

- Titulní strana (desky)

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2015

Bc. Šárka Miklíková

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Tanec jako pohybová aktivita v mateřské škole
Diplomová práce

Autor: Bc. Šárka Miklíková
Studijní program: N7531
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku
Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Vodehnalová

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ
Pedagogická fakulta
Akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Šárka Miklíková**
Osobní číslo: **P13918**
Studijní program: **N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika**
Studijní obor: **Pedagogika předškolního věku**
Název tématu: **Tanec jako pohybová aktivita v mateřské škole**
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy a sportu**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cílem práce je tvorba metodických námětů pro taneční výchovu v rytmu disca a její ověření v praxi. Metody: Pozorování, ověřování, dotazování.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Seznam odborné literatury:

Literatura: Blažíčková, E. Metodika a didaktika taneční výchovy. Praha: UK, 2004. 47 str. ISBN 80-7290-166-4. Jeřábková, J. Taneční průprava. Praha: SPN, 1979. 154 str. ISBN 80-7068-181-0. Švandová, L. Taneční výchova pro předškoláky. Praha: Nipos-Artama, 2009. 93 str. ISBN 978-80-7068-234-0.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Dagmar Voděhmálová

Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání diplomové práce:

31. března 2014

Termín odevzdání diplomové práce:

14. dubna 2015

doc. PhDr. Pavl Vozek, Ph.D.
děkan

I.S.

PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.
vedoucí katedry

dne

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a užila jsem uvedených pramenů a literatury.

V Hradci Králové dne

Podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Dagmar Vodehnalové za odborné vedení diplomové práce, připomínky a cenné rady. Dále bych chtěla poděkovat učitelkám za možnost realizovat praktickou část v mateřských školách.

Anotace

MIKLÍKOVÁ, Šárka. *Tanec jako pohybová aktivita v mateřské škole*. Hradec Králové, 2015. Diplomová práce. Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové.

Diplomová práce se zabývá tancem jako pohybovou aktivitou v mateřské škole. Je rozdělena na dvě části - teoretickou a praktickou. V teoretické části je souhrn dostupných informací z odborné literatury, která je rozdělena do dvou kapitol zabývajících se charakteristikou dítěte předškolního věku a taneční výchovou v mateřské škole. Praktická část obsahuje osm podrobně rozpracovaných hudebně pohybových námětů pro taneční styl disco dance. Dva z nich byly ověřeny v praxi a výsledky z ankety jsou zaznamenány v diplomové práci.

Klíčová slova: předškolní věk, tanec, pohyb, hudebně pohybové náměty, disco dance.

Annotation

MIKLÍKOVÁ, Šárka *Dancing as the moving education in the kindergarten* 2015. Dizertace Thesis. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové,

This theses deals with dance in a sense of a movement activity in kindergarten. It is divided into two parts – theoretical and practical. In the theoretical part is a summary of information available from the specialized literature on characteristic of preschool age child and dance education in kindergarten. Practical part contains eight music and motion motifs for dance style disco dance which are elaborated in detail. Two of them were tested in practise and the survey results are also noted in the theses.

Keywords: preschool age, dance, movement, music and motion motifs, disco dance.

Obsah

Úvod.....	11
1 Přehled teoretických poznatků.....	13
1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku.....	13
1.1.1 Anatomická specifika	13
1.1.2 Fyziologická specifika	14
1.1.3 Psychologická specifika.....	15
1.1.4 Sociální specifika.....	17
1.2 Taneční výchova v mateřské škole	18
1.2.1 Pohyb a hudba u dětí předškolního věku	19
1.2.2 Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání	21
1.2.3 Stavba vyučovací hodiny	22
1.2.4 Charakteristika stylu disco dance	27
2 Cíl, úkoly a metody diplomové práce.....	28
2.1 Cíl diplomové práce	28
2.2 Úkoly pro zpracování diplomové práce	28
2.3 Metody diplomové práce.....	28
3 Praktická část	29
3.1 Plán provedení výzkumu.....	29
3.2 Výběr výzkumného vzorku	29
3.3 Vytvořené náměty pro taneční výchovu v mateřské škole.....	30
3.4 Výsledky ankety.....	62
3.5 Diskuze.....	68
4 Závěr	70
Seznam literatury	72

Přehled tabulek a obrázků.....	76
Přílohy.....	77

ÚVOD

Tanec jako pohybová aktivita v mateřské škole jsem si za téma svojí diplomové práce vybrala hned z několika důvodů. Především je mi tento obor velmi blízký. Již od prvního ročníku ZŠ jsem deset let absolvovala náročné tréninkové dávky a soutěže na mezinárodní úrovni v tehdy jedné z nejprestižnějších tanečních škol v republice, prostějovské Taneční škole Hubený, kde jsem se zdokonalovala především ve stylech disco dance a hip hop. S touto zkušeností jsem později sama založila vlastní taneční kroužek, kde své znalosti zúročuji. Z kdysi původní sestavy 8 dětí se soubor během šesti let svého trvání postupně rozrostl až na dnešních zhruba 30 členů, převážně dívek, kteří jsou rozděleni do dvou věkových kategorií. Vzhledem k těmto aspektům bylo téma mojí diplomové práce nabíledni. V neposlední řadě byla moje volba ovlivněna touhou prohloubit si znalosti v dané problematice, v tomto případě s dětmi předškolního věku.

Ačkoliv dnešní dobu rádi nazýváme úspěšnou či rychlou, má toto označení pramálo společného s vlastním pohybem. Spíš opak je pravdou, a po vzoru svých rodičů i děti často vyhledávají činnosti sedavé. Tento životní styl se však dříve či později neblaze projevuje na fyzické kondici a zdravotním stavu naší populace. Je proto nadmíru důležité, aby se u dětí už v předškolním věku vytvářel kladný vztah k pohybu, a to tím, že je povedeme k nejrůznějším pohybovým aktivitám a především jim nabídneme k onomu pohybu potřebný prostor. A právě tanec se nabízí jako jeden z nejvhodnějších způsobů, jak ukázat dětem tu vlídnější tvář pohybu. Zároveň se jedná o pohyb všestranný, kdy je aktivně zapojeno celé tělo, a nezanedbatelná je také estetická stránka tance a díky hudbě i emoční prožitek. Taneční oblast je navíc velmi rozmanitá, tudíž lze vybírat z nejrůznějších tanečních i hudebních stylů jako jsou například balet, aerobik, zumba, hip hop, disco či tance společenské a lidové. Osobně jsem si pro svojí diplomovou práci zvolila taneční styl disco, s nímž mám mnohaleté zkušenosti, které bych tímto chtěla předat svým budoucím kolegyním s tím, že jej zapojí do svých činností v mateřské škole.

Diplomová práce se skládá ze dvou částí, teoretická a praktická. Teoretická část je obsažena ve dvou kapitolách. V první kapitole sleduji vývoj dítěte předškolního věku z pohledu anatomického, fyziologického, psychologického a sociálního. V druhé kapitole se zabývám taneční výchovou v mateřské škole, která je dále rozpracována na podkapitoly jako hudba a pohyb v předškolním věku, zastoupení tance v Rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání, dále nástin vyučovací hodiny a také charakteristika disco dance.

V praktické části je rozpracováno osm hudebně pohybových námětů – čtyři náměty pro rušnou část a další čtyři pro hlavní část.

Cílem diplomové práce je tvorba metodických námětů pro taneční výchovu v rytmu dica a její ověření v praxi. Bylo vybráno celkem osm učitelek, které ve své mateřské škole ověřovaly dva vybrané hudebně pohybové náměty. Jejich úkol byl po nácvičce tanečků vyplnit anketu s dvanácti otázkami, které se vztahovaly k tanečnímu stylu disco dance.

Tímto bych zároveň ráda podpořila větší zapojení hudebně pohybové výchovy do osnov mateřských škol.

1 PŘEHLED TEORETICKÝCH POZNATKŮ

1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku

Machová (2002) ve své publikaci vymezuje předškolní věk od začátku čtvrtého roku do konce šestého roku věku. Hlavním zaměstnáním dítěte je v tomto období hra, kdy se začínají objevovat tvořivé prvky jako napodobování pracovní činnosti, modelování a stavebnice. Dítě v tomto období vyhledává společnost druhých lidí a dospělých. Dítě zvládne strávit část dne i mimo domov v mateřské škole. Začíná si uvědomovat své trvalé místo a tím dochází k větší sociabilitě dítěte.

1.1.1 Anatomická specifika

Předškolní věk je typický výraznými změnami tělesných proporcí dětí. Začíná se prodlužovat délka končetin a relativně se zmenšuje velikost hlavy. Dítě průměrně přibývá na hmotnosti o 2 – 3 kg a také se mění tělesná výška cca 5 – 10 cm za rok (Miklánková, 2009). Ve věku šesti let by dítě mělo měřit cca 118 cm a vážit cca 22 kg. V tomto období mezi dívkami a chlapci není velký rozdíl. Chlapci jsou o 1 cm vyšší a o půl kilogramu těžší (Machová, 2002).

V období předškolního věku nastává tzv. období laxnosti vazivového aparátu. Kloubní pouzdra jsou volnější a jsou nedostatečně zpevněna vaziva kloubů. Což dětem umožňuje provádět pohyby ve velkém rozsahu. Klouby u dětí se liší stavbou, funkcí, tvarem i mohutností. Klouby se postupně zpevňují (díky vazivu) a proto se většinou nedoporučuje s dětmi provádět rozštěp, most a nadměrné protahování. Pokud nebudeme respektovat tyto aspekty, tak mohou vznikat ortopedické vady (Miklánková, 2009). V dětském období nejsou kosti osifikovány, proto se nedoporučuje děti zatěžovat jednostranně nebo nošením těžších břemen (Dvořáková, 2002). Postupně se osifikují zápěstní kůstky a to podporuje vývoj jemné motoriky. V tomto období by dítě nemělo být fyzicky zatěžováno, protože časté přetěžování by mohlo vést k deformování kostry. Dětem v předškolním věku není doporučováno provádět seskoky z výšky větší než je pas dítěte, visy a podpory (Miklánková, 2009). Ale pokud budeme s dětmi provádět visy a vzpory smíšené (s oporou také o nohy), tak jsou velmi prospěšné k posílení svalstva paží a trupu. Svaly u dětí mají vyšší obsah vody než u dospělého. Sílu zvyšujeme přirozenými pohyby celého těla a jeho částí, dynamickými pohyby, nikoli staticky. U dětí bývají často málo zpevněny svaly zádové v oblasti lopatek,

hýžd'ové a břišní. Většinou je příčinou špatné držení těla a je potřeba, abychom se na jejich zpevnování zaměřili (Dvořáková, 2002).

Funkce kardiovaskulárního systému je charakteristická tím, že srdeční frekvence v klidovém režimu je 100 tepů za minutu, ale naopak při zátěži může dosáhnout až 130 – 180 tepů za minutu. Děti v předškolním věku by měly mít možnost pohybovat se dostatečně dlouho a intenzivně, aby se předcházelo civilizačním onemocněním srdce a cév (Miklánková, 2009).

U dětí převažuje spíše povrchní dýchání, protože nemají dokončený vývoj respiračního systému. Povrchní dýchání u dětí je nahrazováno zvýšenou dechovou frekvencí, která je 20 – 23 dechů/min a převažuje hrudní dýchání. Postupně dochází k zvětšení objemu plic a mění se i způsob dýchání. Chlapci mají vyšší dechovou frekvenci (Miklánková, 2009). Funkce dýchacího a cévního systému je labilní, proto na vnitřní i vnější změny reaguje výrazněji. Pokud dítě má strach, stres nebo stojí v nevětrané místnosti, tak to může způsobit točení hlavy, nevolnost i mdloby (Dvořáková 2006).

1.1.2 Fyziologická specifika

V předškolním věku dítě ovládá všechny základní motorické úkony, jako je chůze, běh, skoky a poskoky. Lokomoce dětí je už jistější. Motorika dětí ve věku od tří do šesti let má různé odlišnosti (Čelikovský, 1979).

Ve třetím roce by mělo dítě zvládat chůzi po schodech dolů a nahoru a střídát při tom nohy. Dokáže kopnout do míče, chvíli udrží rovnováhu na jedné noze. Zvládá házet míč vrchem, ale ještě jej nedokáže přesně zacílit. Začíná si osvojovat úchop špetkovitý – tužku drží mezi ukazovákem, prostředníkem a palcem. Dokonce zvládá i navlékání korálků. Začínají se objevovat konstruktivní hry a to převážně stavění z kostek (Allen-Marotz, 2008). Kolem čtvrtého roku se u dítěte osamostatňuje pohyb končetin od pohybu celého těla. Každá končetina dokáže dělat jiný pohyb. Zvládne chodit po špičkách a ovládá stoj na jedné noze (Čelikovský, 1979). Dítě přeskakuje nízké překážky 12 až 15 cm a s přehledem zvládá jezdit na tříkolce, autíčku. Objevuje se zlepšení v hodů míčem horem – hodí dál a také zvládne lépe zamířit na cíl. Z plastelíny vymodeluje například jednoduchá zvířátka, cukroví a hady. Stále se zlepšuje v držení tužky (Allen-Marotz, 2008). V pěti letech je u dětí chůze jistější a má dobré rovnováhové dovednosti. Dítě při všech pohybech zvládne měnit směr, různě poskakuje, mění rychlost i rytmus (Čelikovský, 1979). V tomto období zvládne chodit pozpátku a chůzi po schodech bez dopomoci. Zvládne přejít přes kladinu a může se začít učit

kotouly. Umí zacházet s fixem i tužkou, stříhá nůžkami. Podle vzoru nakreslí různé útvary, tvary a písmenka. U dětí je zcela zřejmé, která ruka je dominantní. V šestém roce se u dětí zlepšují dovednosti jemné i hrubé motoriky. U chlapců se zvětšuje síla svalů. Jsou silnější než stejně velká děvčata. Neobratnost u dětí nadále přetrvává, ale pohyby jsou přesnější a ne tak zbrklé. V tomto období jsou zručnější, obratnější a zlepšuje se koordinace oka a ruky. Díky lepší motorice umí lépe jezdit na kole, odpaluje míč pálkou, plave a kope do míče. Zašněruje si boty, zapne knoflíky. Při jídle se učí používat kompletní příbor (Allen-Marotz, 2008).

V tomto věku je pro děti důležitá hra. Z manipulačních her dochází k přechodu na hry konstruktivní a na hry námětové. Začínají se v kolektivních hrách uplatňovat pravidla a projevuje se i soupeření. Pohyby dětí jsou již prostorově rozsáhlejší, provádí se s větší silou a rychlostí. Zlepšuje se pohybový rytmus, plynulost a konstantnost pohybu (Kouba, 1995).

1.1.3 Psychologická specifika

V rámci kognitivního vývoje se zaměříme na percepci (Šulová, 2004).

Vnímání

Vnímání u dětí předškolního věku je charakteristické svou globálností. Rozvíjí se v souvislosti s myšlením, rozvojem představ a nabýváním zkušeností. Mezi další znak vnímání patří subjektivnost. Dětské vjemy nejsou reálné, ale naopak ovlivněné rozumovou úrovní nebo náladou dítěte. Posledním znakem vnímání je aktivnost. Dítě v tomto období spojuje vnímání s činností, manipulací a pohybovou aktivitou (Miklánková, 2009). Vnímání může být aktivní a pasivní. Aktivní je tehdy, když je spojeno s experimentováním či aktivní činností. Pasivní vnímání probíhá tak, že dítě nevykonává žádnou činnost a pouze sleduje či poslouchá (Šimíčková – Čížková, 2005).

Pozornost v předškolním období je převážně krátkodobá a povrchní (Miklánková, 2009). Postupně se u dětí rozvíjí sluchová a zraková diferenciaci, která je důležitá pro další proces analýzy a syntézy při čtení a psaní (Šulová, 2004). Dítě začíná rozlišovat doplňkové barvy jako růžová, fialová a oranžová. Sluchově dokáže rozeznat zvuky různých zdrojů jako zpěv ptáků, zvuky aut apod. Čich a chuť se také zpřesňují. Dítě dokáže lépe rozlišit sladké, kyselé, hořké a slané. Dalším důležitým zdrojem informací je hmat. Kdy dítě dovede rozlišit vlastnosti předmětu a také je podle toho pojmenovat (Šimíčková – Čížková, 2005).

Nesmíme také opomenout orientaci v prostoru a čase. Vnímání prostoru a času je nepřesné. Dítě se dokáže orientovat v nejbližším okolí domova. Čas umí dítě posoudit jen ve vztahu ke konkrétní činnosti, např. až se naobědvám, tak přijde sestra ze školy (Šulová, 2004).

Paměť

V předškolním věku se děti učí bezděčně a mechanicky. Dítě si rychleji osvojuje říkanky, často i bez toho aniž by se soustředilo na obsah. Neměli bychom u dětí přetěžovat mechanické učení. Naopak bychom je měli vést k rozvíjení počátků logické paměti např. vyprávěním (Čačka, 1997). U dětí převažuje paměť konkrétní a krátkodobá. Dítě je schopno si lépe zapamatovat konkrétní události než slovní popis. Mezi pátým a šestým rokem nastupuje paměť dlouhodobá. Kdy si dítě zapamatuje především citově zbarvené situace (Šulová, 2004).

Myšlení

V myšlení nastává intenzivní rozvoj. Dítě přechází z předpojmového myšlení k myšlení, které Piaget (1970) nazývá jako názorné či intuitivní. Uvažuje v celostních pojmech. Jedná se o období, kdy se dítě zaměřuje na to, co vidělo nebo vidí a na to, co u toho prožilo. Dítě má problém s uvědomováním si názorů druhého, jde o tzv. egocentrické myšlení. S egocentrickým myšlením také souvisí, že dítě nedokáže rozlišit psychologickou realitu od objektivního světa. Neumí zaujmout hledisko druhé osoby. Myslí si, že i ostatní sdílejí jeho úhel nazírání. Zvládá třídit předměty podle jednoho rysu např. podle barev. Umí vyvozovat závěry, které jsou závislé na názornosti, např. usuzuje, který komín je větší – menší. Myšlení u předškolních dětí je prelogické. Nedokáže postupovat podle logických operací.

Rozvíjí se pojmové myšlení, kde se objevují prvky analýzy, syntézy a srovnání. Na počátku tohoto období je dítě schopno rozeznat jednotlivé druhy věcí (hruška, švestka, panenka, stůl, postel), avšak dosud nechápe souvislosti mezi nimi. Pojmová činnost se začíná rozvíjet mezi 4. – 6. rokem. Chápe, že některé věci může pojmenovat společným názvem (zvířata, hračky, nábytek apod.) (Čačka, 1997).

Řeč

Předškolní věk je pro rozvoj řeči obdobím senzitivním. Řeč se zdokonaluje po stránce formální i obsahové a narůstá slovní zásoba dítěte. U dívek pozorujeme větší slovní zásobu než u chlapců (Miklánková, 2009). V předškolním věku si osvojí 2000 – 2500 nových slov.

V šesti letech slovní zásoba obsahuje až 4000 slov, což je ve srovnání s tříletým dítětem velký pokrok (Šimíčková – Čížková, 2005).

V tomto období převládá komunikativní složka řeči. Řeč je hlavně dorozumívacím prostředkem. Má významnou roli v procesu sociální integrace jedince do skupiny. Také se rozvíjí kognitivní složka řeči, neboť s rozvojem řeči souvisí růst poznatků a zkušeností, které jsou vázány na čtený text nebo verbální popis obrázků. Dítě je schopno si představit slona, kterého nikdy nevidělo, ale má o něm základní znalosti. Další složkou řeči je expresivní složka. Dítě zvládá vyjadřovat své pocity, prožitky a potřeby (Šulová, 2004).

V tomto období se zvětšuje rozsah i složitost vět. Užívá se souvětí souřadná i podřadná a roste zájem dítěte o řeč (Šimíčková – Čížková, 2005).

1.1.4 Sociální specifika

V procesu socializace dochází ke změnám ve třech rovinách. Sociální reaktivita, která se zkvalitňuje a vyvíjí. Vývoj probíhá plynule od narození. Předškolní období poskytuje dítěti vztahy na různých úrovních s vrstevníky, rodiči, prarodiči, se sourozenci, s cizími dospělými a tím dává možnost diferenciaci a vytvoření vyšší úrovně (Šulová, 2004).

Vývoj sociálních kontrol znamená přijetí a přijímání norem společensky žádoucího chování (Šulová, 2004). Normy si dítě vytváří na základě zákazů a příkazů, které jsou přiděleny ze strany dospělých a dítě je dokáže přijmout za své (Miklánková, 2009). Jako motivaci k dodržování norem se používá odměna nebo trest. Vždy ke vztahu k autoritě – např. tatínek by se zlobil. Dále dochází k zvnitřňování norem a ztotožněním se s nimi, když dítě provede něco špatného, tak pocítuje vinu (Vágnerová, 2000).

Významnou rovinou je osvojování sociálních rolí, které probíhá uvnitř i vně rodiny. Dítě si uvnitř rodiny tvoří vzorce chování a pak je uplatňuje, trénuje, modifikuje mimo rodinu a to většinou mezi vrstevníky v předškolním zařízení (Šulová, 2004). Děti v předškolním věku si uvědomují rozdíly mezi chlapci a dívkami, znají i jejich role, a s těmi se dokáží ztotožnit. Většinou dávají přednost hře s dětmi stejného pohlaví, protože se chtějí chovat stejně jako ostatní stejného pohlaví (Vágnerová, 2000).

Mezi třetím až šestým rokem narůstá význam vrstevníků pro dítě. Ovlivňuje to rozvoj kognitivních struktur, řeč, myšlení, motoriku, ale také interiorizaci sociálních norem, a tedy

schopnost uvolnění závislosti na členech rodiny. Vrstevníky potřebuje ke svým hrám (Šulová, 2004). Dítě se učí respektovat zájmy skupiny, spolupracovat, soutěžit, podřizovat se, pečovat o slabší apod. Budování těchto schopností je předpokladem pro postupné zapojování do společnosti – socializace (Machová, 2002).

Důležitý význam pro předškolní dítě má rodina. Rodina poskytuje zdroj jistoty, zázemí a bezpečí (Šulová, 2004).

1.2 Taneční výchova v mateřské škole

Taneční výchova klade velký důraz na celistvost, která vede k provázanosti jak fyzického, tak i psychického růstu dětské osobnosti (Švandová, 2009). Ve čtvrtém roce je ideální začít s taneční výchovou (Rellichová, 2009). Děti tanec zbožňují. Tancem může odhalit svůj rytmus, vklouznout do nových rolí a používat své tělo k sebevyjádření. Vzhledem k tomu, že děti jsou kreativní, tak si mohou vymýšlet své vlastní taneční kroky (Tanzen mit Kindern, 2012).

Cílem taneční výchovy je harmonický pohyb. Jedná se o pohyb kultivovaný, vytvořený z vnitřního pocitu, z radosti pohybu samého, z nějaké představy a z hudebního zážitku. Do života dítěte přináší harmonický pohyb krásu, probouzí tvůrčí schopnosti a vnáší harmonii do rozvoje dětské osobnosti (Jeřábková, 1979).

V pojetí nastávající doby tance je pohyb chápán jako výraz prožitku. Vyhýbá se ilustrativnosti, všemu mechanickému, také napodobováním dospělých a vnějškovosti. Taneční průprava se zaměřuje především k získávání správného držení a pohybu těla vzhledem k fyziologickým a anatomickým možnostem všech dětí. Protože jde o tanec, tak tato práce vyžaduje určitou specifčnost. Všechna cvičení by se měla vést v těsné spojitosti s vnitřní a tělesnou citlivostí, hudebním cítěním a představivostí. Většinou k získání dobrého tělesného pocitu pomáhá jednoduchá představa např. pohyb houpačky, letící pták, strom apod. (Jeřábková, 1979). Důležité je u dětí volit vhodnou motivaci, musíme podtrhnout to, co je na daném cviku nejpodstatnější. Důraz přikládáme na intenzivní fyzický i psychický prožitek. Při výuce stále děti opravujeme tak, aby prováděly pohyb stále přesněji a lépe. Pravidelnost, přesnost a čistota pohybu má přednost před složitostí (Švandová, 2009).

Výuka hudební výchovy má nenahraditelné místo ve výuce předškolní taneční výchovy. V tomto období by měla být hudební výchova zaměřena na sluchové a pohybové hry, na

spojení říkadla a písničky s pohybem a na rozvoj vnímání metra, rytmu, tempa (Rellichová, 2009). Hudební rytmus u dětí vyvolává pohybovou reakci. Pokud je rytmus složitější, tak je dobré ho s dětmi nejprve vytleskávat nebo vyťukávat (Jeřábková, 1979). V začátečních výukách právě volíme rytmizaci slova spojenou s dupáním, chůzí a tleskáním a později slovo propojíme s jednoduššími pohyby jako výskokem, dřepem, poskokem nebo chůzí. Cvičení bychom měli několikrát opakovat (Rellichová, 2009).

Od počátku taneční výchovy by učitel měl vést děti k vnímání prostoru. Aby se v něm dítě orientovalo je důležité jeho členění jako střed místnosti, stěny, rohy, dále cítění směru pohybu (nahoru, dolů, vzad, vpravo, vlevo) a také vnímání půdorysných drah při pohybu z místa (kruhové, oblé, přímé). Z počátku učitel seznamuje s pevnými body, pak s půdorysnými dráhami a později s prostorem kolem (Rellichová, 2009).

1.2.1 Pohyb a hudba u dětí předškolního věku

Pohyb je jedním ze základních a přirozených projevů člověka. Každý, kdo touží tančit, tak může tančit. Od narození je nám dána vrozená schopnost vyjádřit se pohybem (Rellichová, 2009). Hudba je jedním z estetických podnětů, které patří do života dítěte předškolního věku a provází jej již od narození. Hudba tam patří stejně jako kniha, dětské divadlo nebo výtvarné umění (Kurková, 1989).

Vazba mezi hudbou a pohybem je poněkud těsná. *Každá rytmická nebo melodická proměna, každý výrazný akord přetvářejí citovou hladinu, a tím vzbuzují jiné pohybové ladění* (Jeřábková, 1979, s. 11). Proto bychom se měli snažit u dětí probouzet vztah k hudbě a tím docílit, aby děti hudbu rády poslouchaly a vypěstovaly si vztah k hodnotné hudbě. Od počátku dětem pouštíme hudbu v celistvosti, aby dokázaly vnímat její krásu a vzbuzovala v nich emoce. Až později jim zprostředkujeme detailnější poznání hudebních prostředků. Při taneční práci učíme děti slyšet, jak proměny rytmu, konce, tak důrazný začátek fráze a zkoušíme se aktivně orientovat v hudbě (Jeřábková, 1979).

Hudba děti motivuje k lepší kvalitě pohybu. Lze si všimnout, že při hudbě se snaží o lepší pohyb než při cvičení bez hudby. Když je hudba dynamičtější, tak je pozitivně ovlivněna i zdatnost dítěte (Dvořáková, 2006). *Zároveň se u nich rozvíjí schopnost vnímat rytmus, tempo, melodii, dynamiku, členění skladby a její charakter, cvičí se pohyb a orientace v prostoru, různé prostorové změny a útvary, pomocí rytmických celků a tanců se rozvíjí i pohybová paměť* (Dvořáková, 2006, s. 55). Hudba u dětí působí převážně na citovou oblast svými

vlastními prostředky jako melodií, dynamikou a rytmem. Dítě nedokáže porozumět slovům, také nedovede určit hudbu jako předmět svého zájmu, ale přesto souzní citově s charakterem hudby. U dětí předškolního věku je pohybové vyjádření hudby naprosto přirozenou reakcí. Z počátku má charakter spontánní neuvědomované činnosti, kdy dítě vyjadřuje svou radost z pohybu, snaží se ovládat prostor, opakuje osvojené pohyby jako např. točí se, skáče a běhá, aniž by mělo dítě vztah k charakteru hudební předlohy. Dítě svým pohybem vyjadřuje svůj vnitřní svět. Sděluje tím to, co zatím není schopné formulovat slovně nebo nakreslit či jinak sdělit (Kurková, 1989). Vzhledem k hudebně pohybové výchově je důležité si uvědomit jeden podstatný a závažný fakt, který Kurková (1989, s. 10) uvádí ve své publikaci: *...dítě, kterému není v předškolním věku umožněna dostatečná pohybová aktivita, které neprožije svůj předškolní věk ve hrách, nemá prostor a čas pro uskutečnění svých přání a uspokojování potřeb, je pro svůj další úspěšný život nejen ochuzeno, ale přímo poškozeno.* Odborníky byla dokázána přímá závislost duševního a hlavně rozumového vývoje dítěte ve školním a pozdějším věku na tom, jak prožilo předškolní věk, právě s ohledem na možnost spontánního pohybu a spontánních her. Hudba také pohyb vyvolává, inspiruje jej a rozvíjí (Kurková, 1989).

Funkce hudby se při pohybové a taneční výchově vyznačuje svou mnohotvárností a během výchovné práce nabývá mnoha podob. Následně si uvedeme nejdůležitější a nejčastější formy užití hudby, které se vyskytují v naší práci a charakterizujeme si je z pohledu pohybu (Jeřábková, 1979).

1. Hudba jako forma podbarvující – pohybová složka zcela dominuje a hudba vytváří pouze zvukové pozadí pohybu.
2. Hudba jako forma napomáhající pohybu – hudba se v určitých fázích vyznačuje výrazněji, výdrží, akcentem a dynamickou vlnou, která napomáhá k plastickému provedení určitých cviků nebo tanečních pohybů.
3. Hudba jako forma pohyb doprovázející – hudba a pohyb je vyvážen, hudba vychází z potřeb pohybu.
4. Hudba jako forma pohyb řídící – hudba je zde aktivní a to především při větších pohybových sledech, kdy se střídá rozdílný pohyb např. chůze – běh, tlak – uvolnění. Změna pohybu se řídí každou změnou v hudbě. Děti se tak učí správně a rychle reagovat na hudební podněty a rychle je převést do pohybu.
5. Hudba jako forma inspirující – hudba a pohyb se vzájemně inspirují, ale platí to i naopak, kdy pohyb a taneční projev zpětně hudbu inspirují (Jeřábková, 1979).

Hudba je velmi důležitou složkou při taneční výchově, proto klademe na kvalitu hudebního doprovodu velké nároky. Pokud chceme, aby taneční výchova přinášela dobré výsledky, tak musí být i hudební složka výborná (Jeřábková, 1979). Dobré je, jestliže můžeme pro spolupráci v hodině získat hudebníka, který umí improvizovat, má smysl pro pohybovou práci a k tomu všemu přistupuje tvořivě. Hudba by měla co nejlépe vystihovat pohyb dětí, jak v tempu, tak i v klesání nebo stoupání melodické linky, také v dynamice a v staccatovém či legatovém charakteru (Švandová, 2009).

Dítě, pohyb a hudba neodmyslitelně patří k sobě. V současném světě techniky, společenských tlaků a nedostatku času je oázou pohádkového vidění, barevnou duhou věcí dětem blízkým a štěstím, které dokáže umění tak šetrně a nezištně rozdávat (Kurková, 1989).

1.2.2 Rámcově vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Tanec pro předškolní věk je také začleněn do Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV). Jedná se o kurikulární dokument na státní úrovni, který udává rámce vzdělávání.

RVP PV je uspořádáno do pěti vzdělávacích oblastí:

1. Dítě a jeho tělo (biologická).
2. Dítě a jeho psychika (psychická).
3. Dítě a ten druhý (interpersonální).
4. Dítě a společnost (sociokulturní).
5. Dítě a svět (environmentální) (Smolíková, 2006).

Tyto vzdělávací oblasti se vzájemně prolínají. Tanec se do jisté míry objevuje ve všech vzdělávacích oblastech, ale nejvíce je však zastoupen v oblasti biologické – Dítě a jeho tělo. *Záměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a nervosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům* (Smolíková, 2006, s. 16).

Mezi cíle zahrnujeme (učitel by měl u dítěte podporovat):

- uvědomění si svého těla,

- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé motoriky (rozsah pohybu, dýchání, koordinace pohybu), ovládnutí tělesných funkcí a pohybového ústrojí,
- rozvoj a využívání smyslů (zrak, sluch),
- zlepšení psychické a fyzické zdatnosti,
- osvojení praktických dovedností přiměřených věku dítěte,
- získání poznatků o těle, o pohybových činnostech a jejich kvalitě.

Vzdělávací nabídka (učitel by měl dítěti nabízet):

- lokomoční pohybové činnosti (skoky, poskoky, chůze), nelokomoční pohybové činnosti (změny pohybů těla na místě) a jiné činnosti (základní gymnastika),
- manipulační činnosti a jednoduché úkony s náčiním, pomůckami, materiálem,
- činnosti zaměřené zdravotně – protahovací, uvolňovací, dechová, relaxační činnosti hudební a hudebně pohybové.

Očekávané výstupy dítěte (co by mělo dítě zvládnout na konci předškolního období):

- správné držení těla,
- zvládnou orientaci v prostoru, základní pohybové dovednosti,
- sladit pohyb s hudbou a rytmem,
- napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej daným pokynům,
- spojit pohyb se zpěvem,
- sluchem rozlišit zvuky a tóny (Smolíková, 2006).

1.2.3 Stavba vyučovací hodiny

Při vyučování je důležité, aby se učitel vyhnul všemu, co vede ke stereotypnosti a rutině. Učitel by měl o své práci přemýšlet, neustále ji rozvíjet, doplňovat a přistupovat tvořivě ke každé hodině. Při přípravě musí učitel přihlídnout k věku dětí, k tělesné vyspělosti, k stupni vnímavosti, hudebnosti a tanečnosti (Jeřábková, 1979). *Příprava vyučovacích hodin musí být podložena citlivým pozorováním jednotlivých dětí i celého kolektivu* (Jeřábková, 1979, s. 19). Tělovýchovnou jednotku lze realizovat ve třídě, kde je vhodný prostor a vybavení a také venku (Dvořáková, 2002).

Proto není možné předložit učiteli návod, jak si při přípravě vyučovací hodiny počínat. Ale je možné uvést prvky, které by měly tvořit obsah (Jeřábková, 1979).

Úvodní část – rušná část hodiny

Úvodní část je vedena k prokrvení a zahřátí organismu. Vybíráme cviky se zrychlováním a zpomalováním tempa např. chůze, běh, poskoky, pérovaná chůze, cval apod. Také zařazujeme cviky nohou, dolních končetin, trupu, rukou a paží v určitém rytmu a taktu např. klony trupu, poskoky, tleskání apod. (Šimsová, Šeflová, 1988).

Průpravná část - rozcvička

Obsahem průpravné části jsou průpravná cvičení – procvičení všech svalových skupin. Procvičujeme celé tělo. Střídáme napětí s uvolněním, protažení s uvolněním jednotlivých částí těla. Vedeme děti ke správnému držení těla, k rozvoji obratnosti, hybnosti, rovnováhy a k získání správných návyků v ovládnutí jednotlivých částí těla (Šimsová, Šeflová, 1988). S dětmi o konkrétních cvicích komunikujeme a zároveň je především motivujeme (Dvořáková, 2002).

Hlavní část

Do hlavní části patří osvojení činností, kterou si učitel vytyčil – např. nácvik tanečku (Šimsová, Šeflová, 1988). Dále sem můžeme zařadit rozvoj hudebního cítění, prostorová cvičení, cvičení s náčiním, improvizaci a zdokonalení základních forem chůze, běhu, skoku, cvalů, obrátů a otáček (Jeřábková, 1979).

Závěrečná část – uklidnění

V poslední části se uvolníme, odpočineme si např. s hudbou a vytřepeme všechny svaly. Bereme v úvahu tělesnou a psychickou únavu dětí. Pokud je u dětí únava patrná, tak řízené aktivity neprodlužujeme (Dvořáková, 2002).

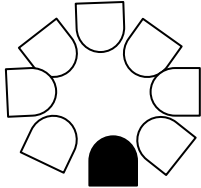
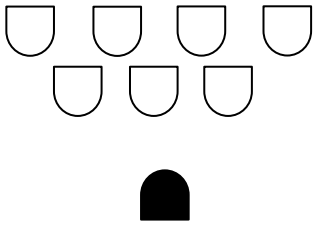
Ukázka vzorové hodiny

Předkládám názornou ukázkou, jak by mohla vypadat taneční chvílka v mateřské škole. Důležité je děti dostatečně motivovat, abychom u nich vyvolaly zájem o danou aktivitu. Také nesmíme opomenout v první řadě bezpečnost. Vymezit si prostor, kde dané aktivity budeme provádět.

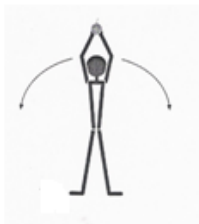
Téma hodiny: Přijel k nám cirkus

Pomůcky: pěnové míčky, CD přehrávač, CD s písničkou č. 6

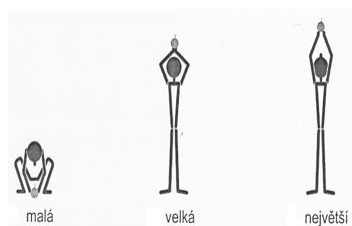
Cíl hodiny: osvojení si tanečních prvků disco dance

Část/ Čas	Obsah učiva, metodické postupy, grafický záznam	Organizace, pomůcky (formy, metody)
5 min	<p>Organizační část</p> <p>Zkontrolování cvičebního úboru, seznámení s průběhem, poučení BOZP.</p> <p>Rušná část</p> <p>Motivace: Přijel k nám cirkus a my si společně vyzkoušíme různá cirkusová představení. Prvním našim představením budou tanečnice, které tancují se stužkou na různé styly hudby. Dalším číslem, které v cirkuse vystoupí, budou vtipní klauni, kteří se budou snažit svým tancováním rozesmát obecenstvo.</p> <p>Hra: „Tancování a šaškování“</p> <p>Děti se stužkou v prostoru herny tancují na hudbu podle svých potřeb.</p> <p>Pak utvoříme kruh a postupně každé dítě vstoupí do kruhu a ukáže nám, jak umí tancovat. Ostatní děti se snaží pohyby napodobovat. Střídají se všechny děti.</p>	
10 min	<p>Průpravná část</p> <p>Motivace: V cirkuse vystupují i žongléři. Naším dalším vystoupením bude žonglér s míčkem. Takový žonglér dokáže házet z ruky na ruku několik míčků. A my se teď musíme také snažit, aby nám ten náš jediný míček nespadol při žonglování na zem.</p>	 <p>pomůcky: pěnový míček</p> <p>každý prvek provádíme 6x</p>

1. Ve stoji mírně rozkročném zvedneme míček nad hlavou – úklony stranou.



2. Ze dřepu pomalý vztyk do výponu.



3. Stoj spojný, ruce v bok – houpáme se střídavě na špičkách a na patách.






4. Mírný stoj rozkročný, vzpažit, míček v rukou, rovný předklon a mírný záklon.



5. Kolébka na zádech. Míček položíme na břicho.



učitelka cvik názorně předvede dětem, následně cvik opakují děti, učitelka chodí mezi dětmi a opravuje chyby

<p>20 min</p> <p>5 min</p>	<p>6. Sed zkřížmo v upažení, kroužíme zápěstím.</p>  <p>7. Sed snožmo, ruce opřeny za tělem o zem, přednožit jednou, kroužíme nohou v kotníku, vystřídáme obě nohy.</p>  <p>8. Leh na zádech, míček si položíme na hrudník. Dýcháme a pozorujeme míček.</p>  <p>Hlavní část</p> <p>Poslech hudby a improvizace dětí na danou hudbu.</p> <p>Ukázka tance Klaunovský taneček – námět č. 6.</p> <p>Nácvik choreografie - Klaunovský taneček.</p> <p>Závěrečná část – relaxace</p> <p>Motivace: V cirkuse se zhaslo. Všechny postavy, které tu dnes na scéně vystoupily, jsou strašně unavené a potřebují nabrat spoustu sil na další cirkusová představení. Lehněte si, zavřete oči a uvolněte celé tělo. Já mezi vámi budu procházet a vyzkouším, jak je vaše tělo uvolněné.</p> <p>Relaxační hudba. Chodím mezi dětmi a zkouším zvedat dolní a horní končetiny za nohu nebo ruku dítěte a nechám ji z malé výšky klesnout zpět na zem.</p>	<p>(obr. 7, 8, 9)</p> <p>děti leží na koberci (podložkách), vzájemně se nedotýkají</p>
------------------------------------	--	--

1.2.4 Charakteristika stylu disco dance

Pro disco dance je zásadní rytmus, tempo a proto patří mezi nejtěžší typy rytmických tanců. Disco dance je moderní tanec, který je energetický a přesný. Pro tento tanec je vyžadována svalová kondice, fyzická, rytmus a celková energie vložená do tance. Typickými pohyby pro tento taneční styl jsou dynamické pohyby paží, které zdůrazňují pohyb těla, gymnastické prvky, flexibilita těla a další. Disco je specifický svými kostýmy. Kostým by měl přiléhat k tělu, aby pohyby správně vynikly. Vyznačuje se také svou barevností, kreativitou a blýskavostí (<http://www.easydance2000.cz/tanecni-styly>).

Historie disco dance sahá až do roku 1970. Největší popularitu a vrchol disko dance získalo po uvedení filmu *Horečka sobotní noci*. Tance jako samba, tango, cha cha inspirovalo některé disco pohyby. Jedním z průkopníků tanečního stylu disco dance byl Tom Moulton (<http://dance.about.com/od/typesofdance/a/Disco-Dance.htm>). K hudebním představitelům patří skupiny ABBA a BEE GEES. Další osobností hudebního průmyslu je Michael Jackson, který byl zpěvákem a tanečním a stal se módní ikonou v 80. a 90. letech (Niccolleta, 2010).

Disco hudba je líbivá, účelová a atraktivní. Základ úspěchu je v tom, že vychází maximálně vstříc potřebám mladých tanečníků. Hudba je charakteristická tím, že má pravidelný rytmus se čtyřmi těžkými dobami v taktu. Éra disca také přinesla mediální jevy jako videoklipy, které se nesou všemi proudy hudby až do současnosti. Disco také výrazně ovlivnilo oblast módy (Niccolleta, 2010).

2 CÍL, ÚKOLY A METODY DIPLOMOVÉ PRÁCE

2.1 Cíl diplomové práce

Cílem práce je tvorba metodických námětů pro taneční výchovu v rytmu disca a její ověření v praxi.

2.2 Úkoly pro zpracování diplomové práce

- podrobně prostudovat a analyzovat dostupnou literaturu,
- vytvořit osm námětů pro taneční výchovu v rytmu disca,
- vybrat dva vhodné náměty k ověření v mateřských školách,
- natočit videozáznamy s vybranými tanečky,
- vytvořit anketu s otázkami, které se vztahují k nácviku tanečků,
- k ověření námětů vybrat osm učitelek, které náměty v praxi ověří,
- stanovení otázek k řešení,
- získat data od učitelek a vytvořit z nich závěry.

Otázky k řešení:

Otázka č. 1 Jsou předkládané hudebně pohybové náměty vhodné a zvládnutelné pro děti předškolního věku?

Otázka č. 2 Vzbuzují hudebně pohybové náměty u dětí zájem o taneční výchovu?

Otázka č. 3 Bude pro učitelky obtížné naučit se prvky disco dance?

2.3 Metody diplomové práce

Pro ověření námětů tanečků byly použity metody ověření tanečků v praxi, přímé pozorování a metoda analýzy anket vyplněných učitelkami v mateřských školách. Metody ověření tanečků a přímé pozorování byly využity při nácviku daných tanečků. Na závěr jsme analyzovaly vyplněné ankety, kde jsme při zpracování výsledků využily i výsečové grafy.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Plán provedení výzkumu

Před samotným začátkem ověření tanečků v praxi bylo nutné stanovit plán určitých kroků. Ty se odvíjely od úkolů stanovených pro zpracování diplomové práce.

Jako první krok byl učiněn výběr dvou vhodných námětů. Vybrala jsem námět tanečku č. 3 Čokoládový taneček pro rušnou část a pro hlavní část námět č. 7 Mimoňské dovádění. Dva hudebně pohybové náměty jsem vybrala z toho důvodu, že nejsou náročné na naučení. Pohyby se často opakují a melodie písní jsou dětem známé. Písničku z námětu Mimoňské dovádění mohly děti slyšet v animovaném filmu Já, padouch.

Dále bylo třeba vybrat osm učitelek, které zrealizují dané náměty v jejich mateřské škole. Učitelky byly seznámeny s dvěma náměty, ke kterým jsem jim předložila metodiku tanečků, kde se měly především soustředit na organizační uspořádání a popis jednotlivých kroků. Dále jsem jim předala videozáznam s danými tanečky. Učitelky byly seznámeny s tím, že taneček pro rušnou část měly dětem pouze předvádět a děti měly dané taneční pohyby opakovat. Naopak Mimoňské dovádění v hlavní části taneční výchovy měly paní učitelky důkladně každý krok vysvětlovat s tím, že se jednalo o nácvik choreografie a kroky byly daleko složitější. V úvodním dopise jsem učitelkám také sdělila čas, který na to mají vymezený (příloha A).

Po nácviku tanečků ve stylu disco dance měly paní učitelky vyplnit anketu s dvanácti otázkami (příloha B) a tím dát podklady k ověření funkčnosti jednotlivých tanečků. Při nácvicích jsem pověřila paní učitelky, aby pozorovaly děti, jak na danou hudbu reagují.

3.2 Výběr výzkumného vzorku

Pro ověření hudebně pohybových námětů jsem si vybrala osm učitelek, které jsem poznala během studií na vysoké škole. Jedná se o začínající učitelky, které měly chuť s dětmi vyzkoušet něco nového. Ověřování v mateřských školách probíhalo v období od 16. února do 13. března 2015. Potřebné materiály - dopis (příloha A), anketu (příloha B), písničky (příloha K), videonahrávku (příloha L) jsem učitelkám předala přes e-mail. Po nácviku hudebně pohybových námětů zaslaly vyplněné ankety zpět.

V tabulce č. 1 je celkové shrnutí informací o mateřských školách, kde se ověřovaly hudebně pohybové náměty.

NÁZEV MŠ	KRAJ	VĚK DĚTÍ	POČET DĚTÍ	HOLKY	KLUCI	VĚK UČITELKY	DĚLKA PRAXE
MŠ Beranových	Středočeský	3 - 5 let	25	13	12	23	2 roky
MŠ Bučovice	Jihomoravský	3 - 6 let	28	9	19	23	1, 5 roku
MŠ Kollárova	Olomoucký	3 - 6 let	28	19	9	38	8 měsíců
MŠ Lukov	Olomoucký	3 - 5 let	18	12	6	23	1 rok 7 měsíců
MŠ Stachova	Středočeský	3 - 5 let	28	16	12	24	1 rok
MŠ Štarnov	Olomoucký	2,5-5 let	18	7	11	24	2 roky
ZŠ a MŠ Červenka	Olomoucký	5 - 7 let	12	7	5	26	1 rok 3 měsíce
ZŠ a MŠ Loučná nad Desnou	Moravskoslezský	3 - 6 let	17	10	7	26	1, 5 roku

Tabulka č. 1 Informace o výzkumných vzorcích

3.3 Vytvořené náměty pro taneční výchovu v mateřské škole

V následující kapitole předkládám osm metodických námětů pro taneční výchovu v rytmu disca, které jsou určeny pro praktické využití v mateřských školách.

Jsou zde rozpracovány náměty tanečků jak pro rušnou část, tak i pro hlavní část pohybových činností zaměřených na hudebně pohybová cvičení. V levém sloupci je vždy text hudby a počet dob, který odpovídá pohybovému zpracování v pravém sloupci. Do hlavních částí hodin byly vytvořeny čtyři tanečky se složitějšími choreografiemi. Tyto náměty jsou náročnější a je třeba počítat s tím, že jejich nácvik bude trvat i několik měsíců. Pro rušné části hodin byly vytvořeny čtyři tanečky, u kterých stačí, aby je paní učitelka dětem předváděla a děti pouze dané kroky napodobovaly. Pokud se bude zdát, že některé kroky jsou složitější, tak je potřeba je dětem důkladně vysvětlit. Dětem je dobré pro začátek označit stužkou jednu z končetin například tu, se kterou začínáme tancovat. Docílíme tím, že všechny děti budou začínat stejnou rukou nebo nohou. Také je důležité nezapomínat na prostorové uspořádání, které je součástí každého tanečku (učitel je znázorněn jako vyplněný obrazec, děti jako obrazce prázdné). Aby se děti dobře orientovaly je dobré si prostory ve třídě pojmenovat, jako otáčíme se - k oknu, ke stolu, ke dveřím apod. U výuky tance platí, že musíme při nácviku neustále rytmizovat a počítat jednotlivé kroky. Vysvětlování kroků musí být co nejsrozumitelnější. Můžeme určité kroky přirovnat k pohybům zvířátek. Využít co nejvíce fantazie, aby pro děti byl taneček zajímavý a méně náročný na naučení.

Před výukou tanečku je důležité pustit dětem danou hudební předlohu jen k poslechu, vytleskávat rytmus, naučit se slova písně a vše propojit s názvem tanečku.

1. Hudebně pohybový námět

Název tance: Ram zam zam

Název písničky: Ram zam zam (<http://www.minidiscosongs.com/a-ram-zam-zam>), (příloha E)

Počet dětí: není omezen

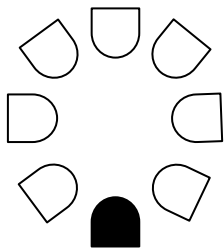
Pomůcky: CD přehrávač, CD písnička č. 1

Popis: tanec je v 4/4 taktu.

Zařazení: rušná část

Základní postavení: podřep, připažit pokrčmo, předloktí vpřed, dlaně dolů

Organizační uspořádání: děti stojí v kruhu



Obr. 1 Prostorové uspořádání pro námět č. 1

Text písně	Popis tance
<p><i>A ram zam zam,</i> <i>a ram zam zam</i> <i>8 dob</i></p>	<p>3x tlesk do stehen 3x tlesk do stehen</p>
<p><i>Guli guli guli guli guli</i> <i>a ram zam zam</i> <i>8 dob</i></p>	<p>4x obtočit ruce v předpažení poníž, předloktí dovnitř, 3x tlesk do stehen</p>
<p><i>A ram zam zam,</i> <i>a ram zam zam</i> <i>8 dob</i></p>	<p>3x tlesk do stehen 3x tlesk do stehen</p>
<p><i>Guli guli guli guli guli</i> <i>ram zam zam</i> <i>8 dob</i></p>	<p>4x obtočit ruce v předpažení poníž, předloktí dovnitř, 3x tlesk do stehen</p>
<p><i>A ra-vi, a ra-vi</i> <i>8 dob</i></p>	<p>spojit dlaně k sobě, přiložit na tváře vpravo, vlevo</p>

<p><i>Guli guli guli guli guli</i></p> <p><i>ram zam zam</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>4x obtočit ruce v předpažení poníž, předloktí dovnitř</p> <p>3x tlesk do stehen</p>
<p><i>A ra-vi, a ra-vi</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>spojit dlaně k sobě, přiložit na tváře vpravo, vlevo</p>
<p><i>Guli guli guli guli guli</i></p> <p><i>ram zam zam</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>4x obtočit ruce v předpažení poníž, předloktí dovnitř</p> <p>3x tlesk do stehen</p>

2. Hudebně pohybový námět

Název tance: Hey baby

Název písničky: Hey baby (Gran oasis resort arona, 2011);

text (<http://www.minidiscosongs.com/hey-baby>), (příloha F)

Počet dětí: není omezen

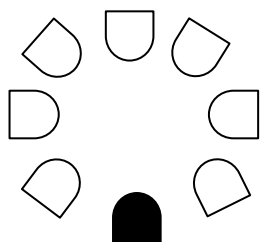
Pomůcky: CD přehrávač, CD písnička č. 2

Popis: tanec je v 4/4 taktu.

Zařazení: rušná část

Základní postavení: stoj spatný, připazit

Organizační uspořádání: děti stojí v kruhu



Obr. 2 Prostorové uspořádání pro námět č. 2

Text písně	Popis tance
<i>Předehra</i> 4x8 dob	poskoky snožmo, tleskání ve vzpažení
<i>Hey hey Baby</i> 8 dob	8 kroků do středu kruhu, z připážení do předpažení
<i>Hu ha</i> 4 doby	dřep, vztyk, stoj rozkročný – vzpažit zevnitř
<i>I wanna know</i> 4 doby <i>if you'll be my girl</i> 8 dob	12 kroků od středu, ruce v bok
<i>Hey hey Baby</i> 8 dob	8 kroků do středu kruhu, z předpažení do předpažení
<i>Hu ha</i> 4 doby	dřep, vztyk, stoj rozkročný – vzpažit zevnitř
<i>I wanna know</i> 4 doby <i>if you'll be my girl</i> 8 dob	12 kroků od středu
<i>When I saw you walking down the street</i> <i>I said that's the kind of girl</i> <i>I'd like to meet</i> <i>She is so pretty looks so fine</i> <i>I'm gonna make her my oh mine</i> 4x8 dob	chůze po kruhu, ve vzpažení mávat vpravo, vlevo

<p><i>Hey hey baby</i> <i>Hu ha</i> <i>I wanna know if you'll be my girl</i></p>	<p>2x opakovat od <i>Hey baby</i> po <i>I wannna knoe if you'll be my girl</i></p>
<p><i>When you turn and walk away</i> <i>That's when I want to say</i> <i>Come on baby give me a whirl</i> <i>I wanna know if you will be my girl</i> <i>When you turn and walk away</i> <i>That's when I want to say</i> <i>Come on baby give me a whirl</i> <i>I wanna know if you'll be my gir</i> 4x8 dob</p>	<p>kroky proti kruhu, vzpažit a mávat rukama zprava doleva</p>
<p><i>Hey hey baby</i> <i>Hu ha</i> <i>I wanna know if you'll be my girl</i></p>	<p>7x opakovat od <i>Hey baby</i> po <i>I wannna knoe if you'll be my girl</i></p>
<p><i>I wanna know if you'll be my girl</i> 4 doby</p>	<p>stoj rozkročný, pravá vzpažit a mávat</p>

3. Hudebně pohybový námět

Název tance: Čokoládový taneček

Název písničky: Chocolate (Praeda, 2008); text (Etin, 2014), (příloha G)

Počet dětí: není omezen

Pomůcky: CD přehrávač, CD písnička č. 3

Popis: tanec je v 4/4 taktu

Zařazení: rušná část

Základní postavení: mírný stoj rozkročný, připažit

Organizační uspořádání:



Obr. 3 Prostorové uspořádání pro námět č. 3

Text písně	Popis tance
<p><i>Uh...</i></p> <p><i>Everybody in the world like chocolate</i></p> <p><i>Hm.. we love it</i></p> <p><i>Makess so happy yeah</i></p> <p><i>Get so sexy</i></p> <p><i>5 x 8 dob</i></p>	<p>mírný stoj rozkročný, tleskat do rytmu 2x vpravo, 2x vlevo</p>
<p><i>Un dos un dos tres...</i></p> <p><i>8 doby</i></p>	<p>mírný stoj rozkročný, levá připažit, vzpažit pravou a ukazovat jedna, dva, jedna, dva tři,</p>
<p><i>Mama she saidrolly rolly</i></p> <p><i>4 doby</i></p>	<p>mírný stoj rozkročný, předpažit postupně pravou (2 doby) a levou (2 doby) – dlaně směřují dolů</p>
<p><i>Papa he said holly molly</i></p> <p><i>4 doby</i></p>	<p>mírný stoj rozkročný, z předpažení postupně obrátit dlaně nahoru pravá (2 doby) a levá (2 doby)</p>
<p><i>Everybody want a chocolate</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>dvojný obrat vpravo vyšlapáním, chocolate – čelný kruh paží dovnitř</p>
<p><i>All the girls are getty getty</i></p> <p><i>4 doby</i></p>	<p>mírný stoj rozkročný, předpažit postupně pravou (2 doby) a levou (2 doby) – dlaně směřují dolů</p>

<p><i>All the boys get ready ready</i></p> <p>4 doby</p>	<p>mírný stoj rozkročný, v předpažení postupně obrátit dlaně nahoru pravá (2 doby) a levá (2 doby)</p>
<p><i>Everybody want a chocolate</i></p> <p>8 dob</p>	<p>dvojný obrat vpravo vyšlapáním, chocolate – čelný kruh paží dovnitř</p>
<p><i>Choco,choco clap,clap</i></p> <p>4 doby</p>	<p>podřep rozkročný, 2x tlesk rukama o stehna, 2x tlesk vpravo</p>
<p><i>Choco,choco clap,clap</i></p> <p>4 doby</p>	<p>podřep rozkročný, 2x tlesk rukama o stehna, 2x tlesk vlevo</p>
<p><i>Everybody's saying chocolate</i></p> <p>8 dob</p>	<p>dvojný obrat vpravo vyšlapáním, chocolate – čelný kruh paží dovnitř</p>
<p><i>Choco,choco clap,clap</i></p> <p>4 doby</p>	<p>podřep rozkročný, 2x tlesk rukama o stehna, 2x tlesk vpravo</p>
<p><i>Choco,choco clap,clap</i></p> <p>4 doby</p>	<p>podřep rozkročný, 2x tlesk rukama o stehna, 2x tlesk vlevo</p>

<p><i>Everybody' saying</i> <i>chocolate</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>dvojný obrat vpravo vyšlapáním, chocolate – čelný kruh paží dovnitř</p>
<p><i>Chocolate-ma choco,choco</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>mírný stoj rozkročný, předpažit a naznačovat míchání vařečkou; choco, choco - 2x tlesk s kamarádem vpravo</p>
<p><i>Chocolate-ma choco,choco</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>mírný stoj rozkročný, předpažit a naznačovat míchání vařečkou; choco, choco - 2x tlesk s kamarádem vlevo</p>
<p><i>Chocolate-ma choco,choco</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>mírný stoj rozkročný, předpažit a naznačovat míchání vařečkou; choco, choco - 2x tlesk s kamarádem vpravo</p>
<p><i>Chocolate-ma choco,choco</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>mírný stoj rozkročný, předpažit a naznačovat míchání vařečkou; choco, choco - 2x tlesk s kamarádem vlevo</p>
<p><i>Chocolate-ma choco,choco</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>mírný stoj rozkročný, předpažit a naznačovat míchání vařečkou; choco, choco - 2x tlesk s kamarádem vpravo</p>
<p><i>Chocolate-ma choco,choco</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>mírný stoj rozkročný, předpažit a naznačovat míchání vařečkou; choco, choco - 2x tlesk s kamarádem vlevo</p>

<p><i>Chocolate-ma</i> <i>choco,choco</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>mírný stoj rozkročný, předpažit a naznačovat míchání vařečkou; choco, choco - 2x tlesk s kamarádem vpravo</p>
<p><i>Mama she saidrolly rolly</i></p>	<p>opakovat celé od začátku</p>
<p><i>Un dos tres...</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>vzpažit pravá ukazuje jedna, dva, tři, levá v připázení</p>
<p><i>Now here are the people</i> <i>on the left out side now</i> <i>And here are the people</i> <i>on the right side now</i> <i>Here are the people with</i> <i>the biggy bright side</i> <i>We do it all again and we</i> <i>feel allright</i></p> <p><i>4x8 dob</i></p>	<p>mírný stoj rozkročný, vzpažit, mávat ze strany na stranu</p>
<p><i>Un dos un dos tres..</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>vzpažit pravou a ukazovat jedna, dva, tři</p>
<p><i>Choco,choco clap,clap</i></p>	<p>opakovat</p>
<p><i>Chocolate-ma</i> <i>choco,choco</i></p>	<p>opakovat</p>

4. Hudebně pohybový námět

Název tance: Boomba

Název písničky: La Bomba (Gran oasis resort arona, 2011);

text (<http://www.minidiscosongs.com/la-bomba>), (příloha H)

Počet dětí: není omezen

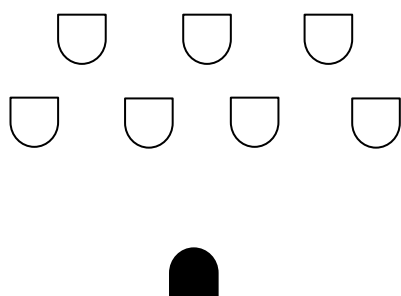
Pomůcky: CD přehrávač, CD písnička č. 4

Popis: tanec je v 4/4 taktu

Zařazení: rušná část

Základní postavení: dřep, připazít

Organizační uspořádání:



Obr. 4 Prostorové uspořádání pro námět č. 4

Text písně	Popis tance
<i>Boooooomba</i>	z dřepu plynule do stoje, čelný kruh dovnitř
<i>Un movimiento sensual</i> (<i>sensual</i>) 4 doby	2 úkroky s přísunem vpravo 2x obtočit ruce v předpažení poníž, předloktí dovnitř, 2 úkroky s přísunem vlevo, 2x tlesk
<i>Un movimiento muy sexy</i> (<i>sexy</i>) 4 doby	2 úkroky s přísunem vpravo 2x obtočit ruce v předpažení poníž, předloktí dovnitř, 2 úkroky s přísunem vlevo, 2x tlesk
<i>Un movimiento muy sexy</i> (<i>sexy</i>) 4 doby	2 úkroky s přísunem vpravo 2x obtočit ruce v předpažení poníž, předloktí dovnitř, 2 úkroky s přísunem vlevo, 2x tlesk
<i>Y aquí se viene el africano con</i> <i>el baile que es una (bomba)</i> 4 doby	stoj, připažit
<i>para bailar esto es una</i> (<i>bomba</i>) 4 doby	stoj, 2x tlesk ve vzpažení, 2x tlesk v předpažení poníž
<i>para gozar esto es una</i> (<i>bomba</i>) 4 doby	stoj, 2x tlesk ve vzpažení, 2x tlesk v předpažení poníž
<i>para menear esto es una</i> (<i>bomba</i>) 4 doby	stoj, 2x tlesk ve vzpažení, 2x tlesk v předpažení poníž
<i>Y la mujeres lo bailan asi asi</i> <i>asi asi</i> 8 dob	předpažit postupně pravou (2 doby) a levou (2 doby) – dlaně směřují dolů, pravou otočit dlaní vzhůru (2doby), levou totéž

<p><i>todo el mundo</i></p> <p><i>una mano en la cabeza</i></p> <p><i>4 doby</i></p> <p><i>una mano en la cabeza</i></p> <p><i>4 doby</i></p>	<p>pravá z předpažení rukou v týl</p> <p>levá z předpažení rukou v týl</p>
<p><i>un movimiento sexy</i></p> <p><i>un movimiento sexy</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>ruce v týl, pohupovat v kolenou do rytmu</p>
<p><i>una mano en la cintura</i></p> <p><i>4 doby</i></p> <p><i>una mano en la cintura</i></p> <p><i>4 doby</i></p>	<p>pravá ruka v bok</p> <p>levá ruka v bok</p>
<p><i>un movimiento sexy</i></p> <p><i>un movimiento sexy</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>ruce v bok, pohupovat v kolenou do rytmu</p>
<p><i>y ahora empieza a menear</i></p>	<p>vzpažit, odrazem snožmo výskok</p>
<p><i>suavesito para abajo para</i></p> <p><i>abajo para abajo</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>dvojný obrat vpravo vyšlapáním, paže mávají ze strany na stranu</p>
<p><i>suavesito para arriba para</i></p> <p><i>arriba para arriba</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>poskoky na místě z jedné nohy na druhou, ruce v bok</p>
<p><i>suavesito para abajo para</i></p> <p><i>abajo para abajo</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>dvojný obrat vlevo vyšlapáním, ruce mávají ze strany na stranu</p>
<p><i>suavesito para arriba para</i></p> <p><i>arriba para arriba</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>poskoky na místě z jedné nohy na druhou, ruce v bok</p>

<i>Booomba</i>	stoj, z připázení čelný kruh dovnitř do připázení, 2x celé opakujeme od začátku
<i>Pero este cuento se acaba, acaba</i> 4 doby	stoj, předpažit pravá (2 doby – acaba), předpažit levá (2 doby – acaba)
<i>acaba, acaba, acaba, acábalo</i> 4 doby	malé kroky vzad, v předpažení třepeme rukama
<i>y acaba, acaba, acaba, acaba, acábalo</i> 8 dob	stoj, vzpažit pravá (2 doby – acaba), vzpažit levá (2 doby – acaba); 4 doby dva přísunné kroky vpřed, ve vzpažení třepeme rukama
<i>y acaba, acaba, acaba, acaba, acábalo</i> 8 dob	stoj, předpažit pravá (2 doby – acaba), předpažit levá (2 doby – acaba); 4 doby dva přísunné kroky vzad, v předpažení třepeme rukama.
<i>y acaba, acaba, acaba, acaba, acábalo</i> 8 dob	stoj, vzpažit pravá (2 doby – acaba), vzpažit levá (2 doby – acaba); 4 doby dva přísunné kroky vpřed, ve vzpažení třepeme rukama.

5. Hudebně pohybový námět

Název tance: Duhová víla

Název písničky: Duhová víla (Fialka, 2014); text (Fefrmincka, 2014), (příloha CH)

Počet dětí: není omezen

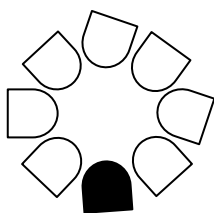
Pomůcky: CD přehrávač, CD písnička č. 5, stuha (příloha C), malý modrý plastový míč

Popis: tanec je v 4/4 taktu

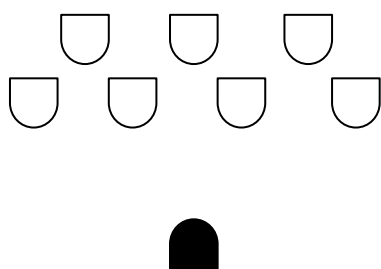
Zařazení: hlavní část – nácvik choreografie

Základní postavení: turecký sed volně v prostoru

Organizační uspořádání:



Obr. 5 Prostorové uspořádání pro námět č. 5



Obr. 6 Prostorové uspořádání pro námět č. 5

Text písně	Popis tance
<p><i>Koukej, kapky se koulí, mám jich na dlani víc než ty</i></p> <p><i>Jsi paní vod</i></p> <p><i>Já ptám se tě jsou-li tvým dlaním</i></p> <p><i>mé kapky vhod?</i></p> <p><i>...pokud se deště dotýká... 6x 8 dob</i></p>	<p>kutálet míčky volně po zemi s kamarády</p>
<p><i>já.....vím, že jsem hloupá...</i></p> <p><i>...chtěl jsem jen říct....</i></p> <p><i>...máš se mnou jen trápení...</i></p> <p><i>...ty přece víš...</i></p> <p><i>Jé....duha nám stoupá...</i></p> <p><i>Září, musíme blíž.....</i></p> <p><i>Jsme krásně promočení!</i></p> <p><i>4x 8 dob</i></p>	<p>vztyk, vytvořit kruh čelem do středu, míčky necháme na zemi, stuha v pravé ruce, organizační uspořádání obr. 5</p>
<p><i>Koukej, koukej</i></p> <p><i>duhový sál...</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>cval vpřed pravou po směru kruhu, pravá upažit, se stuhou mávat nahoru dolů, levá v bok</p>
<p><i>Hudba beze slov</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>podřep – vrtět zadečkem</p>

<p><i>Koukej, koukej</i> <i>duhový bál.....</i> <i>8 dob</i></p>	<p>cval vpřed pravou nohou po směru kruhu, pravá upažit se stuhou mávat nahoru dolů, levá v bok</p>
<p><i>Hudba beze slov</i> <i>8 dob</i></p>	<p>podřep – vrtět zadečkem</p>
<p><i>On: ...a na tom bále chybí</i> <i>král...</i> <i>4doby</i></p>	<p>dřep</p>
<p><i>Já jsem duhová víla...</i> <i>8 dob</i></p>	<p>vztyk, z připažení oběma kruh dovnitř</p>
<p><i>A co jsem já...?</i> <i>V tvém pohledu slunce</i> <i>mám...</i> <i>8 dob</i></p>	<p>chůze do středu kruhu pravá předpažit a mávat stuhou nahoru dolů</p>
<p><i>Už nesu mrak!</i> <i>Jsem růžově bílá,</i> <i>8 dob</i></p>	<p>chůze od středu vzad, pravá předpažit, mávat stuhou napravo nalevo</p>
<p><i>tančím, koukej se jak!</i> <i>...Pokud se tance dotýká...</i> <i>8 dob</i></p>	<p>ruce v bok, dvojný obrat vpravo vyšlapáváním</p>

<p><i>Můj rytíři vánků!</i></p> <p><i>Mám tasit meč...?</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>chůze čelem do středu, pravá předpažit, mávat stuhou nahoru dolů</p>
<p><i>Máš ve dlani úděl náš...</i></p> <p><i>Vrhnu se v seč!</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>kroky od středu, pravá předpažit, mávat stuhou napravo nalevo (jako had)</p>
<p><i>Tvým hořícím spánkům</i></p> <p><i>dávám duhovou stráž</i></p> <p><i>6 dob</i></p>	<p>stoj, mírně pohupovat v kolenou, připazit</p>
<p><i>...co voní po heřmánku...</i></p> <p><i>2 doby..</i></p>	<p>stoj, mírně pohupovat v kolenou, přehodit stuhu do levé ruky</p>
<p><i>Stoupá, stoupá</i></p> <p><i>duhový sál.....</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>stoj rozkročný, levá v předpažení kruhy stuhou doprava, pravá připazit</p>
<p><i>Hudba beze slov</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>stoj, vzpažit, mávat stuhou doprava doleva</p>

<p><i>Houpá, houpá duhový bál.... 8 dob</i></p>	<p>stoj rozkročný, levá v předpažení kruhy stuhou doprava, pravá v bok</p>
<p><i>Hudba beze slov 8 dob</i></p>	<p>stoj, vzpažit, mávat stuhou doprava doleva</p>
<p><i>Ted' abych v pohádce hrál...</i></p>	<p>dřep</p>
<p><i>Hudba bez slov 4 x 8 dob</i></p>	<p>vztyk, obě vzpažit a utíkat po prostoru, utvořit organizační uspořádání obr. 6</p>
<p><i>Koukej, duha se ztrácí... ...to ustal děšť... 8 dob</i></p>	<p>stoj, vzpažit levou, stuha doprava doleva dřep</p>
<p><i>Mám pojednou z lásky strach... To se ti zdá, vždyt' zpívají ptáci, tak vezmi růži a najdi jí práh! Ať vůni nepoztrácí! 8 dob</i></p>	<p>chůze do středu, levá vzpažit, mávat rukou nahoru dolů, pravá v bok chůze od středu vzad, levá vzpažit mávat rukou nahoru dolů, pravá v bok</p>

<p><i>Já jsem duhová víla...</i> <i>A paní vod...</i> 8 dob</p>	<p>stoj, z předpažení kruhy vzhůru vzad při přechodu do dřepu levá předpažit stuha nahoru a dolů tzv. vlna</p>
<p><i>Mé oči jsou děšť a jas...</i> <i>To všechno vím...</i> 8 dob</p>	<p>pomalu vztyk, levá předpažit stuha nahoru a dolů stoj</p>
<p><i>Jsem růžově bílá.. A všechno slunce i vláha je v nás...</i> <i>Jsi zkrátka moje milá!</i> 2x8 dob</p>	<p>stoj, v předpažení levou opisovat osmičku</p>
<p><i>Stoupá, stoupá</i> <i>duhový sál...</i> 8 dob</p>	<p>8 poskoků snožmo, vzpažit levá mávat stuhou vpravo vlevo</p>
<p><i>Hudba beze slov</i> 8 dob</p>	<p>obrat zády do středu podřep a vrtíme zadečkem, ruce v bok</p>
<p><i>Houpá, houpá</i> <i>duhový bál...</i> 8 dob</p>	<p>8 poskoků snožmo čelem do středu, vzpažit levá, mávat stuhou vpravo vlevo</p>
<p><i>Hudba beze slov</i> 8 dob</p>	<p>obrat zády do středu podřep a vrtět zadečkem, ruce v bok</p>
<p><i>A zatím není to dál...</i> 8 dob</p>	<p>pomalu spadnout na zem</p>

6. Hudebně pohybový námět

Název tance: Klaunovský taneček

Název písničky: Cirkus Theme song (Lambert, 2010)

Počet dětí: není omezen

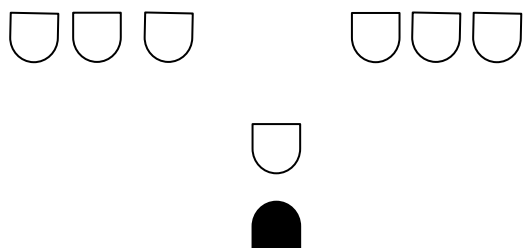
Pomůcky: CD přehrávač, CD písnička č. 6, kulisa (příloha D)

Popis: tanec je v 4/4 taktu

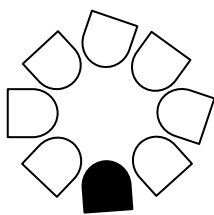
Zařazení: hlavní část – nácvik choreografie

Základní postavení: dřep, připažit

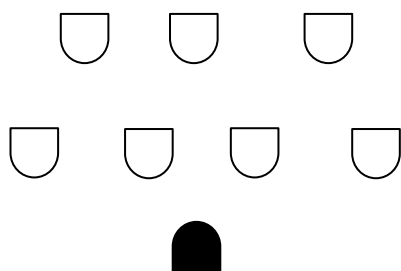
Organizační uspořádání:



Obr. 7 Prostorové uspořádání pro námět č. 6



Obr. 8 Prostorové uspořádání pro námět č. 6



Obr. 9 Prostorové uspořádání pro námět č. 6

Text písně	Popis tance
2 x 8 dob	<p>dvě skupiny dětí, jedno dítě stojí uprostřed herny a pravou v předpažení svolává děti (klauny)</p> <p>8 dob – vyběhne první skupina dětí (pohyby dětí – paže ve vzpažení, tleskání, mávání apod., improvizace dětí)</p> <p>8 dob – vyběhne druhá skupina dětí (pohyby dětí – paže ve vzpažení, tleskání, mávání apod., improvizace dětí)</p> <p>organizační uspořádání obr. 7</p>
8 dob	<p>seběh do kruhu, sed pokrčmo čelem do kruhu – organizační uspořádání obr. 8</p>
8 dob	<p>volné pohyby všemi končetinami v sedu</p>
8 dob	<p>leh, horní i dolní končetiny se pohybují libovolně přibližně kolmo k zemi</p>
8 dob	<p>sed skrčmo, chodidla nad zemí, pomocí rukou se otočit na hýždích o 360° vpravo (4 doby), vlevo (4 doby)</p>
8 dob	<p>vztyk, rozestavit se chůzí po herně do organizačního uspořádání obr. 9</p>
2 x 8 dob	<p>mírný úkrok vpravo, předpažit pokrčmo předloktí svisle vzhůru (2 doby), totéž vlevo (2 doby)</p> <p>opakujeme tyto 4 doby</p>
8 dob	<p>obrat o 180° vyšlapáním, ruce v bok</p>
8 dob	<p>4 doby věčko vpřed pravou, z připažení do předpažení</p> <p>4 doby – opakovat</p>
8 dob	<p>stoj rozkročný, přeskokovat z jedné nohy na druhou, upažit pokrčmo, předloktí svisle vzhůru a třepeme rukama, střídáme po dvou dobách doprava a doleva</p>

8 dob	tzv. chůze po laně vpřed, upažit, mírné úklony napravo a nalevo
8 dob	tzv. chůze po laně vzad, upažit, mírné úklony napravo a nalevo
8 dob	stoj rozkročný, odrazem výskok s celým obratem 4x, střídavě vpravo, vlevo, každý na dvě doby
8 dob	mávat ve vzpažení

7. Hudebně pohybový námět

Název tance: Mimoňské dovádění

Název písničky: Já, padouch, YMCA (Gutwald, 2011); text (http://www.paroles-musique.com/eng/Les_Minions-YMCA-lyrics,p168925), (příloha I)

Počet dětí: není omezen

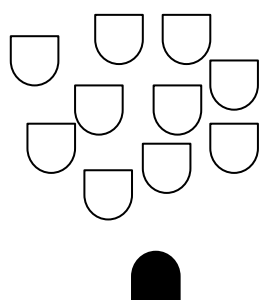
Pomůcky: CD přehrávač, CD písnička č. 7

Popis: tanec je v 4/4 taktu

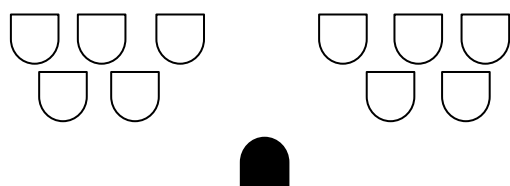
Zařazení: hlavní část – nácvik choreografie

Základní postavení: dřep, připažit

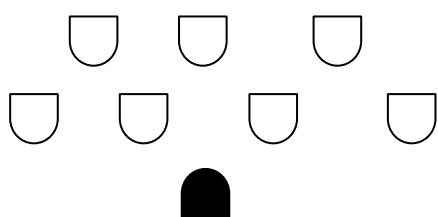
Organizační uspořádání:



Obr. 10 Prostorové uspořádání pro námět č. 7



Obr. 11 Prostorové uspořádání pro námět č. 7



Obr. 12 Prostorové uspořádání pro námět č. 7

Text písně	Popis tance
<p><i>Předehra</i></p> <p>8 dob</p> <p>8 dob</p> <p>8 dob</p>	<p>děti v dřepu a hloučku uprostřed herny, organizační uspořádání obr. 10</p> <p>vztyk první poloviny dětí, během přesun vpravo čelem vpřed</p> <p>vztyk druhé poloviny dětí, během přesun vlevo čelem vpřed</p> <p>výskokem mírný stoj rozkročný – 1-2 upažit pravou, 3-4 upažit levou, 5-8 vzpažit zevnitř</p> <p>organizační uspořádání obr. 11</p>
<p><i>Moka, pas lé to ma lai, bokji</i></p> <p>8 dob</p>	<p>stoj rozkročný, dva hmity ve vzpažení pravou, dva hmity v připázení k levému boku pravou (4 doby), levá v bok, 2x obtočit ruce vlevo, předloktí dovnitř, 2 x tlesk pokrčít předpažmo předloktí svisle vzhůru</p>
<p><i>Moka, patati patata, moka</i></p> <p>8 dob</p>	<p>stoj rozkročný, dva hmity ve vzpažení levou, dva hmity v připázení k pravému boku levou (4 doby), pravá v bok, 2x obtočit ruce vpravo, předloktí dovnitř, 2 x tlesk pokrčít předpažmo předloktí svisle vzhůru</p>
<p><i>Moka, Linguini Balaki</i></p> <p>8 dob</p>	<p>stoj rozkročný, přinožit levou nohu k pravé (2 doby), úkrok levá noha přinožit pravou (2 doby), úkrok pravou, 2x opakujeme</p>
<p><i>Loto nalko les bous hey ha..</i></p> <p>8 dob</p>	<p>na dvě doby pózy, improvizace dětí</p>
<p>8 dob</p>	<p>děti poskakují do organizačního uspořádání obr. 12</p>
<p><i>La bata ké a lo,</i></p>	<p>stoj</p>

<p><i>Tu pues des bras,</i> 4 doby</p> <p><i>La bata ké a loo.</i> 4 doby</p>	<p>předpažením upažit pravou</p> <p>předpažením upažit levou</p>
<p><i>Tu pues des braaaaaas</i> 8 doby</p>	<p>úrok vpravo, celý obrat na pravé noze vpravo zády k čelní metě, obrat na levé noze vpřed, tlesk (4 doby), výkrok pravou, 2x obtočit ruce v předpažení poníž, předloktí dovnitř, pravá přísun zpět, 2x tlesk (4 doby)</p>
<p><i>Pas la ké les du tout,</i>4 doby 4 doby</p>	<p>úrok vlevo, celý obrat na levé noze vlevo zády k čelní metě, obrat na pravé noze vpřed, tlesk (4 doby), výkrok levou, 2x obtočit ruce v předpažení poníž, předloktí dovnitř, levá přísun zpět, 2x tlesk (4 doby)</p>
<p><i>Pas la tout les mokas,</i> 4 doby</p> <p><i>Kappa boyé les paprikas</i> 4 doby</p>	<p>úrok vpravo, celý obrat na pravé noze vpravo zády k čelní metě, obrat na levé noze vpřed, tlesk (4 doby), výkrok pravou, 2x obtočit ruce v předpažení poníž, předloktí dovnitř, pravá přísun zpět, 2x tlesk (4 doby)</p>
<p><i>YAAAAA WOUHOU</i></p>	<p>vzpažit zamávat, pomalu spadnout na zem</p>

8. Hudebně pohybový námět

Název tance: Tanec roztleskávaček

Název písničky: Hey Mickey (Emiliaxx3, 2009); text (Fuschi, 2014), (příloha J)

Počet dětí: není omezen

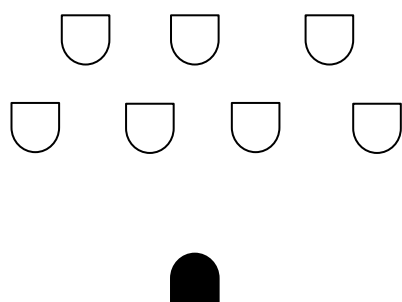
Pomůcky: CD přehrávač, CD písnička č. 8, pompony

Popis: tanec je v 4/4 taktu

Zařazení: hlavní část – nácvik choreografie

Základní postavení: stoj spatný, připažit

Organizační uspořádání:



Obr. 13 Prostorové uspořádání pro námět č. 8

Text písně	Popis tance
<i>Předehra</i> <i>2x 8 dob</i>	stoj, vzpažit – třepat pompony
<i>Oh Mickey you're so fine</i> <i>8 dob</i>	odrazem snožmo stoj rozkročný, vzpažit – třepat pompony
<i>Hey Mickey! 4 doby</i> <i>(Hey! Hey!)2 doby</i>	stoj rozkročný, vzpažit zevnitř odrazem skok do stoje spojného, 2x tlesk
<i>Hey Mickey! 4 doby</i> <i>(Hey! Hey!)2 doby</i>	stoj rozkročný, vzpažit zevnitř odrazem skok do stoje spojného, 2x tlesk
	3x opakovat od <i>Oh Mickey you're so fine</i> po <i>(Hey! Hey!)</i>
<i>8 dob</i>	poskoky snožmo na místě, připazít
<i>4x 8 dob</i>	odrazem snožmo stoj rozkročný, vzpažit mírně doleva (2doby), mírně doprava (2 doby), připazít mírně doleva (2doby), připazít mírně doprava (2doby), paže mezi pohyby skrčit
<i>8 dob</i>	stoj spatný, z připazení skrčením plynule do vzpažení
<i>Hey, Mickey!</i> <i>8 dob</i>	poskoky snožmo, tleskat ve vzpažení
<i>You've been around all night, and that's a little long</i> <i>8 dob</i>	stoj, připazít, střídat v předpažení levou pravou po 2 dobách

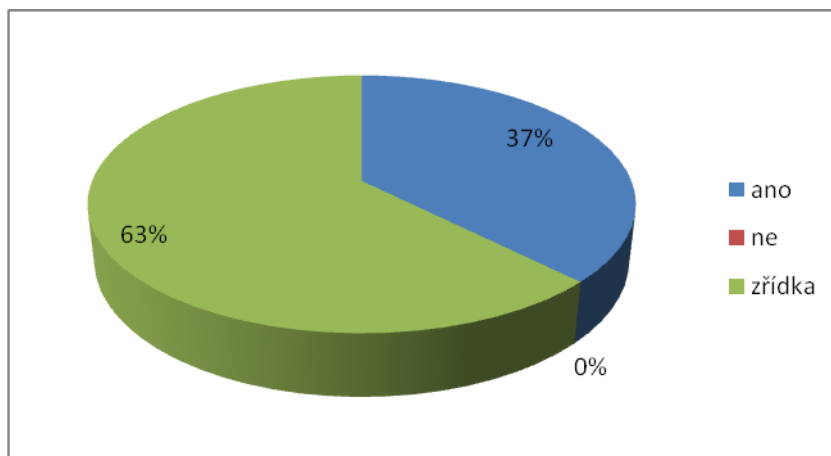
<p><i>You think you've got it right, and I think you got it wrong</i></p> <p>8 dob</p>	<p>úkrok vpravo – upažit (2 doby), přísun levou – předpažit pokrčmo předloktí dovnitř (2 doby), úkrok vlevo – upažit (2 doby), přísun pravou – předpažit pokrčmo předloktí dovnitř (2 doby)</p>
<p><i>But can't you say goodnight, so you can take me home Mickey</i></p> <p>8 dob</p>	<p>stoj, připazit, střídat do předpažení levou pravou po 2 dobách</p>
<p>8 dob</p>	<p>stoj, předpažit poníž pokrčmo, předloktí dovnitř, ruce se obtáčejí</p>
<p><i>Cuz when you say you will, it always means you won't</i></p> <p>8 dob</p>	<p>výskokem s celým obratem vpravo mírný stoj rozkročný, upažit, vrtět zadečkem (4 doby), výskokem s celým obratem vlevo mírný stoj rozkročný, upažit, vrtět zadečkem (4doby)</p>
<p><i>You're giving me the chills, baby, please baby, don't</i></p> <p>8 dob</p>	<p>stoj, vzpažit (2 doby), upažit (2 doby), opakovat</p>
<p><i>Everynight you still leave me all alone Mickey</i></p> <p>8 dob</p>	<p>výskokem s celým obratem vpravo mírný stoj rozkročný, upažit, vrtět zadečkem (4 doby), výskokem s celým obratem vlevo mírný stoj rozkročný, upažit, vrtět zadečkem (4doby)</p>
<p>8 dob</p>	<p>stoj, předpažit poníž pokrčmo, předloktí dovnitř, ruce se obtáčejí</p>

<p><i>Oh Mickey, what a pity, you don't understand</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>poskoky snožmo, střídavě vzpažit pravá a levá po 1 dob</p>
<p><i>You take me by the heart, when you take me by the hand</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>stoj rozkročný, vzpažit – mávat zprava doleva po dvou dobách</p>
<p><i>Oh Mickey, you're so pretty can't you understand</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>poskoky na místě, střídavě vzpažit pravá a levá po 1 době</p>
<p><i>It's guys like you Mickey</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>stoj rozkročný, vzpažit a mávat zprava doleva po dvou dobách</p>
<p><i>Oh what you do Mickey, do Mickey Don't break my heart Mickey!</i></p> <p><i>8 dob</i></p>	<p>stoj spojný, chůze vpřed, vzpažit – třese pompony</p>

3.4 Výsledky ankety

Anketa (příloha B), která je zaměřená na taneční styl disco dance, byla předána osmi učitelkám v mateřských školách, které měly každá ověřit dva vybrané tanečky. Tanečky odzkoušely děti ve věku od 3 do 6 (7) let.

Otázka č. 1 Seznamujete děti v MŠ s moderní hudbou (jazz, disco, hip – hop, rock, techno)?



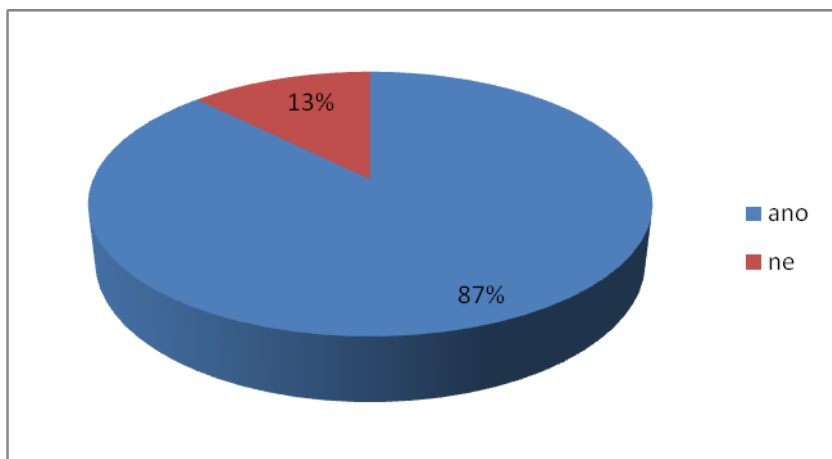
Obr. 14 Graf 1

Pět učitelek z mateřských škol seznamuje děti s moderní hudbou jen zřídka a další tři učitelky seznamují s moderní hudbou pravidelně.

Otázka č. 2 Jaký typ hudby mají děti rády? (rychlé, pomalé, moderní)

Celkem šest učitelek uvedlo, že děti vyhledávají více hudbu rychlejší, taneční a moderní. Uvedly také příklady skladeb, které dětem v mateřské škole pouští. Jednalo se především o Dádu Patrasovou, tanečky s Míšou, Šmoulové a také Maxim Turbulenc. Také reagují na náladu dětí a podle toho zvolí vhodný výběr hudby. Samozřejmě do činností zařazují i hudbu vážnou, pomalou a relaxační. Jedna paní učitelka uvedla, že dětem vybírá písničky vtipné, protože vtipný text si děti mnohem rychleji zapamatují.

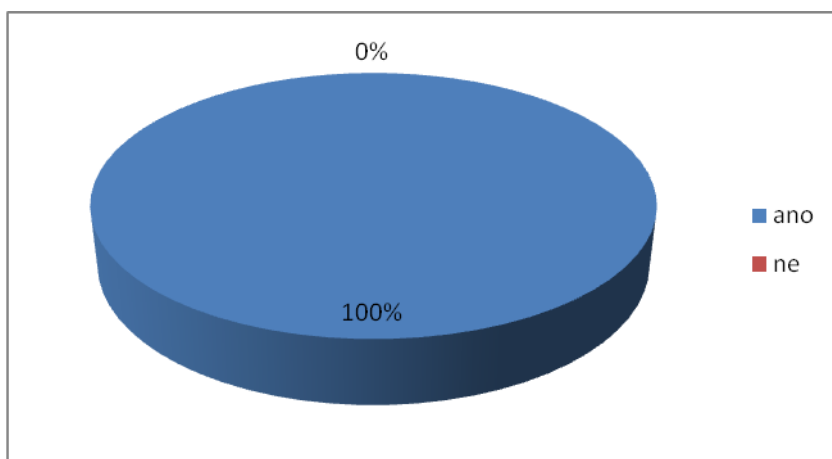
Otázka č. 3 Využíváte hudbu, kterou vám doporučí samotné děti?



Obr. 15 Graf 2

Sedm učitelek kromě jedné učitelky odpovědělo, že v mateřské škole v různých činnostech se snaží využívat hudbu, kterou jim doporučí samotné děti.

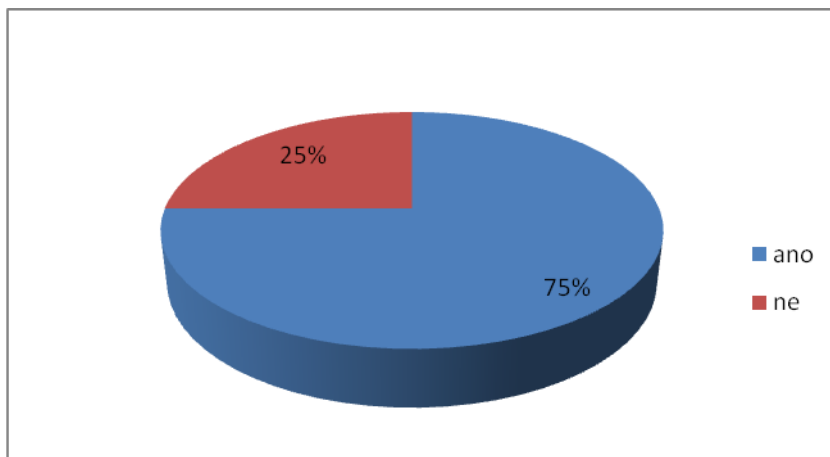
Otázka č. 4 Znáte styl disco dance?



Obr. 15 Graf 3

Všech osm učitelek se orientuje v moderní hudbě a znají i taneční styl disco dance.

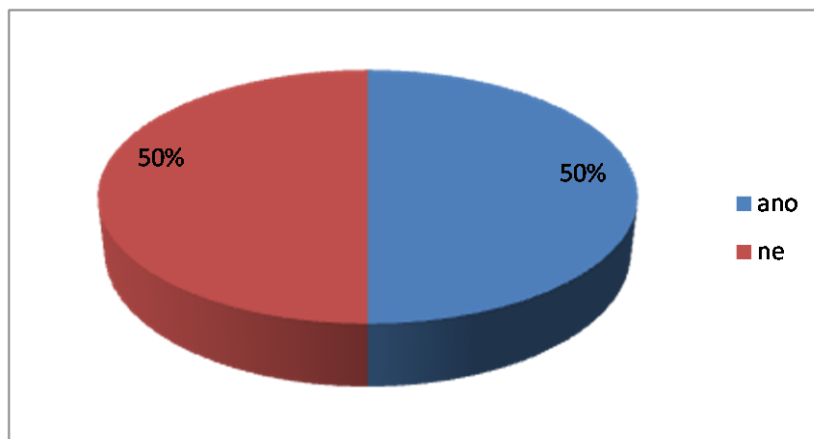
Otázka č. 5 Tančíte s dětmi v MŠ styl disco?



Obr. 17 Graf 4

V šesti případech učitelky s dětmi nacvičují tanečky ve stylu disco dance a ve dvou případech nenacvičují.

Otázka č. 6 Bylo pro Vás snadné naučit děti kroky disco dance?



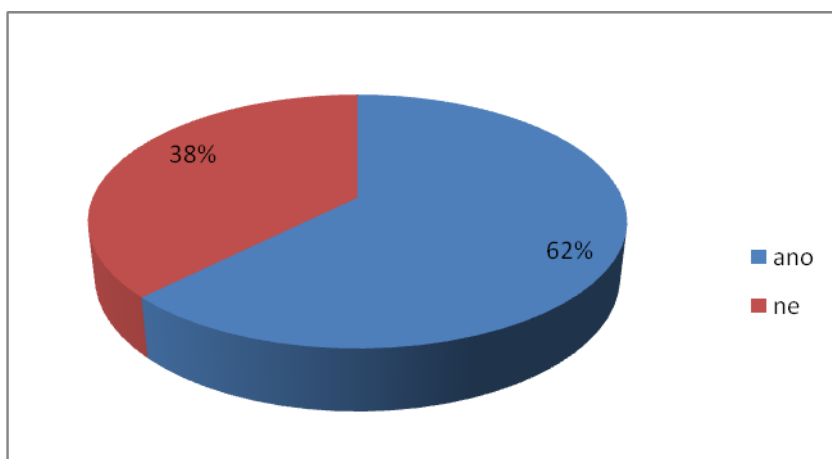
Obr. 18 Graf 5

Pro polovinu učitelek bylo snadné naučit děti kroky disco dance, avšak druhá polovina měla s nácvičkem kroků výrazné problémy.

Otázka č. 7 Jaké byly reakce dětí na hudbu disco dance?

Reakce dětí na hudbu disco dance byly velmi pozitivní. Děti se z hudby radovaly, z jejich tváří a pohybů se dalo vyčíst velké nadšení a zaujetí na danou hudbu. Hudba se jim líbila a chtěly tanečky opakovat neustále dokola. Učitelky uváděly, že děti se rády učí nové a zajímavé věci. V některých mateřských školách hudba oslovila více holky než kluky a pro některé děti byla hudba disco dance příliš rychlá a nezvládaly některé kroky.

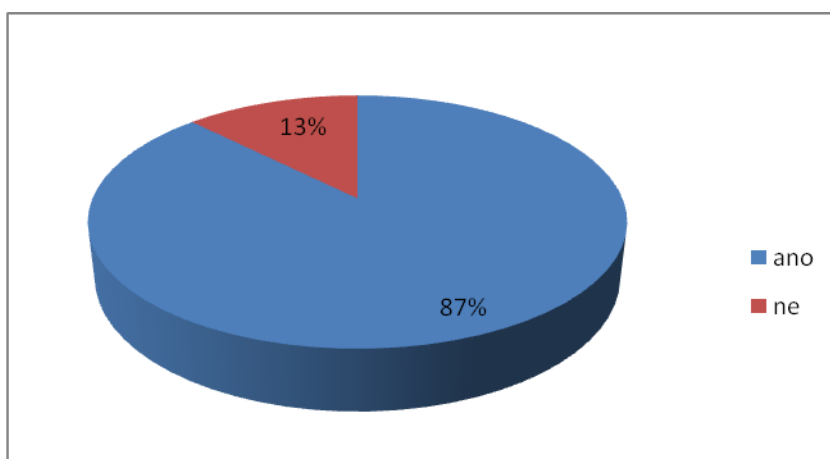
Otázka č. 8 Vnímáte, že tanečky v rytmu disca děti baví více než ostatní styly hudby?



Obr. 19 Graf 6

V pěti případech paní učitelky uvedly, že tanečky v rytmu disca děti baví více než jiné styly hudby.

Otázka č. 9 Zvládly děti tancovat na disco hudbu?



Obr. 20 Graf 7

V sedmi případech v mateřských školách zvládaly děti tancovat na danou písničku. Jedna paní učitelka uvedla, že její děti nezvládaly tancovat na danou hudbu, protože měly málo času na nácvik.

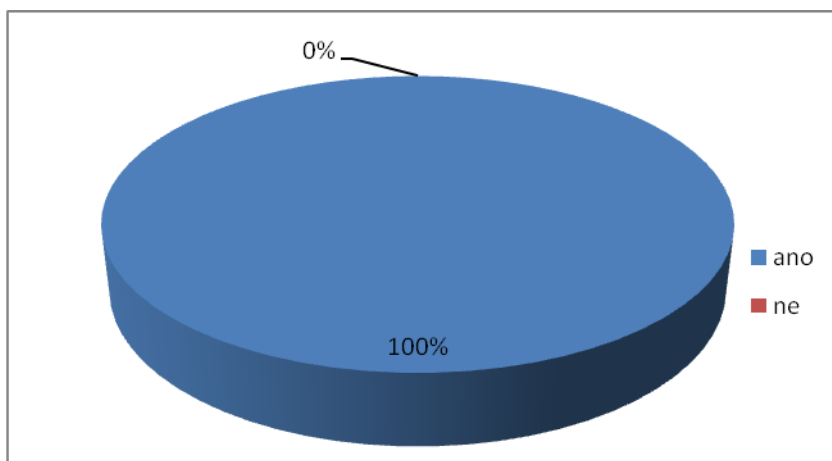
Otázka č. 10 Co podle Vás styl disco dance u dětí rozvíjí?

V sedmi případech podle učitelek styl disco dance rozvíjí smysl pro rytmus, jemnou a hrubou motoriku, radost z pohybu a poslechu hudby, koordinaci pohybů, estetické vnímání, rychlost, vytrvalost, postřeh, ale také socializaci dětí, které se neumí samy prosadit či začlenit. Dále rozvíjí komunikaci mezi dětmi a učitelkou a podporuje uvolnění vzájemných vztahů mezi dětmi a učitelkou. Jedna paní učitelka uvedla, že disco dance neupřednostňuje před ostatními tanečními styly, tudíž nemůže posoudit působení tohoto stylu na dítě. Jedna paní učitelka uvedla trefnou poznámku, že disco dance rozvíjí v dětech vnímání dnešní uspěchané doby.

Otázka č. 11 Jaké máte pocity z nácviku choreografií na disco hudbu?

Při nácviku choreografií ve třídě panovala příjemná a pohodová atmosféra. Pro některé paní učitelky to byla první zkušenost s nácvikem choreografie ve stylu disco dance, takže měly zpočátku obavy z neúspěchu. Brzy se ukázalo, že obavy nebyly na místě, neboť děti si hudbu okamžitě zamilovaly. Přestože byla tato činnost pro děti nadmíru přitažlivá, nebývá do denního chodu mateřských škol běžně zařazována. Až viditelný úspěch při nácviku choreografií přiměl některé učitelky k rozhodnutí zařadit tanečky do činností a střídat je s pohybovými hrami. Například Čokoládový taneček zvládaly bez problému i děti ve věku čtyř let.

Otázka č. 12 Pracovalo se Vám dobře s předloženým materiálem?



Obr. 21 Graf 8

Všem učitelkám se podle jejich slov s pracovními videi a metodikou tanečků pracovalo velmi dobře.

3.5 Diskuze

Cílem práce byla tvorba metodických námětů pro taneční výchovu v rytmu disca a její ověření v praxi. Celkem osm učitelek ověřovalo dva hudebně pohybové náměty jeden pro rušnou část taneční výchovy (námět č. 3 - Čokoládový taneček) a druhý pro hlavní část (námět č. 7 - Mimoňské dovádění). Na základě stanovených cílů byly vytvořeny čtyři problémové otázky.

Problémová otázka č. 1 Jsou předkládané hudebně pohybové náměty vhodné a zvládnutelné pro děti předškolního věku? Shrnutím výsledků ankety jsem došla k závěru, že hudebně pohybové náměty ve stylu disco dance jsou vhodné pro děti ve věku 2,5 – 6 (7) let. Při nácviku jednotlivých hudebně pohybových námětů ve třídě panovala vždy pohodová atmosféra a radost z nových činností. Přesto, že byly v praxi ověřeny pouze dva tanečky, tak si myslím, že i ostatní hudebně pohybové náměty by měly pozitivní ohlasy jak ze strany dětí, tak ze strany učitelek. Obávala jsem se, že pro děti budou prvky disco dance náročnější, ale z ankety vyplynulo, že obavy nebyly na místě. Sedm učitelek prokázalo, že dětem nedělalo žádný problém naučit se nové prvky. Myslím, že to bylo i tím, že písničky byly rytmické a dětem známé. Děti si hudbu hned zamilovaly a měly chuť tanečky neustále opakovat. Pouze jedna učitelka uvedla, že byly prvky pro její třídu náročné a také uvedla, že měla málo času na nácvik. Samozřejmě tady nešlo o to, aby to děti uměly tančit profesionálně, ale především, aby si vyzkoušely nové pohybové tvary a poznaly nový hudební styl. Troufám si říct, že to bylo také z toho důvodu, že ve třídě převažuje více kluků nad děvčaty. Kluci přece jenom k tanci mají zápornější vztah než děvčata.

Problémová otázka č. 2 Vzbuzují hudebně pohybové náměty u dětí zájem o taneční výchovu? Děti na tanečky reagovaly velmi pozitivně. Tím nám daly najevo, že k rychlejší, dynamické hudbě mají kladný vztah, chtějí se učit nové taneční styly a je třeba tento zájem u nich rozvíjet. Proto je také důležité, aby učitelky více děti seznamovaly s moderní hudbou, která je bezprostředně kolem nich a zařazovaly ji více do činností v mateřské škole. Děti se tak naučí vnímat a reagovat na různé styly hudby a učitelky nebudou muset mít jakékoliv obavy s nácvikem nějakého nového tanečního stylu.

Problémová otázka č. 3 Bude pro učitelky obtížné naučit se prvky disco dance?

Ověřením bylo zjištěno, že pro čtyři učitelky bylo náročné se naučit dané kroky k hudebně pohybovým námětům i přesto, že šest učitelek z osmi s dětmi v mateřských školách nacvičují styl disco dance a v hudbě disco se orientují. Domnívám se, že problémy byly spíše v poměru

učitelek k tomuto stylu hudby. Také není úplně zanedbatelné, jak jsou učitelky pohybově nadané a jaký mají vztah k tanci. I když by měla být učitelka všestranně nadaná a dítě rozvíjet po všech stránkách, tak chápu, že třeba ke stylu disco dance nemá žádný vztah. Ale příjemně mě překvapilo, že i když byly nějaké obavy z neúspěchu, tak se učitelky rozhodly zařazovat tento styl disco dance do pohybových aktivit v mateřských školách.

V průběhu pedagogické praxe (MŠ Husovo náměstí, Prostějov, od 26. ledna do 6. února 2015) jsem měla možnost si sama vyzkoušet nácvik vybraných námětů. Vzhledem k tomu, že praxe trvala pouze 14 dní, nebylo na nácvik dostatek času, ale děti i tak zvládly základní prvky disco dance. Čokoládový taneček děti zaujal natolik, že jsem se snažila jím vyplnit každou volnou chvíli.

Na materiály, které byly učitelkám poskytnuty pro nácvik hudebně pohybových námětů, byly výhradně samé kladné ohlasy. S metodikou tanečků a videozáznamy, které byly učitelkám předloženy, se údajně pracovalo velmi dobře. Tím mohu potvrdit, že metodický materiál je funkční a může se využívat v praxi při hudebně pohybových chvílkách.

4 ZÁVĚR

Diplomová práce byla zaměřena na tanec jako pohybovou aktivitu v mateřské škole. Přestože je nepřehledné množství tanečních stylů, tak byl vybrán styl disco dance, který se do hudebně pohybových činností v mateřských školách zařazuje zřídka. Vzhledem k tomu, že k tomuto tanečnímu stylu mám vřelý vztah, chtěla jsem se o své zkušenosti podělit i s ostatními kolegyněmi.

Cílem diplomové práce byla tvorba metodických námětů pro taneční výchovu v rytmu disca a její ověření v praxi. Rozpracované náměty pro taneční výchovu jsem se snažila vypracovat tak, aby byly co nejsrozumitelnější pro budoucí kolegyně, které si budou chtít vyzkoušet tanečky ve stylu disco dance.

Pro práci byly stanoveny tyto úkoly: podrobně prostudovat a analyzovat dostupnou literaturu, vytvořit osm námětů pro taneční výchovu v rytmu disca, vybrat dva vhodné náměty k ověření v mateřských školách, natočit dva videozáznamy s vybranými tanečkami, vytvořit anketu s otázkami, které se vztahují k nácviku tanečků, k ověření námětů vybrat osm učitelek, které náměty v praxi ověří, získat data od učitelek a vytvořit z nich závěry. V průběhu plnění stanovených úkolů jsem postupně a systematicky směřovala k vytyčenému cíli.

Po prostudování odborné literatury bylo vytvořeno celkem osm hudebně pohybových námětů ve stylu disco dance. Z nich byly vybrány dva náměty a předány osmi učitelkám z Olomouckého, Středočeského, Jihomoravského a Moravskoslezského kraje. Náměty byly natočeny na DVD a předány učitelkám spolu s metodikou tanečků a písničkami. Během jednoho měsíce měly učitelky dané náměty ve své mateřské škole vyzkoušet. Myslím si, že materiály jsou vhodné i pro nezasvěcené učitelky. Některé hudebně pohybové náměty jsou jednodušší, především ty pro rušnou část. Pro hlavní část byly přímo vytvořeny choreografie, které zaberou více času na nácvik a jsou vhodné jako představení na akcích MŠ pro rodiče aj. Po nácviku dvou námětů měly učitelky vyplnit anketu s dvanácti otázkami. První tři otázky byly zaměřeny na hudbu, kterou využívají samy učitelky v mateřských školách, v dalších otázkách jsem se chtěla dozvědět, jestli znají styl disco dance a jestli už někdy s dětmi takový taneční styl ve své mateřské škole nacvičovaly. Ve zbývajících otázkách jsem se zaměřovala na děti a učitelky, např. jak zvládají prvky disco dance, jaké jsou jejich reakce apod. Na základě vyhodnocení ankety lze říci, že náměty vytvořené pro taneční výchovu v rytmu disca jsou funkční a vhodné pro děti předškolního věku.

Ačkoliv styl disco dance patří k nejnáročnějším tanečním stylům, lze jej bez obav aplikovat i v prostředí mateřské školy. Pohyby nebudou zpočátku přesné, ale vytrvalým opakováním se budou kreace dětí zdokonalovat. Také je důležité děti vhodně motivovat. Můžeme k tanečkům vytvořit kulisy, rekvizity či blýskavé kostýmy. Tím ještě více u dětí vystupňujeme zájem o taneční výchovu. Hudba a pohyb je neodmyslitelnou součástí života a je tedy zcela na místě budovat vztah k pohybovým aktivitám již v předškolním věku. Spojení hudby a pohybu u dětí vyvolává pocit radosti a prožitku. Rozvíjí dítě jak po stránce fyzické, tak i po stránce psychické.

Ohlasy na mnou vytvořené hudebně pohybové náměty byly ze strany učitelek i dětí pouze kladné. Troufám si říci, že náměty budou zajímavým prvkem v mateřských školách. Vytvoří ve třídách radostnou atmosféru a budou zpestřením všedních dní v mateřských školách.

SEZNAM LITERATURY

ALLEN, K. a Lynn R.MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2005, 187 s. ISBN 8073670550.

ČAČKA, Otto. *Psychologie dítěte*. Tišnov: SURSUM, 1997. ISBN 80-85799-03-0.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu*. 3. přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990, 286 s. Učebnice pro vysoké školy. ISBN 8004232485.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 137 s. ISBN 8071786934.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. ISBN 8086307271.

FORMÁNKOVÁ, Soňa. *Základní gymnastika - názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostrná)*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, 48 s. ISBN 80-244-1061-3.

JEŘÁBKOVÁ, Jarmila. *Taneční průprava: odborná příručka pro učitele tanečních oborů lidových škol umění*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979, 154 s. Odborná literatura pro veřejnost.

KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1995. ISBN 8070401370.

KURKOVÁ, Libuše. *Hudebně pohybové hry v mateřské škole: učebnice pro 3. roč. studujících oboru Učitelství pro mateřské školy na středních pedagogických školách*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989, 140 s. Učebnice pro střední školy (Státní pedagogické nakladatelství).

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. 2. dotisk prvního vydání. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-7184-867-7.

- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Environmentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009, 168 s. ISBN 978-80-244-2331-9.
- RELIČHOVÁ, Ludmila. *Taneční tvorba pro děti a s dětmi: ukázky taneční tvorby jako výsledku výchovně vzdělávacího procesu*. 1. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2009. ISBN 9788070682371.
- SMOLÍKOVÁ, Kateřina. a kol. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004, 48 s.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 175 s. ISBN 8024406292.
- ŠIMSOVÁ, Josefa a Vlasta ŠEFLOVÁ. *Pohybová a taneční příprava pro soubory dětí a mládeže*. Praha: Středočeské krajské kulturní středisko, 1988, 129 s.
- ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010, 247 s. ISBN 978-80-246-1820-3
- ŠVANDOVÁ, Lenka. *Taneční výchova pro předškolní děti*. 2. vyd. Praha: NIPOS-ARTAMA Národní informační a poradenské středisko pro kulturu, 2009. ISBN 9788070682340.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- KUŽELOVÁ, Šárka. *Pohybová příprava pro vedoucí dětských tanečních souborů - inspirace*. Praha: IPOS, 2000, 38 s. ISBN 80-7068-111-x.
- MIŠURCOVÁ, Věra. *Základy tělesné výchovy dětí do šesti let*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971, 183 s. Příručky k jednotným osnovám tělesné výchovy mládeže.
- MIŠURCOVÁ, Věra a M BROŽOVÁ-LENZOVÁ. *Hudebně pohybová výchova dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1965, 59 s. Na pomoc učitelů (Státní pedagogické nakladatelství).

Internetové zdroje

A Ram Zam Zam Song Lyrics [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z:

<http://www.minidiscosongs.com/a-ram-zam-zam>

Disco dance history [online]. 2015 [cit.2015-04-11]. Dostupné

z: <http://dance.about.com/od/typesofdance/a/Disco-Dance.htm>

EMILIAXX3. *Videoclip Hey Mickey* [online]. 2009 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z:

<http://www.youtube.com/watch?v=jjpevHg8II0>

ETIN. *Chocolate - text* [online]. 2014 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z:

<http://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/soul-control/chocolate-104635>

FEFRMINCKA. *Duhová vila (s Petrem Rezkem)* [online]. 2014 [cit. 2015-04-10].

Dostupné z: <http://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/zagorova-hana/duhova-vila-s-petrem-rezkem-146237>

FIALKA, Zbyněk. *Hana Zagorova & Petr Rezek Duhova Vila* [online]. 2014 [cit. 2015-04-

10]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=pQ8XDYvINes>

FUSCHI, Mysak. *Hey Mickey* [online]. 2014 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z:

<http://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/girls-generation-so-nyuh-shi-dae/hey-mickey-425381>

GRAN OASIS RESORT ARONA. *Mini Disco Dj Otzi - Hey Baby* [online]. 2011 [cit. 2015-

04-10]. Dostupné z: http://www.youtube.com/watch?v=L5Dog_QIWYM

GRAN OASIS RESORT ARONA. *Mini Disco La Bomba* [online]. 2011 [cit. 2015-04-10].

Dostupné z: <http://www.youtube.com/watch?v=2HCUMbzXXWU>

GUTWALD, Petr. *JÁ,PADOUCH 2 Finální svatební song YMCA SONG* [online]. 2013

[cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=L5OgOBNLluA>

Hey Baby Song Lyrics [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z:

<http://www.minidiscosongs.com/hey-baby/>

La Bomba Song Lyrics [online]. [cit. 2015-04-10]. Dostupné z:

<http://www.minidiscosongs.com/la-bomba>

LAMBERT, Kristopher. *Circus Theme music* [online]. 2010 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.minidiscosongs.com/la-bomba>

NICCOLLETA. *Disco dance* [online]. 2010 [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: <http://niccolleta.blog.cz/1012/disco-dance>

PRAEDA. *Chocolate(choco choco) with lyrics* [online]. 2008 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=RoPknqhEpg&list=PLs_IO44k-ASJhweObSldMeLFoUCCQNH7H&index=

Taneční styly [online]. 2012 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: <http://www.easydance2000.cz/tanecni-styly>

Tanzen mit Kindern [online]. 2012 [cit. 2015-04-11]. Dostupné z: <http://www.kinderzeit.de/kos/WNetz?art=News.show&id=390>

Y.M.C.A. *Les Minions lyrics sheet* [online]. 2013 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: http://www.paroles-musique.com/eng/Les_Minions-YMCA-lyrics,p168925

PŘEHLED TABULEK A OBRÁZKŮ

Tabulka č. 1 Informace o výzkumných vzorcích	30
Obr. 1 Prostorové uspořádání pro námět č. 1	31
Obr. 2 Prostorové uspořádání pro námět č. 2	34
Obr. 3 Prostorové uspořádání pro námět č. 3	37
Obr. 4 Prostorové uspořádání pro námět č. 4	42
Obr. 5 Prostorové uspořádání pro námět č. 5	46
Obr. 6 Prostorové uspořádání pro námět č. 5	46
Obr. 7 Prostorové uspořádání pro námět č. 6	52
Obr. 8 Prostorové uspořádání pro námět č. 6	52
Obr. 9 Prostorové uspořádání pro námět č. 6	52
Obr. 10 Prostorové uspořádání pro námět č. 7	55
Obr. 11 Prostorové uspořádání pro námět č. 7	55
Obr. 12 Prostorové uspořádání pro námět č. 7	55
Obr. 13 Prostorové uspořádání pro námět č. 8	58
Obr. 14 Graf 1	62
Obr. 15 Graf 2	63
Obr. 16 Graf 3	63
Obr. 17 Graf 4	64
Obr. 18 Graf 5	64
Obr. 19 Graf 6	65
Obr. 20 Graf 7	66
Obr. 21 Graf 8	67
Obr. 22 Stuha	IV
Obr. 23 Cirkus	V

PŘÍLOHY

- Příloha A Dopis pro učitelky
- Příloha B Anketa pro učitelky
- Příloha C Stuha k námětu č. 5
- Příloha D Kulisa k námětu č. 6
- Příloha E Text písně Ram zam zam k hudebně pohybovému námětu č. 1
- Příloha F Text písně Hey baby k hudebně pohybovému námětu č. 2
- Příloha G Text písně Chocolate k hudebně pohybovému námětu č. 3
- Příloha H Text písně La bomba k hudebně pohybovému námětu č. 4
- Příloha CH Text písně Duhová víla k hudebně pohybovému námětu č. 5
- Příloha I Text písně Já, padouch, YMCA Song k hudebně pohybovému námětu č. 7
- Příloha J Text písně Hey Mickey k hudebně pohybovému námětu č. 8
- Příloha K CD s písničkami k hudebně pohybovým námětům
- Příloha L Videonahrávka námětů č. 3 a 7

Příloha A Dopis pro učitelky

Vážené paní učitelky,

jsem studentkou pedagogické fakulty v Hradci Králové, obor Pedagogika předškolního věku. Zpracovávám diplomovou práci na téma Tanec jako pohybová aktivita v mateřské škole. Tímto bych vás chtěla požádat, zda byste realizovaly praktickou část diplomové práce ve Vaší mateřské škole.

Předkládám vám metodické materiály pro hudebně pohybovou aktivitu ve stylu disco dance formou videozáznamu, prosím o jejich praktickou realizaci a následné vyplnění ankety.

Prosím o odeslání ankety nejpozději do 13. 3. 2015.

- Email: sarka.mikl@seznam.cz
- Předání osobně

V případě dotazů mě kontaktujte na výše uvedenou emailovou adresu.

Předem děkuji za spolupráci

Šárka Miklíková

Příloha B Anketa pro učitelky

Anketa

- správnou odpověď zakroužkujte

1. Seznamujete děti v MŠ s moderní hudbou (jazz, disco, hip – hop, rock, techno)?

ANO NE ZŘÍDKA

2. Jaký typ hudby mají děti rády? (rychlé, pomalé, moderní)

3. Využíváte hudbu, kterou vám doporučí samotné děti?

ANO NE

4. Znáte styl disco dance?

ANO NE

5. Tančíte s dětmi v MŠ styl disco?

ANO NE

6. Bylo pro Vás snadné naučit děti kroky disco dance?

ANO NE

7. Jaké byly reakce dětí na hudbu disco dance?

8. Vnímáte, že tanečky v rytmu disca děti baví více než ostatní styly hudby?

ANO NE

9. Zvládly děti tancovat na disco hudbu?

ANO NE

10. Co podle Vás styl disco dance u dětí rozvíjí?

11. Jaké máte pocity z nácviu choreografií na disco hudbu?

12. Pracovalo se Vám dobře s předloženým materiálem?

ANO

NE

Příloha C Stuha k námětu č. 5



Obr. 22 Stuha (zdroj vlastní)

Příloha D Kulisa k námětu č. 6



Obr. 23 Cirkus (zdroj vlastní)

Příloha E Text písně Ram zam zam k hudebně pohybovému námětu č. 1

A ram zam zam, a ram zam zam

Guli guli guli guli guli ram zam zam

A ram zam zam, a ram zam zam

Guli guli guli guli guli ram zam zam

A ra-vi, a ra-vi

Guli guli guli guli guli ram zam zam

A ra-vi, a ra-vi

Guli guli guli guli guli ram zam zam ([http://www.minidiscosongs.com/a-ram zam-zam](http://www.minidiscosongs.com/a-ram-zam-zam))

Příloha F Text písně Hey baby k hudebně pohybovému námětu č. 2

DJ Otzi – Hey Baby
Hey hey baby (hu ha)
I wanna know if you'll be my girl
Hey hey baby (hu ha)
I wanna know if you'll be my girl
When I saw you walking down the street
I said that's the kind of girl
I'd like to meet
She is so pretty looks so fine
I'm gonna make her my oh mine
Hey hey baby (hu ha)
I wanna know if you'll be my girl
Hey hey baby (hu ha)
I wanna know if you'll be my girl
When you turn and walk away
That's when I want to say
Come on baby give me a whirl
I wanna know if you will be my girl
When you turn and walk away
That's when I want to say
Come on baby give me a whirl
I wanna know if you'll be my girl
Hey hey baby (hu ha)
I wanna know if you'll be my girl
Hey hey baby (hu ha)
I wanna know if you'll be my girl
Hey hey baby (hu ha)
I wanna know if you'll be my girl
Hey hey baby (hu ha)
I wanna know if you'll be my girl
And now it's party time
Hey hey baby (hu ha)

I wanna know if you'll be my girl

Hey hey baby (hu ha)

I wanna know if you'll be my girl

Hey hey baby (hu ha)

I wanna know if you'll be my girl

Hey hey baby (hu ha)

I wanna know if you'll be my girl

(<http://www.minidiscosongs.com/hey-baby>)

Příloha G Text písně Chocolate k hudebně pohybovému námětu č. 3

Uh...

Everybody in the world like chocolate

Hm.. we love it

Makes so happy yeah

Get so sexy

Un dos un dos tres...

Mama she said rolly rolly

Papa he said holly molly

Everybody want a chocolate

All the girls are getty getty

All the boys get ready ready

Everybody want a chocolate

Choco,choco clap,clap

Choco,choco clap,clap

Everybody's saying chocolate

Choco,choco clap,clap

Choco,choco clap,clap

Everybody's saying chocolate

Chocolate-ma choco,choco

Chocolate-ma choco,choco

Chocolate-ma choco,choco

Chocolate-ma choco,choco

Chocolate-ma choco,choco

Chocolate-ma choco,choco

Chocolate-ma choco,choco

Here we go

Un dos tres...

Mama she said rolly rolly

Papa he said holly molly
Everybody want a chocolate
All the girls are getty getty
All the boys get ready ready
Everybody want a chocolate

Choco,choco clap,clap
Choco,choco clap,clap
Everybody's saying chocolate
Choco,choco clap,clap
Choco,choco clap,clap
Everybody's saying chocolate

Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco

Here we go

Un dos tres...

Now here are the people on the left out side now

And here are the people on the right side now

Here are the people with the biggy bright side

We do it all again and we feel allright

Un dos un dos tres...

Choco,choco clap,clap
Choco,choco clap,clap
Choco,choco clap,clap
Choco,choco clap,clap
Choco,choco clap,clap

Choco,choco clap,clap
Everybody's saying chocolate

Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco
Chocolate-ma choco,choco...
Chocolate-ma choco,choco...

(Etin, 2014)

Příloha H Text písně La bomba k hudebně pohybovému námětu č. 4

Sensual un movimiento sensual
sensual un movimiento muy sexi
sexi un movimiento muy sexi
y aqui se viene azul azul con este baile que es una bomba
para bailar esto es una bomba
para gozar esto es una bomba
para meniar esto es una bomba
y la mujeres lo bailan asi asi asi asi
todo el mundo una mano en la cabeza una mano en la cabeza
un movimiento sexi un movimiento sexi
una mano en la cintura una mano en la cintura
un movimiento sexi un movimiento sexi
y ahora empieza a menear
suavesito para abajo para abajo para abajo
suavesito para arriba para arriba para arriba
suavesito para abajo para abajo para abajo
suavesito para arriba para arriba para arriba
sensual un movimiento sensual
sensual un movimiento muy sexi
sexi un movimiento muy sexi
y aqui se viene azul azul con este baile que es una bomba
Sensual un movimiento sensual
sensual un movimiento muy sexi
sexi un movimiento muy sexi
y aqui se viene azul azul con este baile que es una bomba
para bailar esto es una bomba
para gozar esto es una bomba
para meniar esto es una bomba
y la mujeres lo bailan asi asi asi asi
todo el mundo una mano en la cabeza una mano en la cabeza
un movimiento sexi un movimiento sexi

una mano en la cintura una mano en la cintura
un movimiento sexi un movimiento sexi
y ahora empieza a menear
suavesito para abajo para abajo para abajo
suavesito para arriba para arriba para arriba
suavesito para abajo para abajo para abajo
suavesito para arriba para arriba para arriba
sensual un movimiento sensual
sensual un movimiento muy sexi
sexí un movimiento muy sexi
y aquí se viene azul azul con este baile que es una bomba
(<http://www.minidiscosongs.com/la-bomba>)

Příloha CH Text písně Duhová víla k hudebně pohybovému námětu č. 5

Koukej, kapky se koulí, mám jich na dlani víc než ty...

Jsi paní vod...

Já ptám se tě jsou-li tvým dlaním mé kapky vhod...?

...pokud se deště dotýká...já...

...vím, že jsem hloupá...

...chtěl jsem jen říct....

...máš se mnou jen trápení...

...ty přece víš...

Jé...duha nám stoupá...

Září, musíme blíž.....

Jsme krásně promočení!

Koukej, koukej

duhový sál...

Koukej, koukej

duhový bál.....

On: ...a na tom bále chybí král...

Já jsem duhová víla...

A co jsem já...?

V tvém pohledu slunce mám...

Už nesu mrak!

Jsem růžově bílá, tančím, koukej se jak!

...Pokud se tance dotýká...

Můj rytíři vánků!

Mám tasit meč...?

Máš ve dlani úděl náš...

Vrhnu se v seč!

Tvým hořícím spánkům dávám duhovou stráž...

...co voní po heřmánku.....

Stoupá, stoupá

duhový sál.....
Houpá, houpá
duhový bál,
Teď abych v pohádce hrál...

Koukej, duha se ztrácí...
...to ustal déšť...
Mám pojednou z lásky strach...
To se ti zdá, vždyť zpívají ptáci,
tak vezmi růži a najdi jí práh!
Ať vůni nepoztrácí!

Já jsem duhová víla...
A paní vod...
Mé oči jsou déšť a jas...
To všechno vím...
Jsem růžově bílá...
A všechno slunce i vláha je v nás...
Jsi zkrátka moje milá!

Stoupá, stoupá
duhový sál...
Houpá, houpá
duhový bál...
A zatím není to dál...
(Fefrmincka, 2014)

Příloha I Text písně Já, padouch, YMCA Song k hudebně pohybovému námětu č. 7

Moka, pas lé to ma laki, bokji.

Moka, patati patata, moka.

Moka, Linguini Balaki, Loto nalko les bous hey ha....

La bata ké a lo,

Tu pues des bras,

La bata ké a loo.

Tu pues des braaaaaas,

Pas la ké les du tout,

Pas la tout les mokas,

Kappa boyé les paprikas.

La bata ké a lo.

Tu pues des bras,

La bata ké a loo.

Tu pues des braaaaaas,

Linda lou les bonos,

Li les carbonaras,

Les litchis et les garnitaaaaas.

[Repeat 3X]

YAAAAA WOUHOU

(http://www.paroles-musique.com/eng/Les_Minions-YMCA-lyrics,p168925)

Příloha J Text písně Hey Mickey k hudebně pohybovému námětu č. 8

All] Oh Mickey you're so fine

You're so fine, you blow my mind

Hey Mickey! (Hey! Hey!)

Hey Mickey! (Hey! Hey!)

Oh Mickey you're so fine

You're so fine, you blow my mind

Hey Mickey! (Hey! Hey!)

Hey Mickey! (Hey! Hey!)

[Jessica] Hey, Mickey!

You've been around all night, and that's a little long

You think you've got it right, and I think you got it wrong

[Seohyun] But can't you say goodnight, so you can take me home Mickey

[Taeyeon] Cuz when you say you will, it always means you won't

[Sunny] You're giving me the chills, baby, please baby, don't

[Tiffany] Everynight you still leave me all alone Mickey

[All] Oh Mickey, what a pity, you don't understand

You take me by the heart, when you take me by the hand

Oh Mickey, you're so pretty can't you understand

It's guys like you Mickey
Oh what you do Mickey, do Mickey
Don't break my heart Mickey!

Mimoňské dovádění
Moka, pas lé to ma laki, bokji.
Moka, patati patata, moka.
Moka, Linguini Balaki, Loto nalko les bous hey ha....

(Fuschi, 2014)

Příloha K CD s písničkami k hudebně pohybovým námětům

Příloha L Videonahrávka námětů č. 3 a 7