobik mix, ropic aerobik	Aerobik mix, ropic aerobik
5Aa./5Ab.	Podle DVD	Podle DVD
6Aa	Podložky, švihadla	
7Aa	Ano	
8Aa	Do zimního období	

2. Vyučující

Tabulka 18. Odpovědi – Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická, Tábor.

Označení otázky	Odpovědi
1.	Ne
2B.	Žáci nemají zájem

3. Vyučující

Tabulka 19. Odpovědi – Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická, Tábor.

Označení otázky	Odpovědi
1.	Ne
2B.	Studenti chtějí hrát sportovní hry

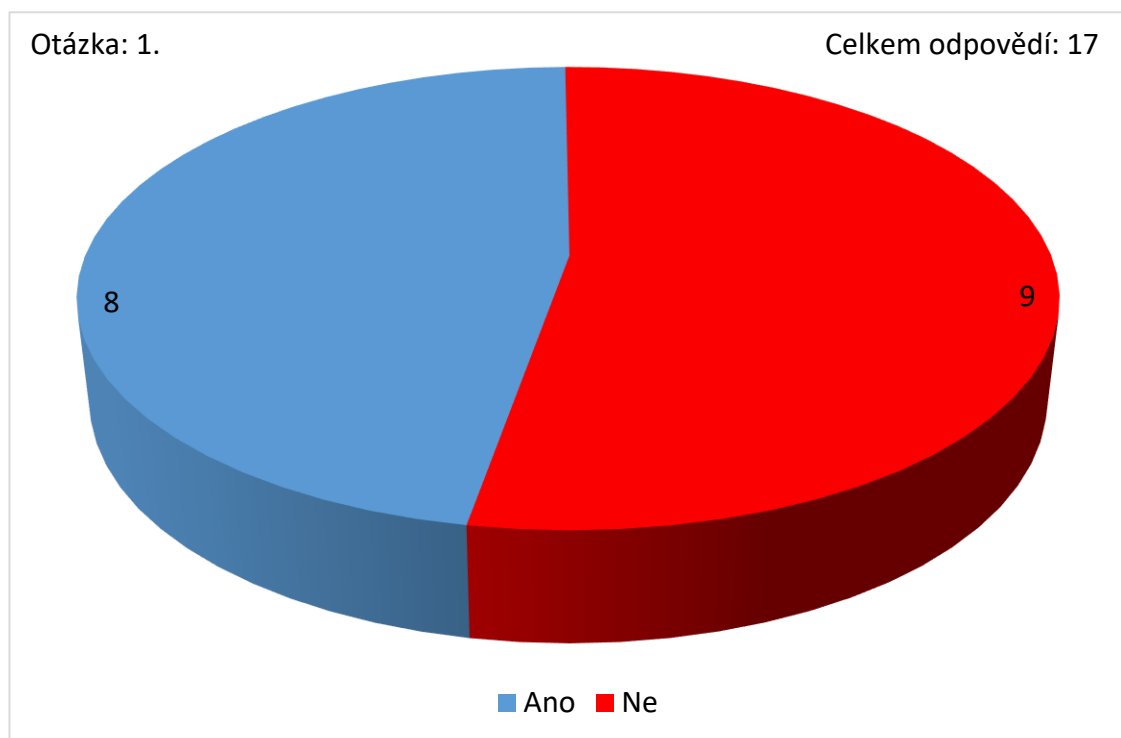
Na Obchodní akademii a Vyšší odborné škole ekonomické v Táboře dva ze tří dotazovaných vyučujících aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy nezařazují vůbec, a to z důvodu, že studenti chtějí hrát spíše sportovní hry, z čehož vyplývá, že žáci o aerobní formy cvičení s hudbou nemají zájem. Jediný dotazovaný vyučující, který tento druh cvičení do svých hodin zařazuje, jej zařazuje jak dívkám, tak i chlapcům osmkrát do roka v zimním období. U obou dvou pohlaví se jedná o aerobik mix a ropic aerobik a cvičí se podle DVD. Cvičebními pomůckami, které na této škole mají k dispozici a které jsou zde při aerobních formách cvičení s hudbou využívány, jsou podložky a švihadla.

4.3.3 Syntéza interview

Otázka 1.: Zařazujete aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy?

Tuto otázku jsme zařadili proto, abychom zjistili, zda učitelé tělesné výchovy na vybraných středních školách ve městě Tábor, zařazují aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy.

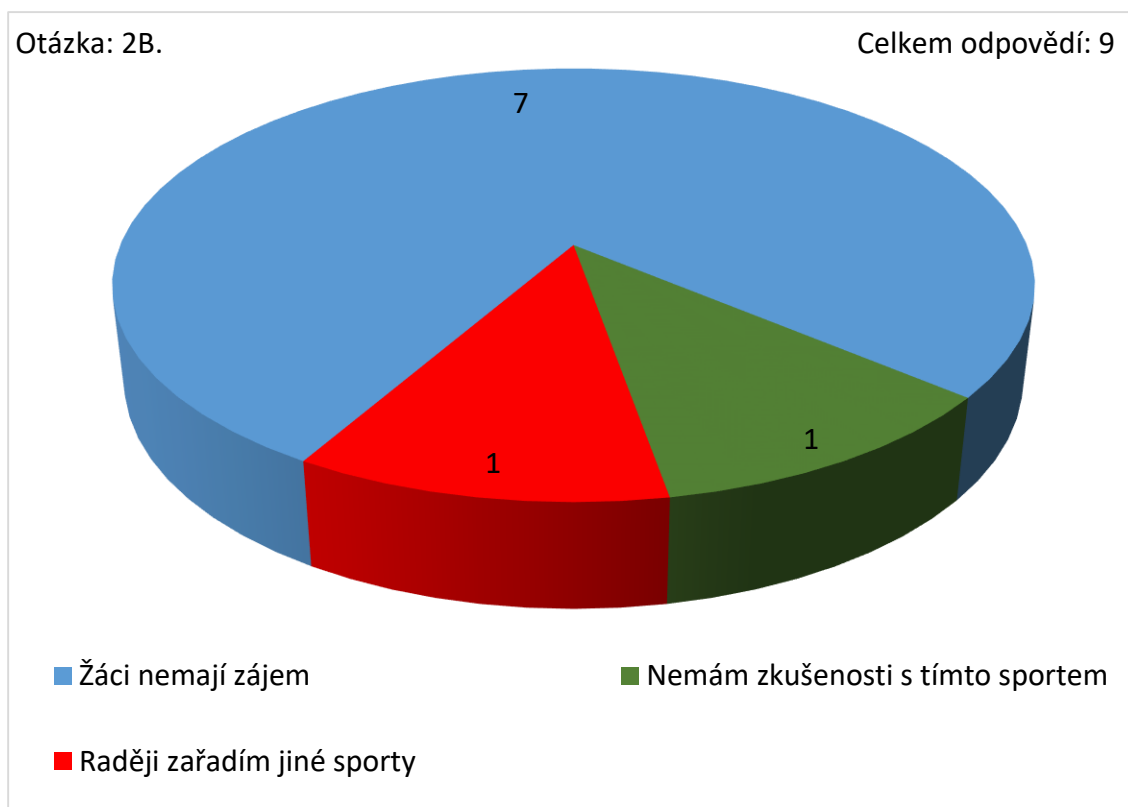
Ze sedmnácti učitelů, se kterými jsme provedli interview, odpovědělo osm, že zařazují aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy a devět, že nikoli.



Graf 1. Zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy.

Otázka 2B.: Z jakého důvodu nezařazujete aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy?

Tato otázka se pokládala pouze těm vyučujícím, kteří nezařazují aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy. Touto otázkou jsme chtěli zjistit důvody nezařazování těchto druhů aktivit do hodin tělesné výchovy.



Graf 2. Důvody nezařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy.

Odpověď s největším zastoupením byla, že žáci nemají zájem v celkovém počtu sedmi odpovědí z devíti. Po jedné odpovědi bylo, že vyučující nemá zkušenosti s tímto sportem a že vyučující zařadí raději jiné sporty.

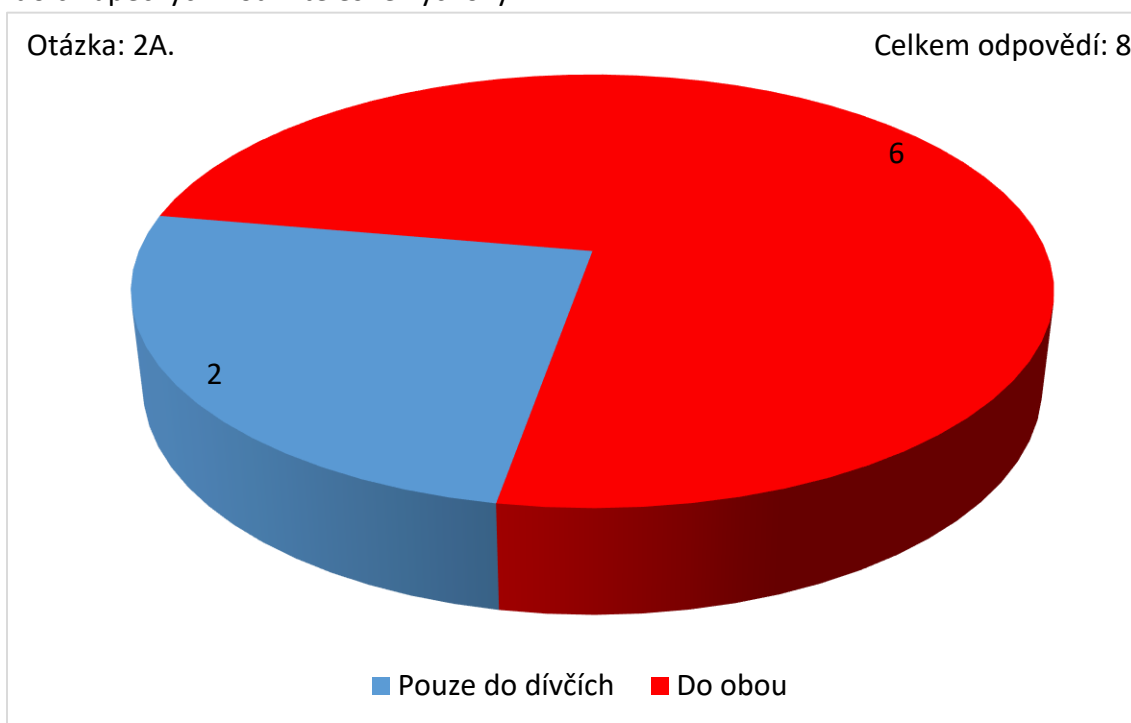
Z odpovědí je patrné, že stav nezařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy není vinou vyučujících, ale spíše za to může nezájem žáků o tuto aktivitu.

Otázka 2A.: Zařazujete aerobní formy cvičení s hudbou do dívčích i chlapeckých hodin tělesné výchovy?

Tato a následující otázky byly pokládány pouze vyučujícím, kteří zařazují aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy a na otázku 1. odpověděli ANO.

Z odpovědí na tuto otázku můžeme vyzorovat stav zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy dle pohlaví studentů.

Pouze dva vyučující zařazují tento druh aktivity pouze do dívčích hodin tělesné výchovy. Šest vyučujících zařazuje aerobní formy cvičení s hudbou do chlapeckých i dívčích hodin tělesné výchovy. Žádný vyučující nezařazuje tento druh aktivity pouze do chlapeckých hodin tělesné výchovy.



Graf 3. Zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do chlapeckých a dívčích hodin tělesné výchovy.

Většina vyučujících tělesné výchovy, která zařazuje aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy, využívá až na výjimky tento druh sportu v chlapeckých i dívčích výukových jednotkách.

Otázka 3Aa./3Ab.: Jak často zařazujete aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy za jeden rok v jedné třídě?

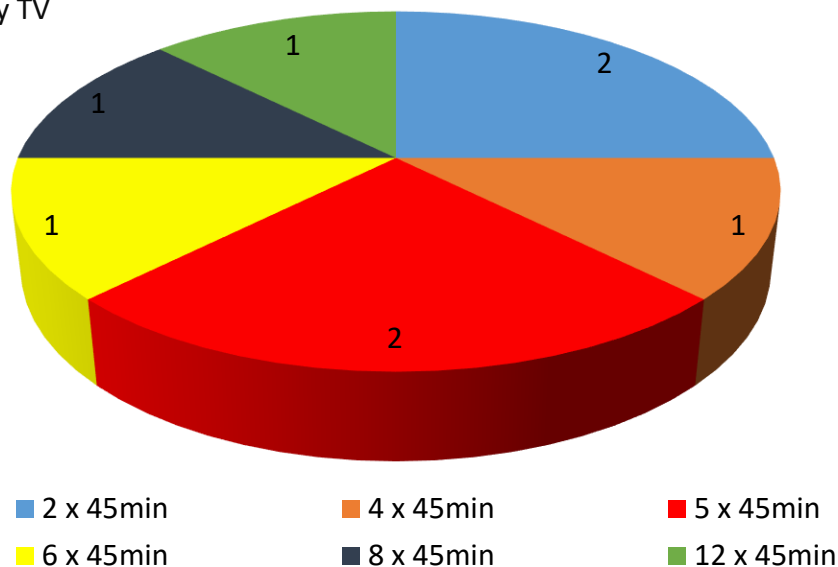
Touto otázkou jsme chtěli zjistit četnost zařazení aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy za jeden školní rok v jedné třídě. Zařazování aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy se liší dle pohlaví, proto je tato otázka rozdělena na chlapecké a dívčí skupiny.

V dívčích hodinách tělesné výchovy zařazuje jeden vyučující aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy dvanáctkrát, jeden osmkrát, jeden šestkrát, dva pětkrát, jeden čtyřikrát a jeden dvakrát během školního roku.

Otázka: 3Aa.

Dívčí hodiny TV

Celkem odpovědí: 8



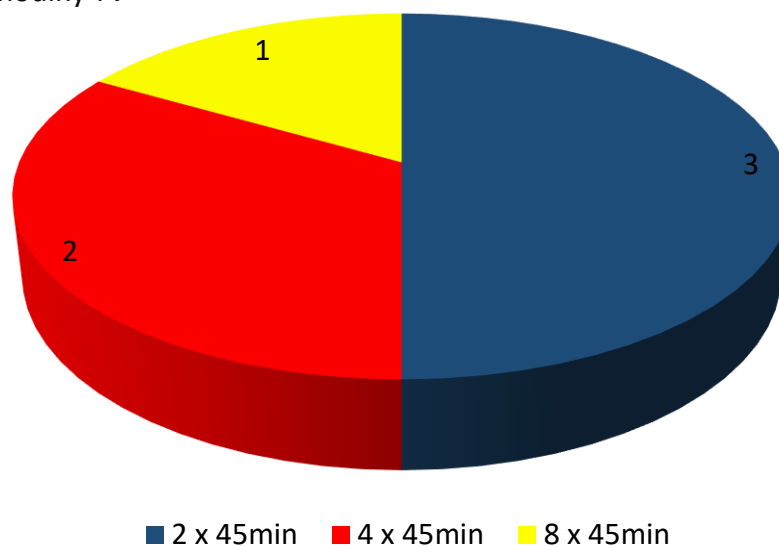
Graf 4. Četnost zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do dívčích hodin.

Z grafu je patrné, že jeden vyučující tělesné výchovy zařazuje aerobní formy cvičení s hudbou do chlapeckých hodin tělesné výchovy osmkrát, dva čtyřikrát a tři dvakrát během školního roku.

Otázka: 3Ab.

Chlapecké hodiny TV

Celkem odpovědí: 6



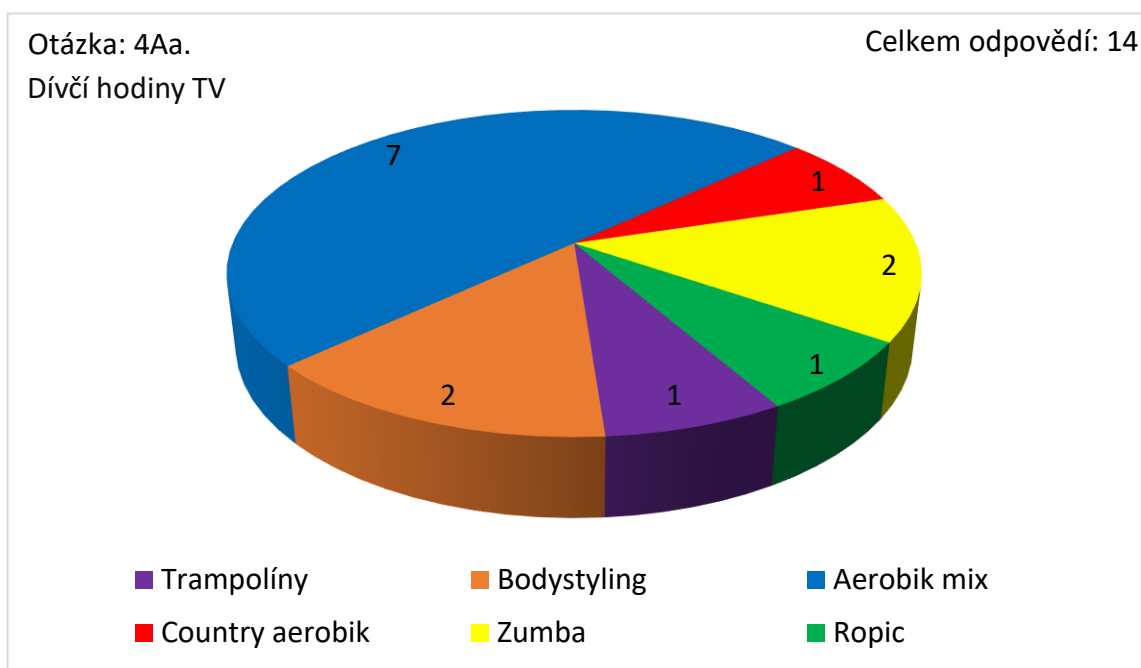
Graf 5. Četnost zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do chlapeckých hodin.

Z grafů je patrné, že tento druh aktivity využívají častěji vyučující v dívčích hodinách tělesné výchovy.

Otázka 4Aa./4Ab.: Jaký druh aerobních forem cvičení s hudbou zařazujete do hodin tělesné výchovy?

Vzhledem k tomu, že je celá řada druhů aerobních forem cvičení s hudbou, zajímalo nás, jaké konkrétní druhy zařazují učitelé tělesné výchovy do svých hodin. I tato otázka byla rozdělena na dívčí i chlapecké skupiny, protože jsme chtěli zjistit, jestli chlapci a dívky cvičí stejné druhy aerobních forem cvičení s hudbou, či nikoli.

Nejvíce zastoupeným druhem aerobních forem cvičení s hudbou využívaných v dívčích hodinách tělesné výchovy je Aerobik mix, který zařazuje sedm učitelů tělesné výchovy z vybraných středních škol. Na druhém místě je zumba a bodystyling, které zařazují dva učitelé tělesné výchovy a trampolíny, Country aerobik a Ropic jsou využívány po jednom učiteli.



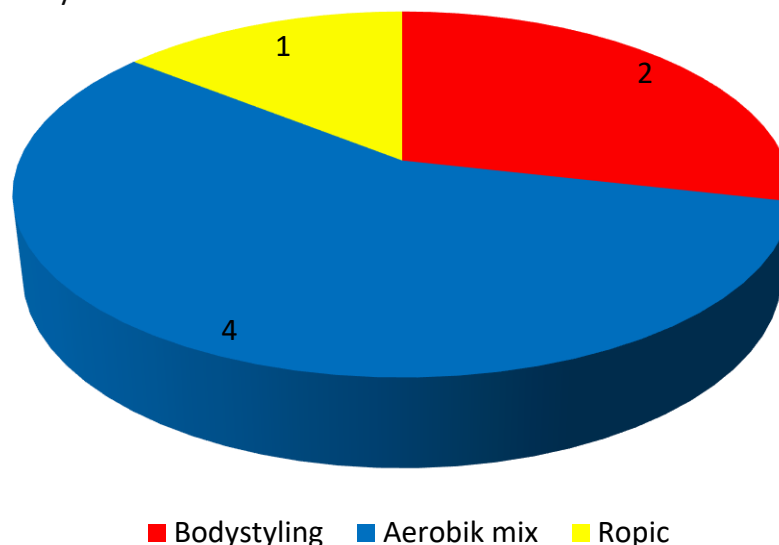
Graf 6. Zařazované druhy aerobních forem cvičení s hudbou do dívčích hodin.

Nejvyužívanější druh aerobních forem cvičení s hudbou v chlapeckých hodinách tělesné výchovy je i zde Aerobik mix, který zařazují čtyři vyučující. Dále je zastoupen bodystyling, který využívají dva vyučující tělesné výchovy a Ropic, který využívá jeden vyučující tělesné výchovy.

Otázka: 4Ab.

Chlapecké hodiny TV

Celkem odpovědí: 7

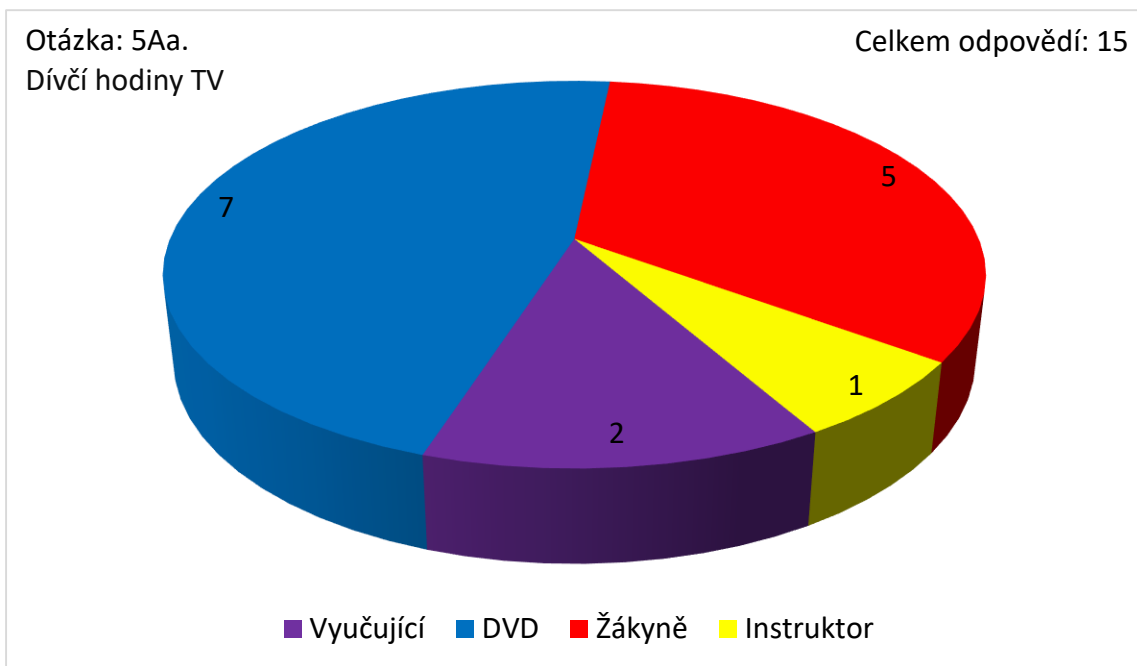


Graf 7. Zařazované druhy aerobních forem cvičení s hudbou do chlapeckých hodin.

Jak v chlapeckých, tak i v dívčích skupinách tělesné výchovy je nejpoužívanějším druhem aerobik mix, jelikož se jedná o nejsnáze použitelný druh aerobních forem cvičení s hudbou, protože není potřeba žádných pomůcek.

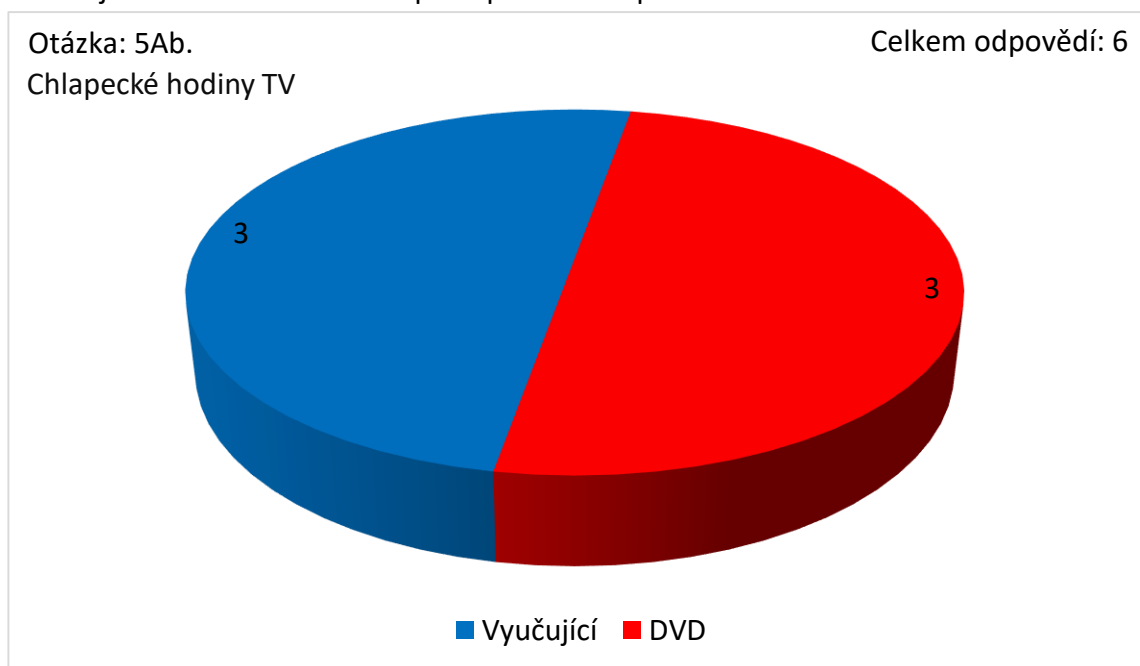
Otázka 5Aa./5Ab.: Kdo předcvičuje aerobní formy cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy?

Při formách aerobního cvičení s hudbou skupině cvičenců předcvičuje školený instruktor. Touto otázkou jsme chtěli zjistit, jak je tomu v hodinách tělesné výchovy. Z odpovědí vyplynulo, že nejvyužívanějším způsobem vedení cvičení je podle DVD a to u sedmi odpovědí vyučujících. Následuje předcvičování studentkou a to v pěti případech. Další odpovědi jsou cvičení vedená vyučujícím a instruktorem



Graf 8. Předcvičující aerobních forem cvičení s hudbou v dívčích hodinách.

U chlapeckých hodin tělesné výchovy jsou cvičení vedena vyučujícím a podle DVD, která jsou rovnoměrně zastoupena po třech odpovědích.

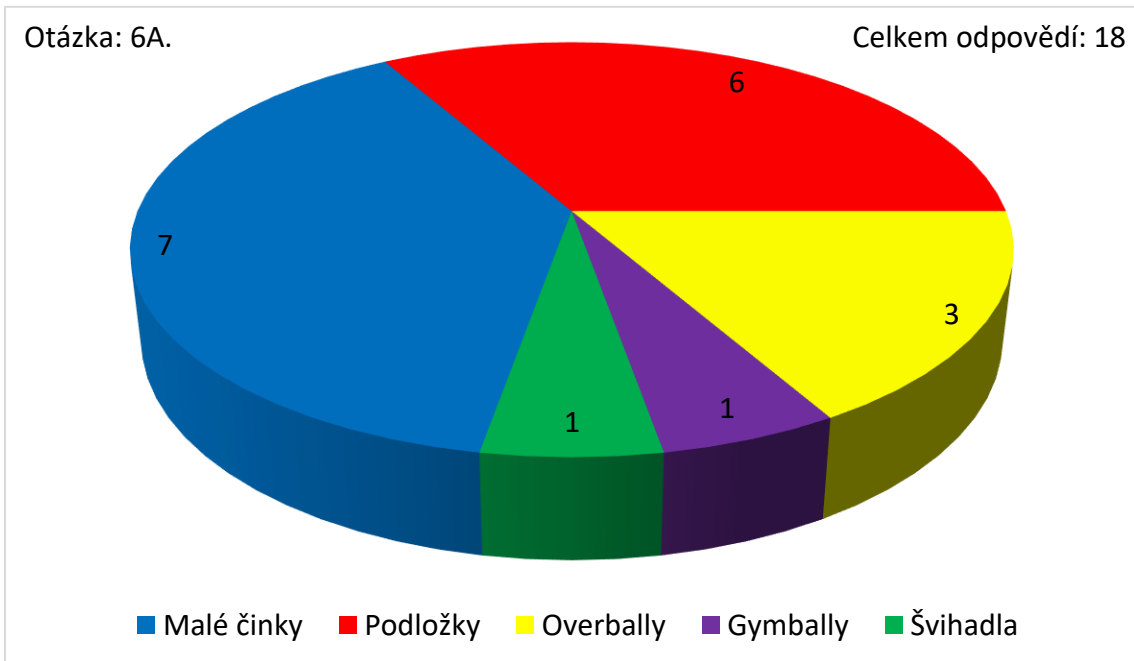


Graf 9. Předcvičující aerobních forem cvičení s hudbou ve chlapeckých hodinách.

Nejvyužívanější metodou vedení cvičení je v obou případech využití DVD, u dívek následuje vedení žákyní, u chlapců učitelem tělesné výchovy. Tento výsledek je zřejmý z toho, že žákyně se tomuto sportu věnují ve svém volném čase, proto jsou schopny vést hodinu na rozdíl od skupiny chlapecké, kde se tomu chlapci nevěnují a předcvičovat musí vyučující tělesné výchovy.

Otázka 6A.: Máte k dispozici některé z těchto cvičebních pomůcek – bosu, stepy, fitbally, overbally, malé činky, podložky na cvičení, apod.?

Touto otázkou jsme chtěli zjistit vybavení pomůckami pro tento druh sportu a tím i poskytnutí nabídky různých druhů aerobních forem cvičení s hudbou.

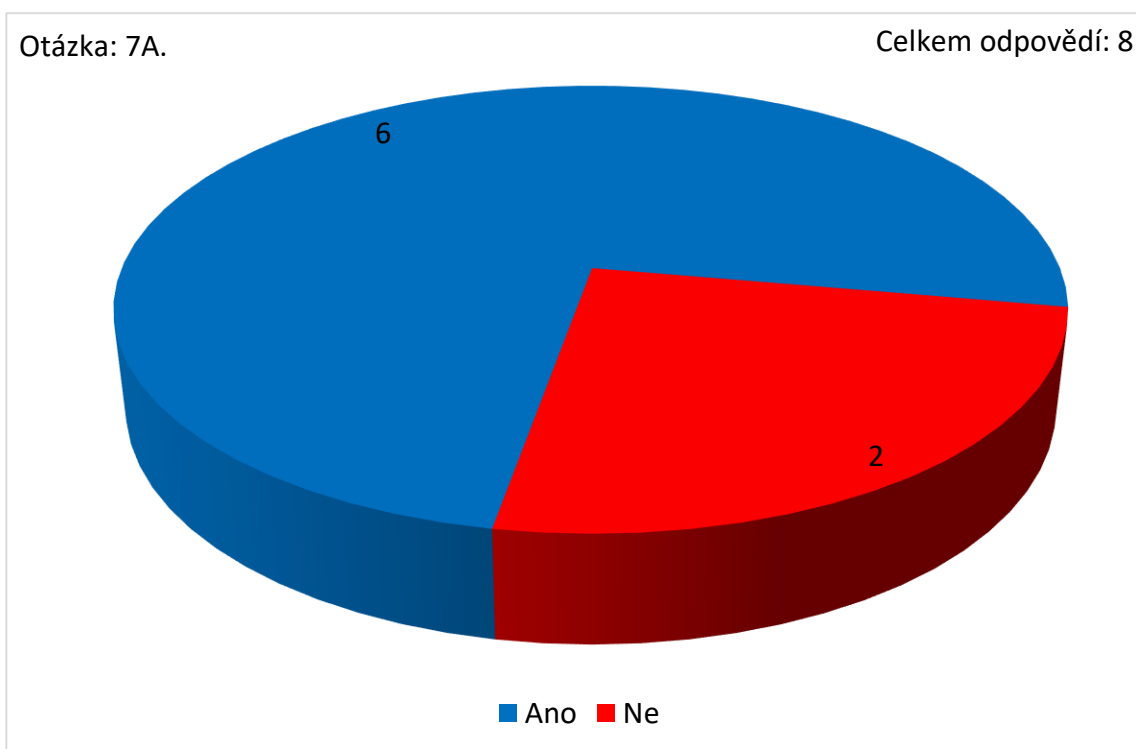


Graf 10. Cvičební pomůcky.

Všechny dotazované školy, které zařazují aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy, vlastní pomůcky, které se mohou využívat při těchto sportech. Nejčastěji vlastní malé činky a podložky na cvičení.

Otázka 7A.: Využíváte je v hodinách tělesné výchovy k provádění aerobní formy cvičení s hudbou?

Pomůcky, které škola poskytuje, využívá v aerobních formách cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy šest učitelů z dotazovaného vzorku.



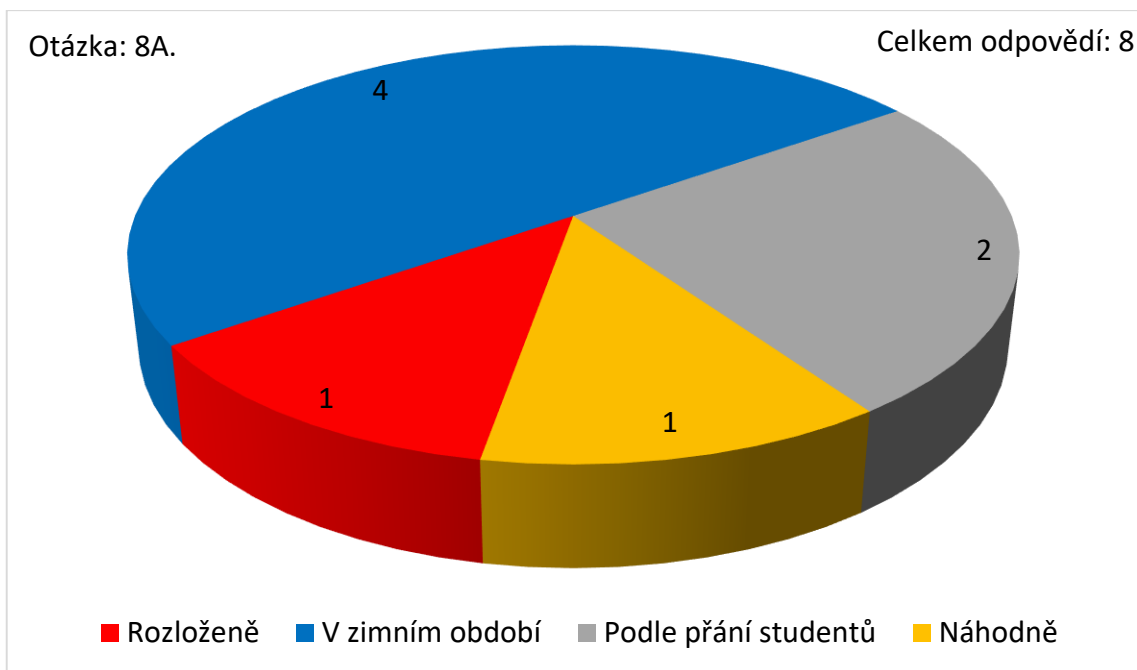
Graf 11. Využívání cvičebních pomůcek.

Většina vyučujících tělesné výchovy pomůcky, které vlastní škola, používá v hodinách aerobních forem cvičení s hudbou.

Otázka 8A.: V jakém období školního roku zařazujete aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy?

Zajímalo nás i časové rozvržení zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy v rámci školního roku.

Nejčastěji zařazují učitelé tělesné výchovy tento druh aktivity do hodin tělesné výchovy v zimním období a to ve čtyřech případech. Dále v zastoupení dvou opovědí zařazují aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy podle přání studentů.



Graf 12. Časové zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy.

Aerobní formy cvičení s hudbou se většinou provádějí ve vnitřních prostorách, proto tento druh aktivit zařazují v zimním období.

Zjištění podrobnějších informací o aerobních formách cvičení s hudbou zařazovaných do hodin tělesné výchovy byl jeden z úkolů této bakalářské práce. Ve školách, kde se tento druh aktivity do hodin tělesné výchovy zařazuje, nehrají rozdíly pohlaví studentské skupiny významnou roli, ale četnost zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy už ano. Do dívčích hodin tělesné výchovy se aerobní formy cvičení s hudbou zařazují výrazně častěji. Rozdíly mezi chlapeckými a dívčími hodinami jsou i ve vedení cvičení, kdy v dívčích skupinách převažuje cvičení podle DVD a cvičení vedená jednou ze žákyň, v chlapeckých skupinách je rovnoměrné zastoupení vedení cvičení vyučujícím a podle DVD. Zařazované druhy aerobních forem cvičení s hudbou úzce souvisí s vybavením školy pomůckami pro tento typ cvičení. Všechny vybrané střední školy, které využívají aerobní formy cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy, jsou, i když skromně, vybaveny pomůckami pro provozování toho sportu a většina z nich je také využívá například k bodystylingu (malé činky, overbally). Ale nejvyužívanějším druhem aerobních forem cvičení s hudbou je ve skupině dívčí i chlapecké aerobik mix, ke kterému se žádné pomůcky, mimo audiopřehrávače,

nepotřebují. Polovina vyučujících zařazuje aerobní formy cvičení s hudbou v zimním období, ostatní během celého školního roku.

V případech, kdy vyučující tělesné výchovy tyto formy cvičení nezařazují do hodin tělesné výchovy, byl nejvíce uváděným důvodem nezájem studentů.

4.4 Srovnání vybraných škol

Tabulka 20. Využívání aerobních forem cvičení s hudbou na jednotlivých školách.

Využívání aerobních forem cvičení s hudbou v hodinách tělesná výchovy na jednotlivých školách				
Typ RVP	Škola	Vyučující TV		Škola, která využívá aerobní formy cvičení s hudbou v hodinách TV
		Zařazují	Nezařazují	
Odborné školy	SPŠ strojní a stavební	2	2	X
	SŠ spojů a informatiky	0	2	-
	OA a VOŠ ekonomická	1	2	X
	SZ škola	1	1	X
	VOŠ a SZ škola	2	0	X
Gymnázia	Gymnázium Pierra de Coubertina	2	2	X
Školy, které využívají aerobní formy cvičení s hudbou v hodinách TV celkem:				5

Pro zjištění zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin TV bylo prováděno interview se zástupci vyučujících tělesné výchovy vybraných středních škol. Ze zjištěných výsledků byla vytvořena tabulka Využívání aerobních forem cvičení s hudbou na jednotlivých školách (Tabulka 20), která tuto skutečnost znázorňuje.

Na základě zjištěných dat dva učitelé tělesné výchovy ze čtyř, na Střední průmyslové škole strojní a stavení v Táboře a na Gymnázium Pierra de Coubertina v Táboře zařazují aerobní formu cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy. Z tohoto

poznatku vyplývá, že tyto dvě školy zařazují aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy. Na Střední škole spojů a informatiky dva ze dvou oslovených učitelů tělesné výchovy nezařazují aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy. Střední škola spojů a informatiky tedy nezařazuje aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy vůbec. Na Obchodní akademii a Vyšší odborné škole ekonomické v Táboře zařazuje aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy jeden vyučující ze tří oslovených. Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická v Táboře zařazuje aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy. Jeden vyučující tělesné výchovy ze dvou oslovených na Střední zdravotnické škole zařazuje aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy. Na Střední zdravotnické škole jsou zařazeny aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy. Z Vyšší odborné školy a střední školy ekonomické zařazují aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy dva vyučující tělesné výchovy ze dvou oslovených. Vyšší odborná škola a střední škola ekonomická zařazuje aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy.

Cílem této bakalářské práce bylo zjištění využívání aerobních forem cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy na vzorku vybraných středních škol ve městě Táboře. Na základě interview s vyučujícími tělesné výchovy na vybraných středních školách jsme došli k výsledku, že pět škol ze šesti vybraných zařazuje aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy.

4.5 Splnění RVP a ŠVP vybranými školami

Na základě porovnání výsledků analýzy Rámcových vzdělávacích programů, Školních vzdělávacích programů a stavu zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy bylo zjištěno naplňování školních vzdělávacích programů v praktické výuce tělesné výchovy. Analýzou RVP a ŠVP oborů vybraných škol, a to jak škol odborných, tak i gymnázií bylo zjištěno, že aerobní formy cvičení s hudbou jsou zařazeny do výuky v hodinách tělesné výchovy na vybraných středních školách. V rámci interview bylo osloveno sedmnáct vyučujících tělesné výchovy, ze kterých osm uvedlo, že aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy zařazuje. Této skutečnosti odpovídá, že v rámci zastoupení škol splňuje ŠVP z hlediska využívání

aerobních forem cvičení s hudbou v hodinách tělesné výchovy pět ze šesti vybraných středních škol ve městě Tábor.

5 Závěr

Cílem této bakalářské práce je zjištění stavu zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy na vybraných středních školách ve městě Tábor. Zjišťování se provádělo pomocí strukturovaného interview s učiteli tělesné výchovy na vybraných školách. Interview jsme zpracovávali kvantitativní analýzou, ze které jsme zjistili, že pět středních škol ve městě Tábor, ze šesti vybraných, zařazuje aerobní formy cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy.

Na základě srovnání výsledků analýzy Rámcových vzdělávacích programů a Školních vzdělávacích programů se stavem zařazování tohoto druhu aktivity do hodin tělesné výchovy, bylo zjištěno, že pět středních škol ve městě Tábor, ze šesti vybraných, splňuje požadavky ŠVP, a tedy i RVP v oblasti praktické výuky tělesné výchovy týkající se aerobních forem cvičení s hudbou.

Prostřednictvím vybraných otázek interview, které se pokládaly pouze vyučujícím tělesné výchovy, kteří aerobní formy cvičení s hudbou využívají v hodinách tělesné výchovy, byly zjištěny podrobnější informace o aerobních formách cvičení s hudbou zařazovaných do hodin tělesné výchovy. Odpovědi na tyto otázky nám umožnily seznámit se s konkrétnějším stavem využívání tohoto druhu sportu v hodinách tělesné výchovy, jako je například zařazování a četnost zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy skupin dívčích a chlapeckých, druhy využívaných aerobních forem cvičení s hudbou, využívání pomůcek v těchto druzích aktivit a další. Rozdíly pohlaví studentské skupiny nehrají v zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy roli, ale do hodin dívčích jsou zařazovány častěji. Rozdíly mezi chlapeckými a dívčími hodinami jsou i ve vedení cvičení, kdy v dívčích skupinách převažuje cvičení podle DVD a cvičení vedená jednou ze žákyň, v chlapeckých skupinách je rovnoměrné zastoupení vedení cvičení vyučujícím a podle DVD. Zařazované druhy aerobních forem cvičení s hudbou úzce souvisí s vybavením školy pomůckami pro tento typ cvičení. I když školy některé pomůcky pro tento typ cvičení vlastní, nejvyužívanějším druhem aerobních forem cvičení s hudbou je ve skupině dívčí i chlapecké aerobik mix. Polovina vyučujících zařazuje aerobní formy cvičení s hudbou v zimním období, ostatní během celého školního roku.

Všem středním školám bychom chtěli doporučit pravidelné zařazení aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy, jelikož je to možnost, jak žáky zaujmout a zároveň pracovat efektivně na jejich kondici. Pokud pedagogové svým žákům představí různé aerobní formy cvičení s hudbou, zvýší se šance, že i žáci, kteří neprojevují zájem o sport, se naučí mít pohyb rádi a budou motivováni cvičit. Dále bychom chtěli doporučit, aby pedagogové a celkově školy využívali evaluace zpětných vazeb od svých žáků, díky kterým by zjistili, zda žáci o tento typ cvičení mají zájem a otevřela by se tak možnost udělat hodiny tělesné výchovy pro žáky mnohem zajímavější a poutavější, čímž by se nepochybně zvedl jejich zájem o cvičení a motivovanost, a tedy i schopnost více spolupracovat.

Doufáme, že tato práce ukáže všem školám, a to nejen středním, na zmíněné nedostatky a napomůže k jejich odstranění. Zároveň věříme, že by se tato práce mohla stát motivací pro pedagogy, kteří chtějí své žáky vést k zdravému stylu a nalezení sportu, který jim pomůže udržovat své tělo v dobré kondici, což je v dnešní počítačové době velice důležité.

Referenční seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

- Czichoschewski, H., Mießner, W., & Schmauderer, A. (2005). *Perfektní bodystyling*. Praha: Grada Publishing.
- Gavora, P. (1996). *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno: Paido.
- Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- Gómez, R. A. (2009). *Aerobik a step aerobik*. Praha: Ottovo nakladatelství.
- Hasalová, M. (2007). *Aerobik studijní materiály pro instruktory aerobiku*. České Budějovice: Sportcentrum Delfín.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink: Druhé, rozšířené vydání*. Praha: Olympia.
- Chráška, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Jebavý, R., & Zumr, T. (2014). *Posilování s balančními pomůckami: Druhé vydání rozšířené o TRX*. Praha: Grada Publishing.
- Kössl, J., Krátký, F., & Marek, J. (1986). *Dějiny tělesné výchovy II*. Praha: Olympia.
- Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2006). *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum.
- Kovaříková, K. (2017). *Aerobik a fitness*. Praha: Karolinum.
- Krátký, F. (1974). *Dějiny tělesné výchovy I*. Praha: Olympia.
- Macáková, M. (2001). *Aerobik*. Praha: Grada Publishing.
- Mach, I., & IFAA team. (1998). *Aerobik od A do Z*. Brno: IFAA Czech.
- Mužík, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex.
- Skalková, J., Bacík, F., Helus, Z., Skalka, J., & Kalous, J. (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Skopová, M., & Beránková, J. (2008). *Aerobik: kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing.
- Soumar, L. (1997). *Kondice a zdraví: průvodce aerobním cvičením*. Praha: Polar.
- Sýkora, F., Kostková, J., Janouch, V., Labudová, J., Pischová, Ž., Rychtecký, A. ... Frano, J. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Č. Budějovicích.
- Velínská, L. (2004). *Aerobik*. Praha: ČASPV.
- Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova Univerzita.

Internetové zdroje

- Bago, G., Kopřivová, J., Nykodým, J., Pacholík, V., Pařík, J., Přikrylová, L., ... Vrbas, J. (2012). *Soudobé podněty v pedagogice tělesné výchovy I*. Brno: Masarykova univerzita. doi: 10.5817/CZ.MUNI.M210-5933-2012.
- Formánek, J. (2015). Školní vzdělávací program pro obor Technické lyceum. [Pdf]. Tábor. Citováno 14. března 2018, z: http://www.sps-tabor.cz/media/attachments/svp_tly_-2015-2016.pdf

Gymnázium Pierra de Coubertina Tábor (2007a). Školní vzdělávací program pro obor Čtyřleté a Osmileté gymnázium [Pdf]. Tábor. Citováno 14. března 2018, z: <http://www.gymta.cz/data/web/download/svp-se-vzdelanim-do-zivota.pdf>

Gymnázium Pierra de Coubertina Tábor (2007b). Školní vzdělávací program pro obor Šestileté česko-francouzské gymnázium [Pdf]. Tábor. Citováno 14. března 2018, z: <http://www.gymta.cz/data/web/download/svp-bilingvni-nove.pdf>

Infoabsolvent (n.d.). O RVP a ŠVP [Online]. Citováno 10. března 2018, z: <http://www.infoabsolvent.cz/Rady/Clanek/7-0-13>

MŠMT (2007a). Rámcový vzdělávací program pro střední vzdělávání [Pdf]. Praha. Citováno 11. března 2018, z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%202341M01%20Strojirenstvi.pdf>

MŠMT (2007b). Rámcový vzdělávací program pro střední vzdělávání [Pdf]. Praha. Citováno 11. března 2018, z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%203647M01%20Stavebnictvi.pdf>

MŠMT (2007c). Rámcový vzdělávací program pro střední vzdělávání [Pdf]. Praha. Citováno 11. března 2018, z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%207842M01%20Technicke%20lyceum.pdf>

MŠMT (2008d). Rámcový vzdělávací program pro střední vzdělávání [Pdf]. Praha. Citováno 11. března 2018, z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%201820M01%20Informacni%20technologie.pdf>

MŠMT (2008e). Rámcový vzdělávací program pro střední vzdělávání [Pdf]. Praha. Citováno 11. března 2018, z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%202641L01%20Mechanik%20elektrotechnik.pdf>

MŠMT (2007f). Rámcový vzdělávací program pro střední vzdělávání [Pdf]. Praha. Citováno 11. března 2018, z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%202645M01%20Telekomunikace.pdf>

MŠMT (2007g). Rámcový vzdělávací program střední vzdělávání [Pdf]. Praha. Citováno 12. března 2018, z: http://www.nuv.cz/file/159_1_1/

MŠMT (2015h). Rámcový vzdělávací program střední vzdělávání [Pdf]. Praha. Citováno 12. března 2018, z: http://www.nuv.cz/uploads/RVP_DG_31_8_2015_final.pdf

MŠMT (2007i). Rámcový vzdělávací program střední vzdělávání [Pdf]. Praha. Citováno 12. března 2018, z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%204141M01%20Agropodnikani.pdf>

MŠMT (2008j). Rámcový vzdělávací program střední vzdělávání [Pdf]. Praha. Citováno 12. března 2018, z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/H/RVP%205341H01%20Osetrovatel.pdf>

MŠMT (2007k). Rámcový vzdělávací program střední vzdělávání [Pdf]. Praha. Citováno 13. března 2018, z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%206341M02%20Obchodni%20akademie.pdf>

MŠMT (2007l). Rámcový vzdělávací program pro střední vzdělávání [Pdf]. Praha. Citováno 13. března 2018, z: <http://zpd.nuov.cz/RVP/ML/RVP%207842M02%20Ekonomicke%20lyceum.pdf>

MŠMT (2013 – 2018). Harmonogram [Online]. Citováno 8. března 2018, z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/harmonogram>

Nousek, P. (2015). Školní vzdělávací program pro obor Strojírenství. [Pdf]. Tábor. Citováno 14. března 2018, z: http://www.spstabor.cz/media/attachments/svp_str_r3.pdf

- Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická (2013a). Školní vzdělávací program pro obor Ekonomické lyceum [Pdf]. Tábor. Citováno 15. března 2018, z: http://www.oatabor.cz/dokumenty/Ucebni_plan_oboru_EL_platny_od_zari_2013.pdf
- Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická (2013b). Školní vzdělávací program pro obor Obchodní akademie [Pdf]. Tábor. Citováno 15. března 2018, z: http://www.oatabor.cz/dokumenty/Ucebni_plan_oboru_OA_platny_od_zari_2013.pdf
- Stachová, J., & Bažantová, A. (2015). Školní vzdělávací program pro obor Pozemní stavitelství. [Pdf]. Tábor. Citováno 14. března 2018, z: http://www.sps-tabor.cz/media/attachments/svp_pos_2015_2016_hotovy.pdf
- Střední škola spojů a informatiky Tábor (2009a). Školní vzdělávací program pro obor Informační technologie [Pdf]. Tábor.
- Střední škola spojů a informatiky Tábor (2009b). Školní vzdělávací program pro obor Digitální telekomunikační technika [Pdf]. Tábor.
- Střední škola spojů a informatiky Tábor (2009c). Školní vzdělávací program pro obor Mechanik elektrotechnik [Pdf]. Tábor.
- Střední zdravotnická škola Tábor (2015). Školní vzdělávací program pro obor Zdravotní asistent [Pdf]. Tábor.
- Štěrbová, P. (2007). Aerobik, jeho charakteristika, využití a přínos [Online]. Brno: Masarykova Univerzita. Citováno 26. června 2017, z: https://is.muni.cz/th/199145/fsp_m/DP-konecna_verze.txt
- Vojtíšek, P. (2012). Výzkumné metody [Online]. Citováno 19. 3. 2018, z: http://skoly.praha.eu/files/=84121/Skripta+++V%C3%BDzkumn%C3%A9_mety.pdf
- Vyšší odborná škola a Střední zemědělská škola Tábor (2012). Školní vzdělávací program pro obor Agropodnikání [Pdf]. Tábor. Citováno 15. března 2018, z: <http://www.szestabor.cz/media/page/2015-9-18-agropodnikani.pdf>

Seznam zkratek

RVP - Rámcový vzdělávací program

ŠVP - Školní vzdělávací program

ČSTV - Československý svaz tělesné výchovy a sportu

MŠMT - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

CHRD - Cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem

KECH - Kondiční a estetické formy cvičení s hudbou

T - Tanec

RG - Základy rytmické gymnastiky

RGHD - Rytmická gymnastika s hudebním doprovodem,

KČHRD - Kondiční činnost s hudebním a rytmickým doprovodem

TČHRD - Taneční činnost s hudebním a rytmickým doprovodem,

KCH - Kondiční cvičení s hudbou,

CH - Cvičení na hudbu,

TK - Taneční kroky,

TP - Taneční průprava,

A - Aerobik,

SA - Step aerobik

T - Tanec

DVD - Digital Video Disc

ČR - Česká republika

CH – K: Kategorie cvičení s hudbou

T – K: Kategorie tanec

Seznam obrázků

Obrázek 1. RVP – schéma výrazů.....	29
Obrázek 2. ŠVP – schéma výrazů.....	36
Obrázek 3. Schéma interview.....	51

Seznam tabulek

Tabulka 1. Pojmy v RVP.....	47
Tabulka 2. Pojmy ve ŠVP.....	49
Tabulka 3. Odpovědi - Střední průmyslová škola strojní a stavební, Tábor.....	52
Tabulka 4. Odpovědi - Střední průmyslová škola strojní a stavební, Tábor.....	52
Tabulka 5. Odpovědi - Střední průmyslová škola strojní a stavební, Tábor.....	52
Tabulka 6. Odpovědi - Střední průmyslová škola strojní a stavební, Tábor.....	53
Tabulka 7. Odpovědi - Střední škola spojů a informatiky, Tábor.....	54
Tabulka 8. Odpovědi - Střední škola spojů a informatiky, Tábor.....	54
Tabulka 9. Odpovědi – Gymnázium Pierra de Coubertina, Tábor.....	54
Tabulka 10. Odpovědi – Gymnázium Pierra de Coubertina, Tábor.....	55
Tabulka 11. Odpovědi – Gymnázium Pierra de Coubertina, Tábor.....	55
Tabulka 12. Odpovědi – Gymnázium Pierra de Couberitna, Tábor.....	55
Tabulka 13. Odpovědi – Vyšší odborná a střední zemědělská škola, Tábor.....	56
Tabulka 14. Odpovědi – Vyšší odborná a střední zemědělská škola, Tábor.....	56
Tabulka 15. Odpovědi – Střední zdravotnická škola, Tábor.....	57
Tabulka 16. Odpovědi – Střední zdravotnická škola, Tábor.....	57
Tabulka 17. Odpovědi – Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická, Tábor.....	58
Tabulka 18. Odpovědi – Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická, Tábor.....	58
Tabulka 19. Odpovědi – Obchodní akademie a Vyšší odborná škola ekonomická, Tábor.....	58
Tabulka 20. Využívání aerobních forem cvičení s hudbou na jednotlivých školách.....	69

Seznam grafů

Graf 1. Zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy.....	59
Graf 2. Důvody nezařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy.....	60
Graf 3. Zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do chlapeckých a dívčích hodin tělesné výchovy.....	61
Graf 4. Četnost zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do dívčích hodin.....	62
Graf 5. Četnost zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do chlapeckých hodin...62	
Graf 6. Zařazované druhy aerobních forem cvičení s hudbou do dívčích hodin.....	63
Graf 7. Zařazované druhy aerobních forem cvičení s hudbou do chlapeckých hodin....	64
Graf 8. Předcvičující aerobních forem cvičení s hudbou v dívčích hodinách.....	65
Graf 9. Předcvičující aerobních forem cvičení s hudbou ve chlapeckých hodinách.....	65
Graf 10. Cvičební pomůcky.....	66
Graf 11. Využívání cvičebních pomůcek.....	67
Graf 12. Časové zařazování aerobních forem cvičení s hudbou do hodin tělesné výchovy.....	68