

**Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta**

**Katedra křesťanské výchovy**

**Bakalářský projekt**

**2011**

**Alena Štěpánková**

**Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta**

**Katedra křesťanské výchovy**

Sociální pedagogika

Alena Štěpánková

**Rozšíření volnočasových aktivit na Domově  
mládeže Střední zdravotnické školy v  
Šumperku**

Bakalářský projekt

Vedoucí práce: Mgr. Helena Pospíšilová, Ph. D.

**2011**

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Šumperku dne 30. 3. 2011

.....

podpis studentky

## **Poděkování**

Děkuji paní Mgr. Heleně Pospíšilové, Ph. D. za vedení tohoto projektu, za její pomoc, za rady a důležité připomínky, kterými tento projekt pomohla utvářet, samozřejmě za její čas a trpělivost. Dále bych chtěla poděkovat všem zaměstnancům Domova mládeže Střední zdravotnické školy v Šumperku i zaměstnancům Střední zdravotnické školy v Šumperku za jejich vstřícnost a ochotu poskytnout mi potřebné informace.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>1 MĚSTO ŠUMPERK</b> .....	<b>9</b>
1.1 Poloha .....	9
1.2 Historie .....	9
1.3 Volný čas .....	10
1.3.1 Volný čas v Šumperku .....	12
<b>2 DOMOV MLÁDEŽE STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY V ŠUMPERKU</b> .....	<b>14</b>
2.1 Domov mládeže – charakteristika .....	14
2.2 Historie domova mládeže .....	15
2.3 Současnost Domova mládeže .....	16
2.4 Personální zabezpečení .....	16
2.5 Materiální zabezpečení .....	17
2.6 Legislativní ukotvení .....	18
2.7 Financování .....	18
2.7.1 Úplata za ubytování .....	18
2.8 Pravidelné aktivity .....	19
2.8.1 Sezónní volnočasové aktivity .....	19
2.9 Nepravidelné volnočasové aktivity .....	20
2.10 Přednosti podle ubytovaných .....	21
2.11 Nedostatky podle ubytovaných .....	21
2.12 První dotazníkové šetření .....	22
2.13 Druhé dotazníkové šetření .....	23
<b>3 ROZŠÍŘENÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT NA DOMOVĚ MLÁDEŽE STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY V ŠUMPERKU</b> .	<b>25</b>
3.1 Charakteristika zumbly .....	25
3.2 Historie zumbly .....	25
3.2.1 Hudba a zumba .....	26

<b>3.3</b>	<b>Prostorové zajištění projektu .....</b>	<b>27</b>
<b>3.4</b>	<b>Personální zabezpečení projektu.....</b>	<b>27</b>
<b>3.5</b>	<b>Časová dotace a organizace kurzu zumbly .....</b>	<b>28</b>
<b>3.6</b>	<b>Financování projektu.....</b>	<b>28</b>
<b>3.7</b>	<b>Průběh kurzu zumbly .....</b>	<b>28</b>
<b>3.8</b>	<b>Merengue .....</b>	<b>29</b>
3.8.1	Základní kroky vycházející z merengue .....	29
3.8.2	První hodina.....	30
<b>3.9</b>	<b>Salsa.....</b>	<b>31</b>
3.9.1	Základní kroky vycházející ze salsy .....	32
3.9.2	Druhá hodina .....	32
<b>3.10</b>	<b>Reggaeton.....</b>	<b>33</b>
3.10.1	Základní krok vycházející z reggaetonu.....	34
3.10.2	Třetí hodina.....	34
<b>3.11</b>	<b>Cumbia .....</b>	<b>35</b>
3.11.1	Základní kroky vycházející z cumbii .....	36
3.11.2	Čtvrtá hodina.....	36
<b>3.12</b>	<b>Pátá hodina – opakování.....</b>	<b>37</b>
<b>3.13</b>	<b>Další hodiny.....</b>	<b>38</b>
<b>3.14</b>	<b>Šestá hodina - posilování.....</b>	<b>39</b>
<b>3.15</b>	<b>Sedmá a osmá hodina – sestava pro mírně pokročilé.....</b>	<b>39</b>
3.15.1	Sedmá hodina.....	39
3.15.2	Osmá hodina .....	40
<b>3.16</b>	<b>Devátá hodina – posilování .....</b>	<b>41</b>
<b>3.17</b>	<b>Desátá a jedenáctá hodina – sestava pro pokročilé.....</b>	<b>41</b>
3.17.1	Desátá hodina.....	41
3.17.2	Jedenáctá hodina .....	42
<b>3.18</b>	<b>Dvanáctá hodina – vlastní sestava a nácvik vlastní sestavy .....</b>	<b>43</b>
<b>3.19</b>	<b>Třináctá hodina – předvedení vlastní sestavy .....</b>	<b>44</b>
<b>3.20</b>	<b>Shrnutí.....</b>	<b>44</b>
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>46</b>
	<b>POUŽITÉ ZDROJE .....</b>	<b>48</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>51</b>

## ÚVOD

Cílem projektu je rozšíření volnočasových aktivit na Domově mládeže Střední zdravotnické školy v Šumperku a nabídnutí plnohodnotného využití volného času.

Volný čas dětí a mládeže je i dnes aktuálním tématem. Stále častěji zaznívají otázky jak jej obohatit a naplnit. Děti a mládež se snažíme naučit smysluplně volný čas využívat. V rámci tohoto projektu se snažím o smysluplné využití volného času žákyň ubytovaných na Domově mládeže Střední zdravotnické školy v Šumperku. Tento projekt vznikl jako reakce na aktuální situaci na tomto domově.

Bakalářský projekt je členěn do tří základních částí a ty jsou rozděleny do jednotlivých podkapitol.

V první části projektu je věnována městu, ve kterém domov mládeže sídlí, a zmiňujeme jeho historii. Dále charakterizujeme volný čas se zaměřením na specifickou skupinu, tedy dospívající mládež. Analyzujeme nabídku volnočasových aktivit, které město poskytuje dětem a mládeži v jednotlivých zařízeních.

Druhá část projektu se zabývá samotným zařízením, ve kterém má být náš projekt realizován. Obsahuje obecnou charakteristiku domova mládeže, jak ji určuje vyhláška. Hlavně je ale zaměřena na podrobnou analýzu domova v Šumperku. V této analýze se zabýváme historií a současností domova, aktivitami specifickými pro domov a celkovým personálním a materiálním zabezpečením.

Součástí této kapitoly jsou i přednosti a nedostatky, které žákyně domova pociťují. Tato data jsou výsledkem dotazníkových šetření, která na domově proběhla.

Poslední část projektu se zabývá samotným rozšířením nabídky volnočasových aktivit a reaguje tak na požadavek dívek. Tato část mé práce se věnuje hlavně prostorovému a personálnímu zajištění projektu, časové dotaci a financování.

Dívky si z nabízených aktivit zvolily kurz zumbly, a proto se ve zbytku této kapitoly podrobně věnujeme charakteristice zumbly, historii, jednotlivým tancům, ze kterých zumba vznikla, a jejich základním krokům.

K získání těchto informací jsme použili knihu Beta Pereze, nazvanou Zumba: Bavte se a zhubněte s tancem! Nebojte se zumba diety!. Tato kniha je jediným zdrojem k tomuto tématu, kterou jsme použili. Na našem trhu není kniha stejné nebo lepší kvality věnující se zumbě.

Cílem tohoto projektu bylo nabídnout nové zájmové aktivity, která by pro žákyně ubytované na domově byla atraktivní a finančně dostupná. Aby mohl být tento projekt realizován, bylo důležité zjistit, jaké aktivity na domově probíhají, jaké aktivity zde chybí a jakým aktivitám by dívky daly přednost. Po zjištění těchto faktorů bude cíl tohoto projektu završen a naplněn jeho realizací v daném zařízení.



# 1 Město Šumperk

## 1.1 Poloha

„Město Šumperk se rozkládá v malebném údolí řeky Desné, chráněné od severu masívem jesenických hřebenů. Město leží na 50° severní zeměpisné šířky a na 17° východní zeměpisné délky.“<sup>1</sup> Pro svoji polohu bývá často Šumperk označován za „bránu Jeseníků“. Je křižovatkou cest k nejvýznamnějším horským výchozím základnám Hrubého a Nízkého Jeseníku. Tyto základny jsou Skřítek, Červenohorské sedlo, Ramzová a jedna z cest vede i k masivu Jeseníku.<sup>2</sup>

## 1.2 Historie

Zakládací listina města Šumperka se nedochovala, a proto není možné vznik města přesně datovat. Historikové vymezili možný vznik do období vrcholu tzv. velké kolonizace 13. století. Vznik datují mezi léta 1269 až 1276. První zmínka o městu se objevila v roce 1281.

Po založení města se v Šumperku natrvalo usadil dominikánský řád. Ten zde založil svůj klášter na okraji města, součástí tohoto kláštera je i kostel Zvěstování Panny Marie.

Od svého vzniku byl Šumperk v rukou předních českých a moravských šlechtických rodů a byl spojen s těžbou těžkých kovů. Díky této těžbě se docela rychle rozvíjel.

Ve 14. století se markraběcí majetek rozpadal a tak se šumperské zboží ocitlo v zástavě rodu z Lipé. Poté se Šumperk vrátil zpět do rukou markraběte Jana. Jeho syn Jošt udělil městu množství práv a výsad. Tyto výsady postavily město Šumperk téměř na úroveň královských měst. V 15. století zažívalo město řemeslný rozkvět.

V roce 1507 učinili Žerotínové ze Šumperka své reprezentativní rodové sídlo a hrad přebudovali do renesančního stylu. V roce 1513 postihl město požár, po něm byl opraven klášter s kostelem a vybudovány hradby kolem celého obvodu města. Po sporu pánů ze Žerotína a měšťanů, ze kterého vítězně vyšli měšťané, se Žerotínové přestěhovali natrvalo do Velkých Losin.

---

<sup>1</sup> *Hlavní strana* [online]. 2007 [cit. 2010-01-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.sumperk.cz>>.

<sup>2</sup> *Srov. Hlavní strana* [online]. 2007 [cit. 2010-01-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.sumperk.cz>>.

Následovalo krátké období svobody a prosperity, avšak v roce 1622 upadl Šumperk do lichtenštejnského poddanství a to se všemi důsledky rekatolizace. Invaze švédských vojsk při třicetileté válce prakticky vyplenila a rozvrátila město v morálce. Neméně hroznou ránou v historii města byl velký požár z roku 1669.

V 17. století město nechvalně proslulo čarodějnickými procesy, při kterých padlo za obětí 25 lidí.

V první polovině 18. století se město stále vzpamatovávalo z těchto katastrof. V 80. letech 18. století se lidé vrátili zpět k textilnímu podnikání a začal se zde vyrábět damašek, mezulán, plyš, samet, trip a manšestr. Na předměstí zakládali bohatí a významní vídeňští obchodníci a podnikatele textilní továrny a ve městě si nechávali stavět honosné vily podle vzoru Vídně. Proto se Šumperku často říká „Malá Vídeň“.<sup>3</sup>

„Po druhé světové válce došlo k odsunu německých obyvatel města, kteří zde tvořili drtivou většinu. Po krátké stagnaci se město dále rozvíjelo a dnešních 28 tisíc obyvatel znamená takřka dvojnásobný stav proti roku 1938.“<sup>4</sup>

### 1.3 Volný čas

Definicí volného času je velmi mnoho. Každý odborník definuje volný čas jiným způsobem a z jiného pohledu.

„Ve středověku byl volný čas vnímán jako časový úsek, který je věnován rozjímání a modlitbám, ale také různým zábavám, hrám a tancům.“<sup>5</sup>

„Karel Marx „chápe volný čas jako sféru lidské svobody, svobodného rozhodování a svobodné činnosti. Práci charakterizuje jako říši nutnosti, volný čas jako říši svobody“.

Významný francouzský sociolog volného času Joffre Dumazedier říká, že „volný čas představuje jen určitou část mimopracovní doby, do které dále patří osobní potřeby a povinnosti – biologické potřeby (strava, hygiena, spánek) a povinnosti rodinné (vaření, úklid, nákup, péče o děti).“<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Srov. *Historie - Šumperk* [online]. 1. 9. 2009 [cit. 2011-01-29]. Dostupné z WWW: <http://www.olomouc-olomoucky-kraj.cz/sumperk/historie.php>

<sup>4</sup> *Hlavní strana* [online]. 2007 [cit. 2011-01-29]. Dostupné z WWW: <<http://www.sumperk.cz>>.

<sup>5</sup> HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex, 2005. str. 53. ISBN 80-8578-348-7.

<sup>6</sup> *Volný čas a jeho funkce* [online]. 20. 1. 2009 [cit. 2011-03-23]. Dostupné z WWW: [http://www.vasvolnycas.cz/cl\\_1.php](http://www.vasvolnycas.cz/cl_1.php)

Volný čas lze chápat dvěma hlavními směry, a to buď pozitivně, nebo negativně. V negativním slova smyslu znamená volný čas zbývající dobu celkového denního průběhu, která zůstala po studijně nebo pracovním podmíněném čase, povinnostech v domácnosti a uspokojení základních biologických potřeb. Pozitivní pojem volný čas je charakterizován jako volně disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu a volnost. Volný čas je také dobou, v níž se může člověk svobodně realizovat nezávisle na jakýchkoli povinnostech a dělat to, k čemu jej nikdo nenutí a k čemu není podvědomě nucen.<sup>7</sup>

Volný čas zahrnuje odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Pod pojem volný čas dětí a mládeže nelze zahrnout vyučování a činnosti, které s vyučováním souvisí. Dále potom sebeobsluhu, péči o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i jiné uložené vzdělávání a další časové ztráty.<sup>8</sup> „Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče). Ale i z těchto činností si někdy lidé vytvoří svého koníčka, což je zřejmé např. ve vztahu k přípravě (i konzumaci) jídla.“<sup>9</sup>

U dětí a mládeže by měl být volný čas pedagogicky ovlivňován. Nemají dostatek zkušeností, a tak se nedokáží orientovat v zájmových činnostech. Proto potřebují citlivé vedení. To však má být nenásilné a aktivity by měly být pro děti pestré a přitažlivé. Účast dětí a mládeže na nich musí být dobrovolná.<sup>10</sup> „Míra ovlivňování volného času závisí na věku dětí, jejich mentální i sociální vyspělosti i na charakteru rodinné výchovy.“<sup>11</sup>

„Prostředí, ve kterém děti tráví volný čas, je velmi různorodé. Může to být domov, škola, různé společenské organizace a instituce. Mnoho dětí prožívá své volné chvíle ve veřejných prostranstvích, venku, na ulici, často bez jakéhokoli dohledu, dokonce i bez

---

<sup>7</sup> Srov. VÁŽANSKÝ, M., *Volný čas a pedagogiky zážitku*. Brno: Vydavatelství MU, 1994. str. 11. ISBN 80-210-0428-2

<sup>8</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J.; HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; HRDLIČKOVÁ, V.; PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002, str. 13. ISBN 80-7178-711-6.

<sup>9</sup> Tamtéž, str. 13.

<sup>10</sup> Srov. Tamtéž, str. 13.

<sup>11</sup> Tamtéž, str. 14.

zájmů dospělých. Tato situace je neuspokojivá, je tím ohrožena výchova dětí a často i jejich bezpečnost.“<sup>12</sup>

### 1.3.1 Volný čas v Šumperku

Město Šumperk má k dispozici řadu zařízení, ve kterých lze trávit volný čas. Svým obyvatelům a všem návštěvníkům města může Šumperk nabídnout bohaté kulturní a společenské vyžití.

Většina kulturních a společenských akcí se odehrává v Domě kultury. Ten nabízí během celého roku průběžně program pro školy, pro děti a poskytuje jazykové, pohybové a taneční kurzy pro dospělé a kurzy pro děti a mládež. V kulturním domě se odehrávají koncerty, společenské večery a plesy.

„Kulturní vyžití poskytuje i Vlastivědné muzeum Šumperk, Divadlo Šumperk, Kino Oko a Městská knihovna. O zájmy nejmenších dětí, dětí předškolního i školního věku a mládeže se stará Dům dětí a mládeže U radnice, Komunitní centrum rozvoje lidských zdrojů („Komín“) působící pod Domem dětí a mládeže a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Vila Doris Šumperk.“<sup>13</sup>

Divadlo Šumperk nastuduje během každého roku asi 18 titulů a studentům poskytuje 50% slevy na vstupné.

Kvůli aktuálním novinkám z filmu mohou návštěvníci a obyvatelé města navštívit Kino Oko, které nově promítá i 3D filmy.

Dům dětí a mládeže poskytuje všem zájemcům smysluplné využití volného času a každý rok jim nabízí přes sto kroužků. Dům nabízí široké spektrum zájmových aktivit, kroužky sportovní, přírodovědné, výtvarné, technické i taneční. „Skutečnými specialitami domu jsou mini ZOO se spoustou rozmanitých zvířátek, útulná posilovna, výtvarná, keramická a technická dílna a táborová základna na Krásném s celoročním využitím.“<sup>14</sup>

Dům dětí a mládeže a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Vila Doris Šumperk se věnuje uspokojování dětí a mládeže ve volném čase, kromě toho vzdělává i širokou veřejnost.

---

<sup>12</sup> PÁVKOVÁ, J.; HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; HRDLIČKOVÁ, V.; PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002, str. 14. ISBN 80-7178-711-6.

<sup>13</sup> *Hlavní strana* [online]. 2007 [cit. 2011-01-29]. Dostupné z WWW: <<http://www.sumperk.cz>>.

<sup>14</sup> *Hlavní strana*. [online]. 2010. [cit. 2011-02-17]. Dostupné z WWW: <<http://www.ddmuradnice.cz>>.

„Hlavní náplní Domu dětí a mládeže a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Vila Doris Šumperk je pravidelná zájmová činnost, která je soustředěna v 80 kroužcích – tělovýchovných, výtvarných, hudebních, keramických, přírodovědných, počítačových atd.

Vila Doris pořádá akce pro využití volného času dětí a mládeže i dospělých: sportovní a výtvarné soutěže, výstavy, besedy se zajímavými lidmi, semináře pro pedagogy, výlety a výukové programy.“<sup>15</sup>

„Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků pořádá pro pedagogické pracovníky šumperského okresu semináře, metodické lekce tematické zájezdy, kurzy (výpočetní techniky, jazykové). Vzdělávací programy jsou připravovány ve spolupráci se zkušenými pedagogy z řad pracovníků našeho okresu, a pracovníky vysokých škol, s kolegy z Národního institutu pro další vzdělávání Praha, Brno, Plzeň, Olomouc a Národní institut dětí a mládeže Praha. Jazykové kurzy jsou vedeny lektory ze zahraničí.“<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> *O nás*. [online]. [cit. 2011- 01-29]. *O nás*. Dostupné z WWW: <<http://www.doris.cz>>.

<sup>16</sup> *Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*. [online]. [cit. 2011- 01-29]. *Zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků*. Dostupné z WWW: <<http://www.doris.cz>>.

## 2 Domov mládeže Střední zdravotnické školy v Šumperku

### 2.1 Domov mládeže – charakteristika

Domov mládeže je ubytovací zařízení, které poskytuje ubytování žákům středních škol a studentům vyšších odborných škol, pro které není dojíždění každý den do místa svého bydliště reálné.

Vyhláška ze dne 22. února 2005 o školských výchovných zařízeních a školských účelových zařízeních uvádí tuto definici: „Domov poskytuje žákům středních škol a studentům vyšších odborných škol ubytování, výchovně vzdělávací činnost středních škol a vyšších odborných škol a zajišťuje těmto žákům a studentům školní stravování.“<sup>17</sup>

Z předešlé definice vychází, že jedním z účelů domova je poskytnout ubytování a stravování. Vyhláška ze dne 22. února 2005 o školských výchovných zařízeních a školských účelových zařízeních dále uvádí že: „Domov vede žáky a studenty k plnohodnotnému využívání volného času formou zájmových činností.“<sup>18</sup>

„Na domově mládeže jsou ubytováni žáci různých typů škol, s odlišnými rozvrhy hodin a různou mírou školních povinností, nejsou stanoveny přesné časové relace. Důraz je kladen zejména na úspěšné studium, umožňující budoucí uplatnění na trhu práce. Vychovatelé vedou žáky tak, aby sami dokázali pochopit požadavky správného režimu dne, nutnost střídání činností odlišného typu, význam pohybových aktivit. Zájmové činnosti se realizují na principu nabídky a poptávky. Volný čas žáků není hromadně organizován, je uplatňován princip dobrovolnosti i princip nenásilného pedagogického ovlivňování.“<sup>19</sup>

Jedním z podstatných účelů domova mládeže je formovat chování a vyjadřování žáků a celkově kultivovat jejich projev a to vše nenásilnou formou.

---

<sup>17</sup> Česko. Vyhláška ze dne 22. února 2005 o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních. In *Sbírka zákonů č. 108/2005*. 2005, částka 34, str. 1121.

<sup>18</sup> Česko. Vyhláška ze dne 22. února 2005 o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních. In *Sbírka zákonů č. 108/2005*. 2005, částka 34, str. 1121.

<sup>19</sup> PÁVKOVÁ, J.; HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; HRDLIČKOVÁ, V.; PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002, str.17. ISBN 80-7178-711-6.

## 2.2 Historie domova mládeže

Domov mládeže Střední zdravotnické školy<sup>20</sup> vznikl 1. 9. 1949 stejně jako střední zdravotnická škola. Již od svého vzniku sídlí v budově na ulici Československé armády 1. Domov sídlí v budově reprezentační vily, která byla vybudována podle projektu významného holandského architekta Theofila von Hansena a šumperskou firmou J. Bayer v letech 1869 – 1872. V této vile sídlil továrník J. Siegel, budova byla obklopena rozsáhlým parkem. „Pro svou historickou hodnotu je dnes zařazena mezi památky města a je chráněna památkovou péčí...V roce 1951 byl domov převeden do majetku státu, tedy zdravotnické školy.“

V začátcích fungování domova tady nepracovala na domově žádná kvalifikovaná vychovatelka, jejich funkci nahrazovaly instruktorky, které se střídaly v pedagogickém dozoru. První vychovatelka byla přijata v roce 1950 a další nastoupily na domov až v roce 1956. Tím pádem již neměly dozor ani noční služby na domově mládeže učitelky ze školy. S nástupem vychovatelek se díky rozšíření nabídky zájmových kroužků zlepšila i možnost výchovného působení na ubytované žákyně a studentky.

V roce 1964 začala postupná rekonstrukce budovy, která trvala několik let. Byla udělána nová elektroinstalace, provedena nutná výměna střechy a oken, instalace nového ústředního topení a nová fasáda. V rámci rekonstrukce vznikla i nová studovna, kterou žákyně potřebovaly. Postupně byla vybudována střelnice, určená na výuku střelby ze vzduchovky v rámci branné výchovy, a na zahradě vzniklo hřiště pro odbíjenou.<sup>21</sup>

Jednou z prvních volnočasových aktivit byla výroba praktických pomůcek, které byly následně využívány jako názorné pomůcky na škole po mnoho let. Postupně se žákyně začaly věnovat i dramatickému kroužku a rukodělným pracím jako je vyšívání, šití a pletení. Dívky se ve svém volném čase věnovaly i vaření, výtvarnému kroužku a v neposlední řadě různým pohybovým aktivitám.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Dále jen domov.

<sup>21</sup> Srov. *Jubilejní almanach Střední zdravotnické školy v Šumperku 1949-1999*. Šumperk: SZŠ Šumperk, 1999, str. 16-17.

<sup>22</sup> Srov. *Jubilejní almanach Střední zdravotnické školy v Šumperku 1949-1999*. Šumperk: SZŠ Šumperk, 1999, str. 17.

## 2.3 Současnost Domova mládeže

Domov mládeže Střední zdravotnické školy v Šumperku sídlí i nadále ve stejné budově na ulici Československé armády. Stejně jako v minulosti je i dnes domov určen pouze pro ubytování dívek. Dříve se domov naplnil jen studentkami ze zdravotnické školy, dnes jsou na domově ubytovány i dívky studující na Obchodní akademii a Gymnáziu Šumperk.

Výroční zpráva DM z roku 2009/2010 informuje o stavu žáků na DM: „Ke dni 31. 8. 2009 bylo přihlášeno k ubytování v Domově mládeže SZŠ v Šumperku 50 žákyň, v průběhu školního roku se tento stav přihlášených měnil.“<sup>23</sup> Dnes je na domově ubytováno 49 žákyň.

Žákyně mají na domově svá práva a povinnosti, jež jsou uvedeny ve vnitřním řádu domova i s postihy za jejich neplnění.<sup>24</sup>

## 2.4 Personální zabezpečení

Pedagogičtí pracovníci vykonávající svoji funkci na domově zastávají funkci vychovatele. „Podle nařízení vlády č. 68/1997 Sb., kterým se stanoví míra vyučovací povinnosti učitelů a míra výchovné práce ostatních pedagogických pracovníků ve školství, ve znění předpisů, mají stanovenou přímou výchovnou práci 30 – 32 hodin týdně.“<sup>25</sup>

Vedle přímé výchovné práce, která se skládá zejména z vedení výchovné skupiny, organizování zájmových činností, jejich vedení, kontroly pořádku a práce s žákovskou samosprávou, je náplní jejich práce i nepřímá výchovná činnost. Ta zahrnuje přípravu na výchovnou činnost, vedení pedagogické dokumentace, vedení administrativy a zbylé činnosti nutné pro správné fungování chodu domova. Nepřímá pracovní činnost doplňuje pracovní dobu na 40,5 hodiny týdně.

Jelikož je domov součástí Střední zdravotnické školy v Šumperku, je ředitelkou domova ředitelka této školy, tj. Mgr. Zuzana Gondová.

Na Domově mládeže Střední zdravotnické školy v Šumperku je zaměstnáno celkem 5 pracovníků. Vedoucí vychovatelka, vychovatelka, bezpečnostní pracovník (noční vychovatelka), domovník a uklízečka.

---

<sup>23</sup> SZŠ Šumperk. Výroční zpráva SZŠ Šumperk pro rok 2009/2010

<sup>24</sup> Viz. Příloha. č. 1.

<sup>25</sup> PÁVKOVÁ, J.; HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; HRDLIČKOVÁ, V.; PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002, str. 129. ISBN 80-7178-711-6.



Vyhláška ze dne 22. února 2005 o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních nás seznamuje s organizací domova: „Základní jednotkou výchovně vzdělávací činnosti je výchovná skupina (dále jen skupina). Každou skupinu vede jeden vychovatel. Nejnižší počet žáků a studentů je 20 a nejvyšší počet žáků a studentů je 30.“<sup>26</sup>

## 2.5 Materiální zabezpečení

Domov je umístěn do dvoupatrové vily, která se nachází uprostřed překrásného parku. Kapacita zařízení je 70 lůžek, ta jsou rozdělena do 14 pokojů a 3 studoven. Vybavení je ve všech pokojích stejné. V každém pokoji je pro každou žákyni k dispozici postel, noční stolek, polička a skříň. Dále mají dívky na pokoji psací stůl s kancelářskou židlí a jídelní stůl se čtyřmi židlemi. O zútulnění pokoje se následně starají dívky samy.

V každém patře je dívkám k dispozici toaleta, sprchy se nacházejí v přízemí. V přízemí se nachází i kuchyňka, která je dívkám k dispozici s veškerým vybavením.

Součástí domova je i knihovna. Tady dívky mohou nejen číst knihy, ale i studovat či se věnovat společenským činnostem, neboť součástí tohoto prostoru jsou dvě pohovky a čtyři křesla s konferenčními stolky. Dívky se zde často scházejí, povídají si nebo hrají společenské hry.

Dívkám je k dispozici i také společenská místnost s křesly, klavírem a televizí. V této místnosti tráví dívky většinu svého volného času a zde se také odehrávají všechny společenské akce, které jsou na domově pořádány. Konají se zde domovní shromáždění, loučení s žákyněmi absolventských ročníků, přivítání nově přichozích žákyň i vánoční besídka.

---

<sup>26</sup> Česko. Vyhláška ze dne 22. února 2005 o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních. In *Sbírka zákonů č. 108/2005*. 2005, částka 34, str. 1121.

## 2.6 Legislativní ukotvení

Domov mládeže je součástí Střední zdravotnické školy v Šumperku. Zřizovatelem Střední zdravotnické školy i k němu přidruženého domova je Olomoucký kraj. Činnost domova i školy je definována v zřizovací listině.<sup>27</sup>

## 2.7 Financování

Financování domova mládeže je závislé na financování školy. Střední zdravotnická škola v Šumperku je příspěvkovou organizací Olomouckého kraje. Školám a školským zařízením zřizovaným krajem jsou poskytovány tzv. normativy, které se přidělují každý rok.

### 2.7.1 Úplata za ubytování

Úplata za ubytování na domově vychází z vyhlášky z 22. února 2005. Podle této vyhlášky se domov člení na pokoje. Ty jsou členěny podle počtu lůžek na pokoji. Pokoje I. kategorie mají nejvýše 3 lůžka a pokoje zařazené do II. kategorie mají 4 až 6 lůžek.<sup>28</sup> „Výši úplaty za ubytování v domově stanoví ředitel domova s přihlédnutím k vybavení domova a k úrovni poskytovaných služeb.“<sup>29</sup>

Z této vyhlášky vychází vnitropodniková směrnice číslo 19/2010 ze dne 1. 9. 2010: Cena ubytování a poskytované nadstandardní služby pro žáky Střední zdravotnické školy a žáky ostatních škol, kteří jsou celoročně ubytováni na Domově mládeže Střední zdravotnické školy, je jednotně stanovena na částku 1 000,- Kč za každý kalendářní měsíc školního roku.

Současně je stanovena individuální cena pro žáky za ubytování na domově ve výši 90,- Kč za 1 ubytovací den. Tato částka se vztahuje zároveň na žákyně 4. ročníků v měsících květnu a červnu v době maturitních zkoušek a pro žákyně 3. ročníků v době souvislé praxe (květen, červen).

---

<sup>27</sup> Zřizovací listiny škol Olomouckého kraje. [online]. 1.9.2009 [cit. 2011-01-23]. Dostupné z WWW: <<http://www.kr-olomoucky.cz/>>.

<sup>28</sup> Srov. Česko. Vyhláška ze dne 22. února 2005 o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních. In *Sbírka zákonů č. 108/2005*. 2005, částka 34, str. 1122.

<sup>29</sup> Srov. Česko. Vyhláška ze dne 22. února 2005 o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních. In *Sbírka zákonů č. 108/2005*. 2005, částka 34, str. 1122.

Žáci ubytovaní na domově do 10 dnů v měsíci zaplatí částku individuálně, nad 10 dní v měsíci zaplatí plnou hodnotu ubytování.<sup>30</sup>

## **2.8 Pravidelné aktivity**

Pravidelné volnočasové aktivity jsou aktivity, které jsou pořádány během celého roku. Na domově není mnoho pravidelných volnočasových aktivit. Důvodem může být nezájem žákyň nebo nesprávná motivace pro danou činnost.

Jednou z pravidelných volnočasových aktivit, která velice vzbudila zájem žákyň, je kroužek vaření. V tomto kroužku se dívky učí připravě jednoduchých a finančně dostupných pokrmů. Kroužek je pořádán každou středu po příchodu dívek z vyučování a navštěvuje ho dvacet děvčat.

Mezi pravidelné aktivity bychom mohli zařadit i aktivity sezónní, které se váží k danému ročnímu období, svátkům, nebo příchodu či odchodu žákyň. Tyto aktivity nejsou pravidelné ve smyslu, že by se konaly po celý rok, ale právě proto že se každý rok opakují.

### **2.8.1 Sezónní volnočasové aktivity**

Sezónní aktivity jsou pořádány v rámci jednoho roku, a proto se je pokusíme popsat v časovém sledu.

Seznamovací akce se žákyněmi 1. ročníků je akce, která usnadní začlenění žákyň 1. ročníků do kolektivu domova. Je vytvořen zábavný program pro jednotlivce i skupiny a celá akce je zakončena společným opékáním špekáčků na zahradě domova. Tento program by měl odstranit většinu bariér, které člověk má, když přichází do nového prostředí.

Svoji kreativitu a estetické cítění mohou dívky využít při tvorbě vánočních ozdob z přírodních materiálů, čímž se snaží navodit vánoční atmosféru na domově.

Na výrobu vánočních ozdob navazuje vánoční besídka s programem, určena pro všechny žákyně a zaměstnance zařízení. Součástí vánoční besídky bývá divadelní scénka a doprovodný program. Vánoční besídka je zakončena společnou sváteční večeří připravenou dívkami za pomoci vychovatelek.

---

<sup>30</sup> Lze najít ve Vnitropodnikové směrnici číslo 19/2010 – směrnice o úhradě za ubytování na domově mládeže.

Stejně jako před Vánoce tak i před Velikonoce mi mohou dívky projevit svoji kreativitu a estetické cítění při malování velikonočních kraslic různými metodami. Zútluní si tak prostředí domova a pak i vlastního domova.

Poslední sezónní aktivitou je rozloučení se se žákyněmi 4. ročníků. Každý rok se dívky snaží rozloučit se se svými kamarádkami důstojně, originálně, vtipně a vždy s malým dárkem na památku.<sup>31</sup>

## 2.9 Nepravidelné volnočasové aktivity

Nepravidelné aktivity reagují na aktuální přání žákyň. Mezi nepravidelné aktivity můžeme zahrnout veškeré sportovní vyžití žákyň domova mládeže. Sportovní vyžití nacházely žákyně v organizovaných míčových hrách, posilování břišních svalů podle DVD, v návštěvě školní posilovny, krytého bazénu, fitboxu, rychlokurzu sebeobrany a tradičně pořádaném turnaji ve stolním tenise.

Dívky svoji kreativitu neuplatňují jen před svátky, ale i během celého roku. Pokud mají děvčata zájem, mohou modelovat z keramické hlíny, malovat na kamínky či vytvářet postavy na velkoplošný formát papíru. Pokud by žákyně přišly s jinou kreativní aktivitou, vychovatelky by jí přivítaly.

Vědomosti a schopnosti žákyň si vychovatelky ověřují vědomostními soutěžemi, hádankami a kvízy, které jsou mezi žákyněmi oblíbené.<sup>32</sup>

„Volný čas žákyň zpestřují také besedy s odborníky na zdravý životní styl, péči o pleť a vlasy, ukázky základů thajských masáží, beseda s účastníkem vojenské mise v zahraničí a také zajímavá beseda s terénními pracovníky, kteří pracují s drogově závislými.“<sup>33</sup>

V rámci volnočasových aktivit se vychovatelky snaží vytvářet úctu k přírodě a okolnímu světu. Snaží se o to prostřednictvím třídění odpadu, společnou péčí o zahradu domova, kterou pak mohou žákyně plně využívat ke cvičení nebo opalování. Dále také pečují o květiny v budově a vedou diskuse o negativních následcích zásahů člověka do přírody, které jsou prezentovány sdělovacími prostředky.<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup> Srov. SZŠ Šumperk. Výroční zpráva SZŠ Šumperk pro rok 2009/2010

<sup>32</sup> SZŠ Šumperk. Výroční zpráva SZŠ Šumperk pro rok 2009/2010

<sup>33</sup> Tamtéž.

<sup>34</sup> Srov. SZŠ Šumperk. Výroční zpráva SZŠ Šumperk pro rok 2009/2010

„Výchovnými činnostmi, které upevňují mravní výchovu žákyň, úctu k přírodě, k člověku a k vykonané práci, chceme odbourávat lhostejnost mladých lidí k okolnímu světu. Mezi takové řadíme volbu zástupců jednotlivých ročníků do domovní rady, domovní shromáždění, kde žákyňe mohou otevřeně předkládat připomínky k dění na DM. Pomoc s propagací domova mládeže a školy výrobou upomínkových perníčků ke Dni otevřených dveří.“<sup>35</sup>

## **2.10 Přednosti podle ubytovaných**

Protože domov mládeže nemá zpracovanou SWOT analýzu, zjišťovali jsme přednosti pomocí jedné otázky v dotazníkovém šetření. Tyto přednosti jsou z pohledu ubytovaných žákyň, které vyplnily dotazník.<sup>36</sup>

Předností Domova mládeže Střední zdravotnické školy v Šumperku je mnoho. Žákyňe za podstatnou přednost považují polohu domova. Ten je totiž umístěn asi 10 minut od centra města a dívky to tak mají blízko do školy i ke všem službám, které potřebují. Na nádraží cesta trvá asi 15 minut. Současně je však domov umístěn v klidné lokalitě a útulné a klidné prostředí tvoří i zahrada, která domov obklopuje a je dívkám plně k dispozici. Žákyňe pozitivně hodnotí i celkový vzhled budovy a materiální zabezpečení i vybavení pokojů. V domově se setkávají dívky, které se věnují stejnému oboru a mají stejné záliby i podobný věk. Jsou zde dívky v rozmezí 15 – 19 let. Vytváří se tak mezi nimi silné sociální vazby. Dívky pociťují v zařízení rodinnou atmosféru a jsou spokojené s přístupem personálu. Váží si jeho zájmu o všechny studentky, vstřícnost a aktivní pomoc. Žákyňe jsou spokojeny i s některými volnočasovými aktivitami, zejména s vařením a vědomostními soutěžemi. Všechny aktivit se vždy mohou účastnit dobrovolně.

## **2.11 Nedostatky podle ubytovaných**

Samozřejmě má domov i nedostatky, se kterými se dá nebo mnohdy také nedá nic dělat.

Největším a nejpodstatnějším nedostatkem domova je podle žákyň absence celodenní stravy. Tento problém však nemá řešení, pro malý zájem není škola schopna celodenní stravu poskytovat. Rodiče dívek jsou na začátku každého školního roku požádáni

---

<sup>35</sup> SZŠ Šumperk. *Výroční zpráva SZŠ Šumperk pro rok 2009/2010*

<sup>36</sup> Viz příloha č. 4

o vyjádření, zda mají o stravu pro své dítě zájem.<sup>37</sup> Protože byl zájem o poskytování stravy ze stran rodičů malý, domov mládeže celodenní stravu neposkytuje.

Jelikož žákyně většinu času stráveného na domově věnují učení, mnohé z nich by uvítaly více prostoru ke studiu mimo svůj pokoj. Některé dívky nejsou spokojeny s povinnostmi spojenými s údržbou pokoje. Souvisí to nejspíš s tím, že nejsou z domova zvyklé tyto základní věci plnit a je pro ně tedy mnohdy těžké se přizpůsobit řádu Domova. Žákyně jsou nespokojeny i s malou mírou soukromí. Jejich námitky se týkají především kontroly návštěv a povinnosti žádat o vycházku. Dívky by si přály více volnosti a možnost navštěvovat okolní města bez povolení, která vychovatelky udělují nezletilým žákyním.

## 2.12 První dotazníkové šetření

Z rozhovoru s vedoucí vychovatelkou bylo zjištěno, že se děvčata volnočasových aktivit účastní, ale ne natolik, jak by vychovatelky předpokládaly. Proto jsme se snažili najít společnou aktivitu, která by vyhovovala většině děvčat. Tento průzkum jsme prováděli pomocí dotazníkového šetření. V prosinci 2010 byl dívkám rozdán krátký dotazník.<sup>38</sup>

Cílem prvního dotazníkového šetření bylo zjistit, kolik volného času mají dívky na domově k dispozici a jak ho tráví. Dále jsme se zaměřili na fakt, jestli jsou ubytované žákyně spokojeny s aktivitami, které jsou jim na domově nabízeny, jestli jich využívají a pokud jich nevyužívají, tak proč. V neposlední řadě jsme se chtěli dozvědět, jakou aktivitu by uvítaly.

Z celkového počtu 56 žákyň, kterým byl dotazník rozdán, se vrátilo 30 vyplněných dotazníků. Věk dotazovaných dívek se pohybuje od 15 do 19 let.

Na otázku „Jakým množstvím volného času denně disponujete?“ většina dívek odpověděla 3 hodinami. Mezi dotazovanými se objevily i dívky, které mají k dispozici mnohem více nebo i méně času.

Pomocí otázky „Jak využíváte svůj volný čas, co ve volném čase děláte?“ jsme chtěli zjistit, o jaké aktivity by mohly žákyně jevit zájem. Velkým problémem se ukázalo to, že mnoho dívek netuší, co přesně se pod pojmem volný čas skrývá. Většina z nich pod

---

<sup>37</sup> Viz příloha č. 5

<sup>38</sup> Viz příloha č. 3

tento pojem volný čas zahrnuje čas nutný k regeneraci sil a čas strávený nad učením. Skoro všechny dívky, které dotazník vyplnily, tráví svůj volný čas hraním her na počítači, konverzací na sociálních sítích nebo sledováním televize. Dále se dívky věnují četbě nebo tráví svůj volný čas s přáteli ve městě.

Z výzkumu bylo zjištěno, že většina dívek je s aktivitami na Domově mládeže spokojena. Bohužel je ale příliš nenavštěvují, a pokud ano, tak nepravidelně.

Aktivitou, která si získala největší oblibu, je kroužek vaření. Dívky se zároveň rády účastní vědomostních soutěží, zatímco další upřednostňují sportovní aktivity.

Odpovědi na otázku, která měla nejvíce ukázat směr, kterým tato práce povede a to „Která aktivita/aktivity Vám na domově nejvíc chybí?“, se pro účely této práce ukázaly jako nevypovídající. Na tuto otázku odpovědělo 23 dívek žádná, nic mi nechybí a 7 dívek nějaký sport, například volejbal, basketbal, fotbal, florbal. Tyto aktivity nemohou být zavedeny, jelikož domov nedisponuje dostatečnými prostory. Volejbal mohou hrát dívky pouze v létě na hřišti, které je součástí domova.

Dívky v tomto průzkumu neprojevily zájem o žádnou aktivitu, případně nedokázaly vyjádřit svůj názor. Z tohoto důvodu jsme nemohli v práci pokračovat. Řešením tohoto problému bylo nakonec druhé dotazníkové šetření.<sup>39</sup>

## 2.13 Druhé dotazníkové šetření

Druhý dotazník už dává dívkám nabídku jednotlivých aktivit, které by se mohly na domově realizovat. Předpokladem tohoto dotazníku bylo, že jakmile budou mít dívky konkrétní nabídku, projeví zájem o některou z daných aktivit.

Druhý dotazník byl dívkám rozdán v lednu 2011 a z celkového počtu 56 ubytovaných žákyň se navrátilo 35 vyplněných dotazníků.<sup>40</sup>

Dívkám bylo nabídnuto pět volnočasových aktivit, a to aerobik, zumba, posilovací cvičení, filmový klub a dramaterapie s prvky muzikoterapie – boj se stresem všedního dne. Každá si mohla vybrat jednu i více aktivit.

Aerobik si vybralo 14 dívek, zumbu 25 dívek, posilovací cvičení 7 dívek, filmový klub 9 dívek a dramaterapii s prvky muzikoterapie 6 dívek.

---

<sup>39</sup> Příloha č. 4

<sup>40</sup> Příloha č. 4

Z těchto výsledků lze vyvodit, že pokud žákyně dostanou nějakou nabídku aktivit, jsou schopny si z dané nabídky vybrat.

Další dvě otázky již byly v této práci použity ke zpracování předností a nedostatků, jak se jeví ubytovaným na domově.

Z tohoto průzkumu vyplývá, že dívky projevily zájem o kroužek zumbly. Počet dívek, které by měly na domově rády právě tento fitness program v rytmu latinsko-americké hudby, je pro jeho zavedení dostačující.

Návrh na realizaci kroužku zumbly na Domově mládeže Střední zdravotnické školy v Šumperku je dopodrobna rozpracován ve třetí kapitole tohoto projektu.



### **3 Rozšíření volnočasových aktivit na Domově mládeže Střední zdravotnické školy v Šumperku**

Dotazníkovým šetřením jsme zjistili, že dívky mají největší zájem o kurz zumbly. Tato část podrobně rozpracovává tento kurz.

#### **3.1 Charakteristika zumbly**

„Zumba je velmi dynamické cvičení při stimulující hudbě, založené na tanečních krocích salsy, merengue, a dalších latinsko-amerických a moderních tanečních stylů. Zumba spojuje základní principy aerobiku, rezistenčního a intervalového cvičení, posiluje a tvaruje postavu, spaluje tuky, maximalizuje kalorický výdej organismu, prospívá srdci, uvolňuje nervové napětí.“<sup>41</sup>

„V kolumbijském slangu „zumba“ znamená „rychlý“ nebo „bzučet“. Také zní jako spojení slov „samba“, temperamentního brazilského tance, a „rumba“, což znamená večírek.“<sup>42</sup>

#### **3.2 Historie zumbly**

V roce 1991 vznikla zumba pouhou náhodou, když si Beto Perez zapomněl přinést na hodinu aerobiku hudbu. Tuto situaci vyřešil puštěním muziky, kterou měl v autě. Na těchto kazetách byla jeho oblíbená hudba - latinsko-americké melodie, převážně merengue a salsa, na kterých Beto vyrůstal. Beto Perez měl z reakce cvičenců strach, ti však byli změnou nadšení a již nechtěli cvičit na obvyklou hudbu. Takto se tedy zrodila zumba.

Beto se snažil postupně rozšířit zumbu po celé rodné Kolumbii. Zumba se šířila mezi různými fitness kluby. Zumba se tak předávala mezi různými fitness kluby přes Bogotu až do Miami.

O opravdovém a velkém rozšíření se dá hovořit až od roku 2001, kdy Alberto Perlman a Alberto Aghion spolu s Betem Perezem založili v Miami firmu. Firma se zpočátku soustředila na vytváření a prodej výukových videí k zumbě. Snem všech tří

---

<sup>41</sup> PEREZ, B; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. *Zumba : Bayte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010.str. 13. ISBN 978-80-249-1365-0.

<sup>42</sup> Tamtéž, str. 54.

bylo nejen rozšířit zumbu na Floridě, ale po celém světě. Zumba se propaguje a prosazuje pomocí hromadných sdělovacích prostředků, a tak se telefonické objednávky jen hrnou.

DVD se zumbou už vlastní mnoho lidí a důsledkem toho roste zájem o výuku tohoto programu. Uskutečňuje se první kurz pro lektory zumbly. Tento kurz trval dva dny. Předpokládala se účast 30 zájemců. Předpoklad byl však překonán celkovým počtem 150 účastníků, kteří se na kurz přihlásili.

Beto se svými partnery šli za svým snem, proto vytvořili reklamní televizní program ve španělštině. Ten se postupně vysílal v 30 zemích.

V roce 2005 v důsledku velké poptávky po lektorech zumbly v USA i v zahraničí vznikla vzdělávací oddělení. „Zumba vytvořila hvězdný tým manažerů, včetně Petry Robinsonové, bývalé viceprezidentky Amerického sdružení pro fitness a aerobik, Koha Herlonga, dlouholetého odborníka na fitness, a Rodriga Faermana, šéfa pro informatiku.

Spolu s kurzy cvičení se začíná prodávat i oblečení určené ke cvičení zumbly, Zumbawear. Jedná se o kalhoty s kapsami a tílka se zavazováním za krk a další části oděvu. Zumba však není náročná na oblečení. Je důležité, aby se v něm člověk cítil spokojeně a dokázal se v něm volně pohybovat.

Zumba není omezena ani věkem, a tak v roce 2007 vznikl program cvičení pro aktivní seniory nazvaný Zumba Gold, který získal ihned obrovskou popularitu v USA. Ve stejném roce se zumba dostává i do Evropy a Asie. O tom, že je zumba určena opravdu všem věkovým skupinám, svědčí vytvoření programu Zumbatomic, který je určen dětem. Zumba se dále rozvíjí a tak se představuje i zumba ve vodě, zvaná Zumba Aqua.<sup>43</sup>

### **3.2.1 Hudba a zumba**

„Klíč k zumbě není v oslňující choreografii, vše je v hudbě. Hudba je to, co dodá vašemu cvičení okamžitou energii. Vtáhne vás. Roztančí vás. Je pohlcující, smyslná. Budete ji cítit a pohybovat se do rytmu – a správné kroky přijdou automaticky.

Hudba, kterou používáme při zumbě, nemá synchronizovaný, monotónní rytmus, který určitě znáte z běžných hodin aerobiku. Taková hudba dobře doplňuje některé typy cvičení – step aerobik nebo kickbox, zumba je ale unikát a jako takový vyžaduje zcela jiný přístup k hudbě. Využíváme originalitu, vášně, cit a melodii písní, které do nich vložili

---

<sup>43</sup> Srov. PEREZ, B; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. *Zumba : Bavte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010.str. 55. ISBN 978-80-249-1365-0.

jejich autoři. Hudba při zumbě nevytváří kulisu ani neslouží k udržení rytmu – je sama o sobě hybnou silou celého cvičení.“<sup>44</sup>

### 3.3 Prostorové zajištění projektu

Projekt je od začátku situován do prostředí domova. Ideálním prostorem je společenská místnost, která poskytuje dostatek místa i pro větší počet cvičících dívek a je vybavena velkou televizí, aby na ni všechny dívky dobře viděly.

### 3.4 Personální zabezpečení projektu

Jelikož je projekt navržen jako cvičení podle DVD, je do pozice lektora dosazena jedna z vychovatelek. Tato vychovatelka cvičí spolu s dívkami a vede organizaci kurzu. Důležité jsou u zumbly základní kroky a vcítění se do rytmu. Po naučení základních kroků a rozpoznání jednotlivých rytmů by bylo možné, aby se v pozici lektora střídaly jednotlivé dívky.

Další možností personálního zabezpečení je získání dobrovolníka, který zumbu umí. I tato varianta by byla pro dívky dostupná. Protože „dobrovolník je každý, kdo ze své dobré vůle, ve svém volném čase a bez nároku na finanční odměnu vykonává činnost ve prospěch jiných lidí. Může jít o pomoc konkrétnímu člověku či organizaci, která pomoc potřebným poskytuje – např. organizaci zaměřené sociálně, zdravotně, ekologicky či kulturně. Dobrovolníkem se může stát v podstatě kdokoli, protože takřka každý umí něco, co může poskytnout ostatním.“<sup>45</sup>

Vedení kurzu bychom mohli přenechat i cvičitelce. Tato varianta by byla finančně náročnější. Mzda cvičitelky se pohybuje od 1000,- do 10000,- Kč za měsíc.

---

<sup>44</sup>PEREZ, B; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. *Zumba : Bavte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010.str. 75. ISBN 978-80-249-1365-0.

<sup>45</sup>NOVOTNÝ, M; STARÁ, I. a kol. *Dobrovolníci v nemocnicích: Metodický manuál pro zdravotnická a sociální zařízení*. Praha: Hestia, o.s., 2002. str.7. ISBN 80-238-8697-5.

### **3.5 Časová dotace a organizace kurzu zumby**

Časová dotace se liší podle úrovně cvičenců a toho jak dlouho se již zumbě věnují. V začátcích se jedná o cvičení zhruba 20 minut, kdy se naučíme základní kroky. Zbytek času se většinou seznamujeme s jednotlivými tanci, ze kterých zumba vychází.

Součástí lekce je i rozehtání a uvolnění. První hodiny se naučíme základní kroky zumby, ty si zopakujeme. Do kurzu jsou zařazeny i hodiny posilování, ve kterých si protáhneme všechny části těla. Naučíme se sestavu pro mírně pokročilé pokročile a následně pro pokročilé. Beto Perez sestavil sestavy tak, že jsou dívky schopny se v tomto tempu naučit jednu sestavu z obou úrovní.

Kurz zumby se bude konat jednou týdně, v den který si dívky zvolí a bude trvat 60 minut. Kurz bude probíhat od poloviny září do poloviny prosince, každý týden bude jedna hodina, Celkově bude tento kurz obsahovat 13 lekcí podle plánu kurzu.<sup>46</sup>

### **3.6 Financování projektu**

Financování tohoto projektu není nijak náročné. Jedinou investicí ze strany domova je zakoupení DVD se cvičením zumby. Jelikož je zumba opravdovým hitem letošního roku, dá se předpokládat, že mnohé dívky nějaké DVD vlastní a mohly by se tedy o něj v rámci tohoto kurzu podělit. Trh s těmito DVD je velmi rozsáhlý a to nám umožňuje cvičení podle něj od základů až téměř k dokonalosti samotného zakladatele Beta Pereze.

Projekt kurzu zumby bude financován z rozpočtu domova.

### **3.7 Průběh kurzu zumby**

V této části nastíníme jednotlivé lekce kurzu, které budou dívkám na domově nabídnuty. Nejdůležitější jsou pro zumbu základní kroky. V prvních lekcích se tak naučíme kroky jednotlivých tanců a různé sestavy, které z nich vycházejí. Postupně se budou jednotlivé lekce ztěžovat a sestavy budou složitější. I čas jednotlivých lekcí se bude prodlužovat. Před každou lekcí je potřeba se rozehtát nějakou pohybovou hrou a po cvičení je zase důležité svaly uvolnit.

---

<sup>46</sup> Viz příloha č. 6

## 3.8 Merengue

V první lekci se naučíme kroky a sestavu zumby, která je inspirována latinsko-americkým tancem merengue.

Merengue je tanec a hudba nižších vrstev, který vznikl v Dominikánské republice. Původně byl tanec smetánkou odmítán, kvůli svému sepětí s africkou hudbou a kontroverzním textům. Teprve diktátor Rafael Leonidas Trujillo tento tanec pozvedl a s merengue se z jeho příkazu stal národní tanec Dominikánské republiky. Trujillo tanec miloval a povýšil ho i proto, že on sám měl rolnický původ.

Z Dominikánské republiky se pomocí rozhlasového vysílání a gramofonových desek merengue dostalo do okolního světa. Nejprve se rozšířilo do Portorika, Aruby, Venezuely a New York City a pak postupovalo do zbytku světa.<sup>47</sup>

„Když tančíte tradiční merengue, držíte horní polovinu těla rovně, velmi zpevněnou. Důvodem je historie tance. Merengue se začalo tančit za haitské okupace Dominikánské republiky v letech 1822 až 1844. V tu dobu chodila většina mužů ozbrojená střelnou zbraní – dokonce i na tanečním parketu. Když máte na zádech pověšenou pušku, těžko s nimi můžete hýbat. Proto byli od pasu nahoru strnulí a tak to zůstalo dodnes. Většina pohybu se v merengue odehrává v bocích a nohou.“<sup>48</sup>

Merengue má čtyřčtvrteční rytmus, říká se mu také „pochodový rytmus“, jelikož každá doba má stejný důraz a základní krok připomíná pochodování.<sup>49</sup>

### 3.8.1 Základní kroky vycházející z merengue

U merengue je základním krokem krok pochodový. Jak je patrné z jeho názvu, základem tohoto kroku je pochodování a postupné přidávání paží. Obměna tohoto kroku se zakládá na změně pohybu paží. Jednou z variant je, že se paže pohybují přirozeně a levá ruka se zvedá, když klesá pravé koleno, a naopak. Pohyb se dá pozměnit rozpažením paží a postupným ohýbáním paží před hrudníkem a zpětným natahováním. Obměnou pohybu je, že se paže nebudou střídat. Obě paže se ohýbají před hrudníkem zároveň. U všech těchto

---

<sup>47</sup> Srov. PEREZ, B; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. *Zumba : Bavte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010. str. 78. ISBN 978-80-249-1365-0.

<sup>48</sup> Tamtéž, str. 78.

<sup>49</sup> Srov. Tamtéž, str. 79.

pohybů paží nesmíte zapomenout pochodovat, dá se změnit i tento pohyb. Pochodovat určitý počet kroků vpřed a stejný počet vzad.<sup>50</sup>

### 3.8.2 První hodina

Na rozehrání bychom mohli začít pohybovou hru. V první hodině použijeme seznamovací hru. Zjistíme, jestli se opravdu známe dobře a vytvoříme si mezi sebou příjemnou atmosféru.

Abychom se seznámili, zahrajeme si hru zvanou Upír. Cíl spočívá v tom, aby se u účastníků posílil postřeh, rychlá reakce a zlepšila se znalost jmen v kolektivu. Hra trvá zhruba 20 minut podle počtu osob v kolektivu. Pomůcky nejsou potřeba žádné.

Všichni členové se postaví do kruhu a postupně se představí. Mohou o sobě říci i nějaké doplňující informace. Ostatní se tedy nesnaží zapamatovat si jen jméno, ale i další věci. Až se všichni představí a poznají, hra začíná. Je zvolen jeden hráč, který představuje upíra. Ten se zaměří na jednoho člena v kruhu a jde k němu. Aby se dotyčný mohl zachránit ze spárů upíra, musí svůj pohled upřít na někoho v kruhu, dotyčný člověk pak musí vyslovit jeho jméno. Oběť je tak zachráněna a upír si musí najít novou kořist. Pokud však nikdo neřekne jméno oběti, upír ji získá a ta si s ním vymění roli.<sup>51</sup>

Jak už jsme nastínili v předchozích kapitolách, v první lekci se zaměříme na základní krok merengue a ten pak rozvineme do sestavy. Na naučení základních kroků jednotlivých tanců použijeme DVD Zumba: základní kroky a 60 minut hudby<sup>52</sup> a Zumba: Beginners<sup>53</sup>, učené pro začátečníky. Zde je rychlost cvičení přizpůsobena těm, co ještě nikdy zumbu nezkoušeli. Cvičení by v těchto začátečních lekcích mělo trvat 20 – 30 minut.

Z DVD Zumba: základní kroky a 60 minut hudby použijeme cvičení merengue. I na DVD Zumba: Beginners se budeme věnovat části merengue Díky těmto DVD se naučíme základní kroky merengue a ty si během hodiny osvojíme.

Na závěr lekce je důležité uvolnění všech svalů a ukončení lekce. Zahrajeme si hru „Boj o sedátka“. Účastníkům, se tak rozvíjí rychlost a obratnost. Doba trvání i pomůcky

---

<sup>50</sup> Srov. PEREZ, B; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. *Zumba : Bavte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010. str. 88-91. ISBN 978-80-249-1365-0.

<sup>51</sup> Srov. *Upír* [online]. 2011 [cit. 2011-02-01]. Dostupné z WWW: <[www.hranostaj.cz](http://www.hranostaj.cz)>

<sup>52</sup> PEREZ, B, *Zumba: Základní kroky a 60 minut hudby*. Euromedia group, k. s.,2010

<sup>53</sup> PEREZ, B; ZAGARRA, V; BARBNER, N. *Zumba Beginners*. Zumba Productions, LLC. 2004.

jsou závislé na počtu účastníků. Většinou hra trvá asi 15 minut. Ke hře jsou potřeba židle a hudba. Můžeme si vybrat buď rádio, nebo hru na hudební nástroj.

Do kruhu uprostřed klubovny sestavíme židle opěradly dovnitř. Počet židlí je o jednu méně, než je počet hráčů. Hudba začne hrát a všichni se pohybují kolem židlí, v nečekaném okamžiku se muzika vypne a každý se snaží obsadit prázdnou židli. Na koho se nedostane, je vyrazen. Odejde z kruhu a je odnesena jedna židle. Hudba začne znovu hrát. Někdy se nechá zahrát jen předehra, jindy hráče napínáme déle. Po každé pomlce ubude z kruhu hráč i další židle. Kdo zůstane poslední ve hře, vítězí.<sup>54</sup>

### 3.9 Salsa

Salsa má své kořeny v rané hudbě Afriky a jižního Španělska. Mnozí však tvrdí, že pochází z Kuby, jiní zase, že pochází z Kolumbie a Portorika.

„Salsa byla původně tancem ulice, který zpopularizovali v New Yorku v 50. letech minulého století přistěhovalci z Portorika a který se tančil v chudinských ghettech. Salsa kombinuje kroky různých tanců – mamby, rumby, lindy hopu, hustle a občas i figuru odjinud.“<sup>55</sup> Salsa je tak směsicí mnoha latinsko-amerických tanců.

Salsa byla původně považována za výrazový prostředek nižších vrstev. Dnes se však tančí po celé Evropě, v Jižní Americe, Kanadě, jižní Africe, Japonsku i Číně. Má mnoho variant a stala se multikulturní, mezinárodní a hudebně rozmanitou.<sup>56</sup>

„Existuje jen několik pevných pravidel, jak salsu tančit. Skrývá spoustu prostoru pro individuální interpretaci a vyjádření. Většinou se tanečníci na první dobu parketu lehce dotknou nebo ťuknou špičkou. Na druhou dobu ukročí stejnou nohou dopředu nebo dozadu, narovnajíc koleno této nohy, přenášejí váhu a zvedají druhou nohu. Na třetí dobu přesunou těžiště zpět do středu a na čtvrtou dobu dají nohy k sobě. Stejný postup se opakuje na druhou nohu.

Když nasloucháte rytmu salsy, jako byste slyšeli pouze tři doby, ale jsou skutečně čtyři. První až třetí doba je zdůrazněná, čtvrtá je téměř nezvučná. Tento rytmus dává salse její nezaměnitelnou podobu.“<sup>57</sup>

---

<sup>54</sup> Srov. ZAPLETAL, M. *Hry v klubovně*. Praha: Olympia, 1986. str. 454.

<sup>55</sup> PEREZ, B; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. *Zumba : Bavte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010. str. 79. ISBN 978-80-249-1365-0.

<sup>56</sup> Srov. Tamtéž, str. 79.

### 3.9.1 Základní kroky vycházející ze salsy

Základní krok začíná vykročením jednou nohou a druhá noha se k ní přisune. Tento pohyb se opakuje i vzad. Zároveň se můžete pohupovat v bocích dle rytmu hudby. K tomuto pohybu postupně přidáváme i ruce, které se budou při pohybu vpřed zvedat nad hlavu a při zákroku je budete zapažovat.<sup>58</sup>

I ze salsy vychází pro zumbu více kroků. Jedním z nich je kubánský krok, který spočívá ve vykročení jednou nohou na stranu dané nohy. Na tuto nohu přenesete i váhu celého těla a vrátíte se zpět do výchozí pozice, pohyb poté zopakujete na opačnou stranu. Ke kroku se přirozeně přidávají paže. Obměnou může být přidřepnutí při vykročení ale jen do té míry, než kolena budou rovnoběžná se zemí.<sup>59</sup>

### 3.9.2 Druhá hodina

Dnešní hodinu začneme hrou „Mám rád všechny, ale nejvíce ty, kdo ...“. Tato aktivita rozvíjí postřeh, reakci a rozvíjí znalosti o ostatních členech skupiny. Hra trvá zhruba 20 minut podle počtu členů. Pomůcky nejsou potřeba žádné.

„Na začátku hry sedí hráči v kruhu na židlích, těchto židlí je o jednu méně, než je počet hráčů. Jeden hráč stojí uprostřed kruhu a říká: „Mám rád všechny, ale nejvíce ty, kdo ...“ a přidá jakoukoliv vlastnost (mají na sobě bílé tričko, byli už někdy u moře, mají bratra, je jim víc než 18 let). Hráč uprostřed kruhu smí říkat pouze takové vlastnosti, které má i on sám a vlastnosti se nesmí znovu opakovat. Všichni hráči, kteří mají vlastnost, kterou uvedl (např. mají na sobě bílé tričko), si musí v tom okamžiku navzájem vyměnit místa na židlích. Jakmile si začnou měnit místa, hráč uprostřed se snaží zabrat si jednu židli pro sebe. Na koho nezbude židle nebo kdo se zapomene vyměnit, přechází doprostřed a přebírá jeho úlohu. Stejně tak ten hráč, který (kromě toho uprostřed) má jediný danou vlastnost, si musí vyměnit místo s hráčem uprostřed.“<sup>60</sup>

Základní kroky salsy si procvičíme pomocí stejných DVD jako v předchozí hodině, tedy Zumba: základní kroky a 60 minut hudby a Zumba: Beginners. Z těchto DVD

---

<sup>57</sup> PEREZ, B; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. *Zumba : Bavte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010. str. 80. ISBN 978-80-249-1365-0, str. 80..

<sup>58</sup> Srov. Tamtéž 99-100.

<sup>59</sup> Srov. Tamtéž, str. 94-95 .

<sup>60</sup> *Mám rád všechny, ale nejvíce ty, kdo...*[online]. 2011 [cit. 2011-02-01]. Dostupné z WWW: <www.hranostaj.cz>



použijeme části věnované salse. Kroky budeme postupně opakovat asi 20 minut, abychom si je osvojili.

Důležité je abychom se po cvičení uvolnili a zakončili naši hodinu. K tomu jsme pro tuto hodinu zvolili „Masážní kruh“. Cvičení zabere jen 10 minut a pomůckami jsou nám jen vlastní ruce.

„Hráči se posadí do kruhu těsně vedle sebe. Pak se otočí k hráči po své levici, takže vznikne kruh, v němž je každý otočen směrem k něčím zádům. Poté se všichni pustí do jemné masáže míst mezi rameny a krkem hráče, kterého mají před sebou. Po několika minutách se otočí na druhou stranu, tedy k hráči, jehož měli předtím po pravici, a dělají totéž.“<sup>61</sup>

### 3.10 Reggaeton

Reggaeton pochází z Panamy a Portorika. Tento druh taneční hudby se zakládá na rytmu syntetického bubeníka. Styl hudby kombinuje rap a zpěv, prvky hip hopu a funku.

Reggaeton se podle pověstí dostal do Jižní Ameriky s jamajskými dělníky. Tito dělníci jeli budovat ve 20. století Panamský průplav.<sup>62</sup> „Začátkem 80. let minulého století jste se s touto hudbou mohli setkat po celé Jižní Americe, i když patřila k undergroundu. Portorikánští hudebníci přeložili jamajské texty do španělštiny a spojili je s panamskými rytmy.“<sup>63</sup> Reggaeton se tak zrodil jako směs hip hopu, merengue, rapu a dalších karibských stylů. Svoji popularitu si získal nejen v Portoriku, ale postupně po celé Americe.<sup>64</sup>

„Reggaeton má čtyřčtvrteční rytmus, ale většinou jsou pohromadě dva rytmy za sebou, tedy dohromady osm dob. Hudba je rychlá a rytmická. K tanečním krokům patří posunování chodidel, pohyby boků, skluzy a další pohyby převzaté z hip hopu.“<sup>65</sup>

---

<sup>61</sup> HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál. 2000. str. 98. ISBN 80-7178-387-0.

<sup>62</sup> Srov. PEREZ, B; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. *Zumba : Bavte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010.str. 81. ISBN 978-80-249-1365-0.

<sup>63</sup> Tamtéž, 81..

<sup>64</sup> Srov. Tamtéž, str. 81

<sup>65</sup> Tamtéž, str. 81.

### 3.10.1 Základní krok vycházející z reggaetonu

Posledním tancem, který propůjčil své kroky k základům zumbly, je reggaeton. Počátečním postojem základního kroku reggaetonu je postoj s chodidly u sebe a spuštěnými pažemi podél těla. Tento krok je zcela jednoduchý, dalo by se říci, že je to tzv. krok – sun – krok. Vykračujeme doprava pravým chodidlem a levé k němu přisunujeme. Obě paže se při tomto kroku pohybují v opačném směru, než je směr těla.<sup>66</sup>

Tyto základní kroky se účastníci kurzu naučí velmi lehce pomocí DVD<sup>67</sup>, kde jsou rozčleněny a srozumitelnou formou vysvětleny. Ke každému kroku se dá použít hned několik variací. Například pohyby paží, tak abychom si protáhli a procvičili horní polovinu těla. Variací jednotlivých kroků mohou být i změny směru.<sup>68</sup>

### 3.10.2 Třetí hodina

Abychom se na začátek této lekce rozešli, zahrajeme si hru „Kdo je tady vedoucí?“.

Cílem této hry je rozvoj skupinové interakce a pohybových dovedností. Rozvoj vidění toho, na co se díváme. Tato hra trvá asi 15 minut a pomůcky nepotřebujeme žádné.

Hráči se postaví do kruhu, vybere se dobrovolník, který odejde z místnosti. V té chvíli si hráči v kruhu zvolí vedoucího, který bude ukazovat různé pohyby, a hráči je budou opakovat. Hráči tak mohou napodobovat tleskání rukama, klepání nohou, kývání hlavou, skákání a všechny další pohyby, které vedoucí udělá. Poté se dobrovolník vrátí do místnosti, postaví se doprostřed kruhu a snaží se nalézt vedoucího. Vedoucí pozvolna mění pohyby, aby nebyl rychle odhalen. Ostatní se na něj nesmí utkvěle dívat. Když hráč uprostřed kruhu vedoucího nalezne, vyberou se další dva, kteří na sebe vezmou jejich role.<sup>69</sup>

V této hodině je našim cílem naučit se základní kroky a z nich vycházející sestavy tance reggaetonu. Stejně jako v předešlých hodinách se budeme držet DVD Zumba:

---

<sup>66</sup>Srov. PEREZ, B; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. *Zumba : Bavte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010.str. 107. ISBN 978-80-249-1365-0.

<sup>67</sup> PEREZ, B, *Zumba: Základní kroky a 60 minut hudby*. Euromedia group, k. s.,2010

<sup>68</sup> Srov. PEREZ, B; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. *Zumba : Bavte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010.str. 87. ISBN 978-80-249-1365-0.

<sup>69</sup> HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál. 2000. str. 71. ISBN 80-7178-387-0.

základní kroky a 60 minut hudby a Zumba: Beginners. Cvičení bude trvat 20 - 30 minut, podle schopností dívek si jednotlivé cviky zapamatovat a naučit se je.

Jelikož jsme hodinu započali hrou „Kdo je tady vedoucí?“, zakončíme ji hrou podobného rázu, a to je „Dvojité zrcadlo“. Hra u nás má rozvíjet spontánní projev, soustředění, interakci a komunikaci. Zároveň nás navádí, abychom viděli lépe to, na co se díváme. Hra trvá 20 minut a nejsou potřeba žádné pomůcky ani příprava.

Vytvoříme dvojice, kdy jeden dělá přirozené pohyby tělem nebo mimikou tváře a druhý se snaží vcítit se do napodobovaného a opakovat po něm. Druhý představuje zrcadlo a napodobuje sebemenší pohyb. Po určité době se dvojice vystřídá. Hra se dá obměnit i tak, že jeden žák předvádí určité pohyby a mimiku a celá skupina to po něm opakuje. Vedoucí může v průběhu hry hráčům připomínat, zda jsou iniciátory či zrcadly otázkami, zda pohyb inicioval, či na něj reaguje. Na závěr této aktivity se vedoucí zeptá, jak se cítil a která role byla pro něj přirozenější. Dotazovaný se o své pocity může podělit i s kolektivem.<sup>70</sup>

### 3.11 Cumbia

Cumbia vznikla v pobřežních oblastech Kolumbie začátkem 19. století. Cumbia je vedlejší produkt španělského obchodování s otroky. Původně se jedná o namlouvací rituál mezi africkými muži a kolumbijskými indiánkami.<sup>71</sup>

„Rituál se prováděl ve smíšených párech, muž se při něm symbolicky pokoušel získat ženino srdce. Ženy laškovně vlnily dlouhými sukněmi, v ruce držely svíčku, muži tančili za nimi, jednu ruku držely za zády a v druhé měli klobouk, kterým mávali, nasazovali ho a smekali. Kromě toho měli muži ještě červený šátek: omotávali si ho kolem krku, kroužili jím ve vzduchu nebo ho podávali partnerkám. Do poloviny 20. století se cumbia tančila jen v nižších třídách.“<sup>72</sup>

Jedná se o něžný a pomalý tanec, člověk se při něm spíše kolébá na špičkách chodidel a mává pažemi ve vzduchu jako listy palem v přímořském vánku. Tančí se v párech, ale i ve velkých skupinách.

---

<sup>70</sup> Srov. HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 2000. str. 114. ISBN 80-7178-387-0.

<sup>71</sup> Srov. PEREZ, B; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. *Zumba : Bavte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010. str. 82. ISBN 978-80-249-1365-0.

<sup>72</sup> Tamtéž, str. 82.

Cumbia má podobný rytmus jako merengue. Oba tance mají čtyři doby, ale u cumbii se mezi dvě důrazné znělé doby vkládá jedna doba neznělá.<sup>73</sup>

### 3.11.1 Základní kroky vycházející z cumbii

Základní krok se opírá o pozici, kdy vytočíte trup mírně do strany, chodidla máte u sebe a váha je tak rozložena na obou chodidlech. Z této základní polohy vykročíte pravou nohou a chodidlem ťuknete o zem před sebou, levá noha však zůstává na místě. Levá paže se ve chvíli, kdy vykročíte pravou, zhoupne vpřed a pravá paže se přesune do zapažení. Krok obměníme tak, že pravou nohu posuneme dozadu a za tělem ji ťukneme o zem. Váha celého těla je při tomto kroku celou dobu na levé noze. Důležité je tu především zapojení boků, které by měly kopírovat pohyb nohou.<sup>74</sup>

Tzv. cukrová třtina je dalším krokem, který patří do základů zumby. Základním postojem je stoj spatný, pravou dlaň máte opřenou o bok a levou paži zvednete nad hlavu, jako byste drželi pochodeň. Poté vykročte levou nohou vpřed a následně ji vraťte zpět do původní polohy. Během celého pohybu zůstává pravá noha na místě a jen se otáčí na přední části chodidla. Aby se nám nezdál nudný, obměnou mohou být vztyčené paže. Při vykročení jí mávnete tak, aby pohyb připomínal sekáček. Podle tohoto pohybu se celý krok nazývá. Znázorňuje totiž pohyb sekáčků při sklizni cukrové třtiny.<sup>75</sup>

### 3.11.2 Čtvrtá hodina

Hra na rozehřátí pro tuto hodinu je „Tancovačka“. Principem se podobá tiché poště, ale místo slov se předává pohyb. Délka hry se odvíjí od počtu cviků, které potřebujeme udělat.

První začíná a ukazuje pohyb nebo i celou sestavu a další v kruhu ji zopakuje a přidá k ní něco svého. Popřípadě vymyslí svou vlastní sestavu. Pohyby při této hře by měly vycházet z již naučených sestav a tanců. Hra končí, když se všichni jednou či vícekrát vystřídají.<sup>76</sup>

---

<sup>73</sup> Srov. PEREZ, B; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. *Zumba : Bavte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010. str. 82-83. ISBN 978-80-249-1365-0.

<sup>74</sup> Srov. Tamtéž, str. 101-102. ISBN 978-80-249-1365-0.

<sup>75</sup> Srov. Tamtéž, str. 103. ISBN 978-80-249-1365-0.

<sup>76</sup> Srov. *Tancovačka* [online]. 2011 [cit. 2011-02-01]. Dostupné z WWW: <www.hranostaj.cz>

„Možnou obměnou je, že začne jeden a vezme si někoho druhého k sobě do místnosti, kam ostatní nevidí. Jednou mu ukáže sestavu, kterou vymyslel a ten druhý se jí snaží co nejlépe zapamatovat. Oba jdou zase k ostatním a ten, co si sestavu zapamatoval, si vezme někoho dalšího a to, jak se tu sestavu naučil, jí ukáže tomu druhému. Jednoduše řečeno, je to tichá pošta, při které 2 odejdou do jiné místnosti, jednou si ukážou sestavu a ten druhý si to musí zapamatovat. Tak to jde dál, až nakonec se vystřídají všichni. Pak ukáže ten první sestavu všem a ten poslední taky ukáže, jak se jí naučil. Budete koukat, jaký v tom bude rozdíl.“<sup>77</sup>

V rámci dnešní hodiny se naučíme základní kroky posledního tance cumbii. K těmto krokům patří již dříve popsaná cukrová třtina. Kromě ní si ukážeme nějaké obměny kroků a pokusíme se zvládnout základní sestavu, kterou budeme schopni jako začátečníci odcvičit. Tyto kroky a jednoduchou sestavu nalezneme na DVD Zumba: základní kroky a 60 minut hudby a Zumba: Beginners.

Abychom se uvolnili a nějakou uzavřeli tuto hodinu, provedeme jednoduchou a krátkou aktivitu „Rekapitulace“. K této hře není potřeba žádná příprava ani žádné pomůcky a trvá jen 10 minut. Dokáže nám uvolnit veškeré svalstvo.

„Každý hráč si najde místo co nejdále od ostatních, lehne si na záda s chodidly opřenými o zem, kolena pokrčenými, tak aby směřovala ke stropu, a zavře oči. Vedoucí povede hráče uvolněním počínaje od palců u nohou, přes chodidla, kotníky, postupně přes celé tělo až nahoru k hlavě. Cílem tohoto cvičení je uvolnění veškerého svalstva. Poté vedoucí vyzve hráče, aby si v mysli vybavili průběh celého skupinového setkání a připomněli si jednotlivé podrobnosti. Někdy je dobré, aby vedoucí přečetl seznam všech cvičení a her, které byly během tohoto setkání použity. Na závěr každý hráč vstane podle svého uvážení. Při vstávání se hráči nejprve převalí na bok; nebudou vstávat příliš rychle, protože by se jim mohla zatočit hlava.“<sup>78</sup>

### **3.12 Pátá hodina – opakování**

V předchozích hodinách jsme se naučili základní kroky, které se v zumbě nacházejí. Abychom si je upevnili, budeme je v této hodině opakovat.

---

<sup>77</sup> *Tancovačka* [online]. 2011 [cit. 2011-02-01]. Dostupné z WWW: <www.hranostaj.cz>

<sup>78</sup> HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál. 2000. str. 97. ISBN 80-7178-387-0.

„Na začátku hodiny se hráči rozdělí do dvojic. Vedoucí vyvolává názvy různých údů a částí těla a hráči ve dvojicích se tou částí těla musí jeden druhého dotknout. Například „nos na nos“ – a hráči ve dvojicích se dotknou jeden druhého svými nosy. Nebo „dlaň na koleno“ a hráči ve dvojicích položí dlaň na partnerovo koleno. Obtížnost hry určí vedoucí podle vlastního uvážení. Hru ukončí ohlášením „nic na nic“, což znamená, že dvojice se rozdělí.“<sup>79</sup> Tato hra rozvíjí u účastníků představivost, interakci a pohybové dovednosti.

Při cvičení v této hodině si zopakujeme kroky, které již známe a naučíme se jejich variace. Všechny tyto kroky si procvičíme v krátkých sestavách. V této hodině budeme cvičit podle DVD Zumba: Basics & 20 – minute express.<sup>80</sup> Z tohoto DVD použijeme v této hodině část Basic.

Na závěr hodiny si prověříme spolupráci, vzájemnou důvěru a koordinaci pohybů. K tomu nám pomůže hra Zasedání. „Skupina vytvoří klasický kruh tak, aby se všichni dotýkali rameny. Potom udělají krok v bok a tři úkroky do středu kruhu. Takto vznikne podstatně menší kruh, který usnadní následující činnost.

Každý uchopí v pase partnera před sebou. Potom nastane rozhodující manévr, Všichni udělají podřep a každý si odvážně sedne na kolena hráče stojícího za ním. Povede-li se to napoprvé, je to působivé pro účastníky i diváky. Stačí zaváhání jednoho z početné skupiny a je z toho hromadný pád. Na důkaz, že všichni pohodlně sedí, pozvednou paže a zatleskají.“<sup>81</sup>

### 3.13 Další hodiny

V dalších hodinách budeme jednotlivé kroky zdokonalovat a opakovat. Doba cvičení i jeho intenzita se bude zvyšovat. Zároveň by se měly střídát hodiny jednotlivých sestav zumba s hodinami posilování zumba.

Budeme se tedy věnovat stálému zdokonalování v jednotlivých pohybech a sestavách. Zároveň se snažíme naučit cítit rytmus jednotlivých tanců, ze kterých se zumba

---

<sup>79</sup> HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál. 2000. str. 106. ISBN 80-7178-387-0.

<sup>80</sup> PEREZ, B. *Zumba: Basics & 20 – minute express*. Zumba Fitness, LLC. 2004

<sup>81</sup> NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd.3. Praha: Portál, 2000. str. 78. ISBN 80-7178-405-2.

skládá. To je pro dívky důležité, aby se v budoucnosti obešly bez DVD, podle kterého cvičí, a mohly si předcvičovat jednotlivé lekce navzájem.

Abychom byli při cvičení motivováni, jsou do našeho kurzu zařazeny i hodiny, ve kterých si vytvoříme vlastní zumba sestavu. Tu si dobře nacvičíme a předvedeme zbylým vychovatelkám a dívkám, které by jevily zájem také cvičit zumbu.

Zumba bude tedy probíhat podle plánu<sup>82</sup>, na kterém se hned na první hodině dohodneme s dívkami.

### **3.14 Šestá hodina - posilování**

Posilovací proces se zaměřuje na svaly posilované během vytrvalostní části cvičení. Naučíme se, jak cíleně posilovat ty partie, které jsou nejčastěji problematické, tedy břicho, hýždě, stehna, a zaměříme se i na celkové zpevnění postavy. Tyto posilovací cviky jsou užitečné a výhodou je, že je nemusíme provádět v posilovně, ale všechny se dají zvládnout doma. Většinou bývají i oblíbené, protože se cvičí při motivující a veselé hudbě. Pokud bychom chtěli posilovat efektivněji, je možné si pomoci lehkými činkami. Ty nám napomůžou dodržovat správnou formu cviku.

V rámci zumbly se cvičí i takzvané kardiocviky, které pomáhají posilovat velké svalové skupiny, zvyšují činnost srdce a organismus se tím lépe okysličuje.

Pro posilování je důležitá kvantita, ne množství. Větší množství opakování je zbytečné, pokud je neprovádíte správně.<sup>83</sup>

K posilování použijeme DVD Zumba: Abs – Buns - Thighs.<sup>84</sup> Pomocí tohoto DVD si protáhneme a procvičíme všechny části těla.

### **3.15 Sedmá a osmá hodina – sestava pro mírně pokročilé**

#### **3.15.1 Sedmá hodina**

Hodinu začneme hrou na Kočku a myš. Tato hra je zdánlivě nevinná a jednoduchá, ale může se změnit v urputný boj. Hráči se chytanou za ruce a vytvoří velký kruh.

---

<sup>82</sup> Příloha č. 6.

<sup>83</sup> Srov. PEREZ, B; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. *Zumba : Bavte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010. str. 112. ISBN 978-80-249-1365-0.

<sup>84</sup> PEREZ, B; BARBNER, N. *Zumba: Abs-Buns-Thighs*. Zumba Productions, LLC. 2004

Dva dobrovolníci (nebo vylosovaní) se stanou na chvíli úhlavními nepřáteli, jeden představuje kočku, druhý myš. Kočka se pohybuje zpočátku vně kruhu a myš uvnitř.

Kočka se snaží všemi způsoby i lstí myš chytit. Myš je malá a slabá, ale lépe proniká zdí (řetězcem hráčů, držících se za ruce). Hráči v kruhu se stávají aktivním účastníky honičky, protože mají zájem, aby tato hra neskončila příliš brzy. Podle potřeby propouštějí zdí myšku a někdy i kočku. Hra končí, když kočka myš chytí.<sup>85</sup>

Pro pokročilejší je určeno DVD Zumba Advanced.<sup>86</sup> Na tomto DVD si nejen procvičíme rytmy a kroky, které již známe, ale naučíme se i nové například soca a flamenco. Toto DVD je rozděleno na jednotlivé sestavy, ze kterých si vybereme.

Na závěr lekce a uvolnění použijeme hru nazvanou Nakažlivý smích. „Hráči si lehnou na zem, tak aby hlava jednoho spočívala na břiše druhého hráče. Je možné vytvořit několik menších skupinek nebo se rozložit tak, aby byl kontakt mezi všemi účastníky hry. To znamená, že každý bude mít hlavu na břiše někoho jiného. V tomto útvaru začne někdo vyprávět veselou historku nebo se začne smát. Činnost bránice způsobí, že hlavy na břiše začnou vibrovat. Toto veselé vlnění se šíří rychlostí větru, takže zanedlouho se směje celá skupina. To je účelem hry.“<sup>87</sup> Tuto hru můžeme hrát tak dlouho, až nás přestane bavit.

### 3.15.2 Osmá hodina

Abychom se na začátek hodiny rozešli, zahrajeme si klasickou honičku. Známa varianta začíná tím, že se vybere či vylosuje ten, který honí nebo má babu. Jeho úkolem je někomu babu co nejrychleji předat.

V roli chytajícího by se měli vystřídat všichni. Vedoucí upraví pravidla tak, aby měli všichni šanci někoho chytit. Roli honícího ztížíme tím, že jakmile dostane babu, musí se otočit několikrát kolem své osy a pak zahájit chytání.<sup>88</sup>

V osmé hodině budeme procvičovat a pilovat sestavu pro mírně pokročilé z minulé hodiny. Jednotlivé kroky by měli být plynulejší, protože už pro nás sestava není nová.

---

<sup>85</sup> Srov. NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd.3. Praha: Portál, 2000. str. 98. ISBN 80-7178-405-2.

<sup>86</sup> PEREZ, B; ZAGARRA, V; BARBNER, N. a kol. *Zumba Advanced*. Zumba Productions, LLC. 2004.

<sup>87</sup> NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd.3. Praha: Portál, 2000. str. 71. ISBN 80-7178-405-2.

<sup>88</sup> Srov. NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd.3. Praha: Portál, 2000. str. 100. ISBN 80-7178-405-2.



Hodinu ukončíme Hlemýždím závodem. Tato hra rozvíjí týmovou práci a stimuluje ochablé svaly. Závodí se od jedné strany místnosti ke druhé. Vyhrává ten, kdo do cíle dorazí jako poslední. Hráči musí dělat co nejdelší kroky co nejpomalejším pohybem bez přerušování. Pohyb musí být návazný. Na konci cvičení se účastníků zeptáme, jak se cítili.<sup>89</sup>

### **3.16 Devátá hodina – posilování**

V této hodině budeme posilovat břišní svaly, paže, ramena a záda, stehna a hýždě. Břišní svaly budeme posilovat pomocí kroužení pánví a cviků na posílení břišních svalů. Pomocí zdvihů si posílíme bicepsy. Tyto a jiné cviky nalezneme na DVD Zumba: Abs – Buns – Thighs. Díky němu posílíme hravou formou všechny zmíněné části těla.

### **3.17 Desátá a jedenáctá hodina – sestava pro pokročilé**

#### **3.17.1 Desátá hodina**

Na začátek hodiny si vyzkoušíme spolupráci a řešení problému v kolektivu. To si vyzkoušíme na hře Dopravní zácpa. Tato hra spočívá na dobrém plánování, trpělivost, uvažování a dobrém úsudku.

„Hra jako by nás připravovala na přelidněná města. Procvičíme si úsporný a k cíli vedoucí pohyb ve dvou stejně početných skupinách. Skupiny se postaví proti sobě, každý hráč na jednom boxu (list papíru), uprostřed mezi nimi zůstane jeden box volný. Dále hra pokračuje jako opravdová dopravní špička. Skupiny si musí vyměnit místa. K prvnímu kroku mohou využít volný box. Pro tuto zvláštní dopravu stanovíme několik pravidel. Hráč se může posunout vpřed na volný box ležící před ním. Hráč jedné skupiny může postoupit vpřed tím, že obejde hráče z druhé skupiny, je – li za ním volný box. Takto nesmí obcházet hráče své skupiny. Není dovolen pohyb vzad. Je dovolen pouze pohyb jednoho hráče. Tato složitá dopravní situace je vyřešena tehdy, když se celá skupina stojící vlevo přemístí napravo a obráceně.<sup>90</sup>

V této a následující hodině budeme cvičit už mnohem složitější a rychlejší sestavu. Tato sestava je založena na intervalovém tréninku. Principem intervalového tréninku

---

<sup>89</sup> HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál. 2000. str. 100. ISBN 80-7178-387-0.

<sup>90</sup> Srov. HERMOCHOVÁ, S; NEUMAN, J. *Hry do kapsy II: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003. str. 41-42. ISBN 80-7178-673-X

je střídání kroků s vysokou intenzitou a kroků s nízkou intenzitou či odpočinkem. Cvičení budeme provádět podle DVD Zumba: Power.<sup>91</sup>

Na závěr hodiny si projdeme Cestu tmou. Tato hra rozvíjí schopnost komunikace, důvěru a vynalézavost.

„Ve skutečném životě se nám někdy stane, že pomáháme nevidomým a přitom jim vysvětlujeme cestu, kudy je vedeme. Mnozí z nás byli již vícekrát v situaci, kdy v naprosté tmě zbyla pro dvojici nebo větší jen jedna svítílka. První musel informovat ostatní, kudy se jde, co mají ti vzadu dělat, aby všichni dorazili včas a ve zdraví do cíle.

Vyzkoušíme si takovou cestu tmou. Rozdělíme se do dvojic. Jeden z dvojice si zaváže oči a druhý ho povede. Cestu určuje vedoucí. Jde zvolna vpředu a vybírá komplikovanou trasu plnou překážek. Ti, kdo vidí, musí podávat přesné informace, aby hráči se zavázanýma očima překonali trasu bezpečně. Po deseti minutách se role v párech vystřídají.“<sup>92</sup>

### 3.17.2 Jedenáctá hodina

Abychom si navodili dobrou náladu a před cvičením se rozešli, zahrajeme si hru Twist.

Všichni stojí v kruhu pravým bokem dovnitř. Vedoucí stojí uprostřed a dává povely. Při povelu vpřed jdou všichni čtyři kroky vpřed. Když zazní stop, všichni se zastaví. Pokud vedoucí zavelí poskok, každý poskočí jedenkrát snožmo vpřed. Povel otočit znamená, že se změní směr o 180. Při povelu twist vyskočíme a otočíme se o 360. Po provedení každého povelu zůstanou všichni stát, jako by zkameněli. Kdo se splete, vypadává z kruhu. Hra končí, když už v kruhu nikdo nezbyl.<sup>93</sup>

Jelikož sestava z minulé hodiny je rychlá a náročná budeme ji cvičit i tuto hodinu, abychom se ji naučili správně. Kroky by měly být plynulejší a tempo rychlejší než v minulé hodině, kdy jsme se se sestavou seznamovali.

Jedenáctou hodinu zakončíme hrou Deset otázek. Tato hra rozvíjí schopnost pozorování, představivost a buduje důvěru.

---

<sup>91</sup> PEREZ, B; ZAGARRA, V; BARBNER, N. a kol. *Zumba Power*. Zumba Productions, LLC. 2004.

<sup>92</sup> NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd.3. Praha: Portál, 2000. str. 142. ISBN 80-7178-405-2.

<sup>93</sup> Srov. HERMOCHOVÁ, S; NEUMAN, J. *Hry do kapsy IV: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003. str. 53-54. ISBN 80-7178-818-X.

„ Jeden hráč odejde z místnosti a zatímco je pryč, ostatní vytvoří obraz člověka, který na něčem pracuje (může to být realistické, symbolické nebo cokoli jiného). Poté hráče zavolají zpět do místnosti a on se pokusí uhodnout, jaké zaměstnání vytvořený obraz představuje. Verbální komunikace není povolena. Hráč má deset pokusů na to, aby umístil sám sebe do obrazu tak jako kdyby byl součástí pracovního pohybu; přitom používá ritualizované pohyby nebo gesta. Pokud předvede správné zaměstnání, je odměněn potleskem, pokud se netrefil, ozve se nesouhlasné mručení; a pokud je na správné stopě, dostane se mu potlesku smíšeného s trochou popichování. Jestliže hráč ani po deseti pokusech neuhodne ztvárněné zaměstnání, zvítězil obraz. Potom opustí místnost další hráč a ostatní vytvoří jiný obraz. To se opakuje, dokud se všichni, kdo chtějí, nevystřídají.“<sup>94</sup>

### **3.18 Dvanáctá hodina – vlastní sestava a nácvik vlastní sestavy**

V dvanácté hodině kurzu bychom si měli vymyslet a nacvičit vlastní sestavu. Tu předvedeme následující hodinu zájemcům o kurz a vychovatelkám. Sestava nemusí být nijak složitá ani dlouhá. Měla by ukázat to, co jsme se během kurzu naučili.

Než začneme se samotným nácvikem, procvičíme si jemnou a hrubou motoriku a cit pro hudbu ve hře V rytmu bubnů. Pustíme si nahrávku afrických bubnů a pohybujeme se po tělocvičně. Skupina se pohybuje v zástupu za sebou a všichni se snaží přizpůsobit prvnímu v zástupu, který určuje pohyb podle vlastní fantazie a citu pro hudbu. V této roli se v průběhu hry vystřídají všichni. Můžeme vytvářet různé útvary, křížením zástupů, vlnovky a podobně. Lze tak uspořádat přehlídku netradičních rytmických pohybů.<sup>95</sup>

K nacvičení vlastní sestavy použijeme hudbu z DVD Zumba: základní kroky a 60 minut hudby, ze které si dívky vyberou hudbu. Na tuto hudbu si pak vytvoří vlastní krokovou choreografii. Vymyšlená sestava by měla trvat nejdéle 5 minut. Tuto sestavu se dívky budou ve zbytku hodiny učit.

Na vydýchání použijeme Pozdrav slunci. Při tomto cvičení procvičujeme komunikaci s vlastním tělem, soustředění na sladění pohybu a dýchání. „Jedná se o soubor cviků, které vycházejí z jógy. Lze je využít jako úvod ke dni nebo náplň relaxačních

---

<sup>94</sup> HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál. 2000. str. 134. ISBN 80-7178-387-0.

<sup>95</sup> Srov. KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáče, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střešou*. Vyd. 1. Praha, Portál 2003. s. 33. ISBN 80-7178-785-X.

přestávek v průběhu různých programů. Vedoucí cviky předvíčuje a určuje tak rytmus jejich provádění. Cvičení se nemá uspěchat, je třeba zdůrazňovat prožívání každého cviku a správné dýchání.“<sup>96</sup>

### **3.19 Třináctá hodina – předvedení vlastní sestavy**

Před samotným předvedením si všichni přítomní zahrají hru nazvanou Slepá tvář. Tato hra rozvíjí důvěru a citlivost. Důležitou pomůckou je šátek na zavázání očí.

„Hráči se rozestaví do kruhu a jeden z nich si stoupne doprostřed se zavázanýma nebo zavřenýma očima. Vedoucí „slepým“ hráčem zatočí, aby ztratil orientaci. Ten natáhne paže před sebe a půjde dopředu tak daleko, až na někoho narazí. Potom rukama prozkoumá tvář dotyčného a zkusí uhodnout, kdo to je. Když se rozhodne a oznámí, kdo by to podle něho měl být, může otevřít oči nebo si sundat pásku a podívat se, zda hádal dobře. Dotyčný hráč zaujme místo „slepého“. Hra pokračuje stejným způsobem. Hra končí ve chvíli, kdy měli všichni možnost hrát „slepce“. Na konci se vedoucí každého zeptá na jeho pocity ze hry a požádá ho, aby se o své pocity podělil s ostatními verbální nebo nonverbální formou“<sup>97</sup>

Hlavní náplní je předvedení vlastní sestavy, kterou jsme se naučili v předchozích hodinách. Cílem této hodiny je ukázat ostatním, co jsme se naučili. A tím nalákat možné zájemce o kurz.

Tuto hodinu a celý kurz zakončíme zhodnocením. Dívky zhodnotí celý kurz a poradí vedoucím, jak by měli kurz poupravit.

### **3.20 Shrnutí**

Návrh tohoto kurzu vznikl po předchozí podrobné analýze Domova mládeže Střední zdravotnické školy v Šumperku. Díky dotazníkovému šetření jsme zjistili, že by dívky jevily zájem o pravidelnou aktivitu. Zároveň z dotazníkového šetření vyšlo, že žákyně ubytované na domově preferují sportovní aktivity. Z daných navrhovaných aktivit

---

<sup>96</sup> Srov. HERMOCHOVÁ, S; NEUMAN, J. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003. str. 41-42. ISBN 80-7178-672-1.

<sup>97</sup> HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál. 2000. str. 102. ISBN 80-7178-387-0.

v dotaznících si dívky vybraly kurz zumby. Co vše je spojeno s tímto kurzem, je popsáno v předchozích kapitolách a materiály k tomu potřebné jsou přidány v přílohách.

Kromě praktických podmínek pro zřízení zumby se zabýváme i průběhem jednotlivých lekcí.

## ZÁVĚR

Cílem je tedy poskytnout návrh na rozšíření volnočasových aktivit pro námi vybrané zařízení, tedy pro Domov mládeže Střední zdravotnické školy v Šumperku.

V první kapitole tohoto projektu jsme se zaměřili na město, ve kterém se námi vybrané zařízení nachází, tedy na Šumperk. Abychom lépe pochopili funkci volného času, která je u mladých lidí stále důležitější, uvedli jsme jeho možné definice. Také jsme se věnovali nabídce volného času ze strany institucí sídlících v tomto městě. Jednou z otázek přiloženého dotazníkového šetření bylo, zda jich dívky využívají. Dívky žádné instituce nenavštěvují, protože jsou pro ně mnohdy finančně nedostupné. I to je důvod, proč se snažíme o návrh, který bude pro dívky nejen atraktivní svojí náplní, ale i finanční dostupností.

Aby mohl náš projekt vzniknout, bylo potřeba zjistit, jaké jsou podmínky na daném zařízení. Proto druhou část tvoří analýza Domova mládeže Střední zdravotnické školy v Šumperku. Zabývali jsme se všemi zabezpečeními, které jsou pro vznik našeho projektu důležité. Věnujeme se tedy materiálnímu zabezpečení, personálnímu zajištění, financování domova.

Důležité pro náš projekt byly informace týkající se zájmové činnosti na domově mládeže. Nedostatkem vycházejícím z daného šetření bylo, že domov neposkytuje dívkám mnoho pravidelných aktivit. A právě zde bychom chtěli uplatnit náš projekt, jelikož se jedná o pravidelnou sportovní činnost.

Návrhu samotného projektu se věnuje poslední část tohoto projektu. Ten se zabývá jednotlivými podmínkami, které jsou pro vznik nezbytné, tedy personální zajištění projektu, prostorové zajištění, financování.

Dále se v této části věnujeme už samotné náplni projektu, tedy zumbě. Zabýváme se charakteristikou, historií, sepnutostí s hudbou a dále už náplní jednotlivých hodin. První problematikou jsou jednotlivé kroky, které jsou v této části rozepsány. Dívky se je musí nejprve naučit, aby mohly postoupit dále k jednotlivým tancům a základním sestavám. Každá hodina by měla být aktivně započata a ukončena klidnou aktivitou, aby dívky neodcházely s pocitem, že ještě něco chybí.

Tento projekt je nejen pro dívky, ale i pro domov přijatelný. Pro tuto organizaci i pro její zaměstnance je i lehce proveditelný, a proto nic nebrání jeho realizaci.

Jelikož je zumba poměrně nový trend, bylo by dobré toho využít. Proto nic nebrání tomu, aby byl dívkám nabídnut jako zájmová činnost od září 2011 na Domově mládeže Střední zdravotnické škole v Šumperku. Tím by byl cíl tohoto projektu zcela naplněn.

## POUŽITÉ ZDROJE

### Literatura:

- FILKA, Jaroslav. *Metodika tvorby diplomové práce*. 1. vyd. Brno: Knihař, 2002. 223 s. ISBN 80-86292-05-3.
- HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál. 2000. 167 s. ISBN 80-7178-387-0.
- HERMOCHOVÁ, S; NEUMAN, J. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003. 96 s. ISBN 80-7178-672.
- HERMOCHOVÁ, S; NEUMAN, J. *Hry do kapsy II: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003. 96 s. ISBN 80-7178-673-X.
- HERMOCHOVÁ, S; NEUMAN, J. *Hry do kapsy IV: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003. 96 s. ISBN 80-7178-818-X.
- HODAŇ, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex, 2005. 202 s. ISBN 80-8578-348-7.
- HOLOUŠOVÁ, D., KROBOTOVÁ, M. a kol. *Jak psát diplomové a závěrečné práce*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Olomouc, 1995. ISBN 80-70-67-47-5.
- JARMAROVÁ, H. *Šumperk*. Praha: Paseka. 2009. 72 s. ISBN 978-80-7185-952-9.
- KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáče, běháme a hraje si na hřišti i pod střechou*. Vyd. 1. Praha, Portál 2003. s. 33. ISBN 80-7178-785-X.
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2000. 325 s. ISBN 80-7178-405-2.
- NOVOTNÝ, M; STARÁ, I. a kol. *Dobrovolníci v nemocnicích: Metodický manuál pro zdravotnická a sociální zařízení*. Praha: Hestia, o.s., 2002. 48 s. ISBN 80-238-8697-5.
- PÁVKOVÁ, J.; HÁJEK, B.; HOFBAUER, B.; HRDLIČKOVÁ, V.; PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 80-7178-711-6.



- PEREZ, Beto; GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, Maggie. *Zumba : Bavte se a zhubněte tancem! Nebojte se zumba diety!*. Vyd.1. Praha: Ikar, 2010. 294 s. ISBN 978-80-249-1365 - 0.
- VÁŽANSKÝ, M., *Volný čas a pedagogiky zážitku*. Brno: Vydavatelství MU, 1994. 64 s. ISBN 80-210-0428-2
- ZAPLETAL, M. *Hry v klubovně*. Praha: Olympia, 1986. 573 s.
- *Jubilejní almanach Střední zdravotnické školy v Šumperku 1949-1999*. Šumperk: SZŠ Šumperk, 1999, 58 s.
- SZŠ Šumperk. Výroční zpráva SZŠ Šumperk pro rok 2009/2010.

#### Legislativní dokumenty:

- Česko. Vyhláška ze dne 22. února 2005 o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních. In *Sbírka zákonů č. 108/2005*. 2005, částka 34, s. 1121 - 1128
- Vnitropodniková směrnice číslo 19/2010 – směrnice o úhradě za ubytování na domově mládeže.

#### Internetové zdroje:

- *Dům dětí a mládeže u radnice* [online]. 2010. [cit.2011-02-17]. Dostupné z WWW: <<http://www.ddmuradnice.cz>>.
- *Dům dětí a mládeže a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Vila Doris Šumperk* [online]. 2010 [cit. 2011- 01-29]. Dostupné z WWW: <<http://www.doris.cz>>.
- *Hranostaj* [online]. 2011 [cit. 2011-02-01]. Dostupné z WWW: <[www.hranostaj.cz](http://www.hranostaj.cz)>
- *Město Šumperk* [online]. 2007. Dostupné z WWW: <<http://www.sumperk.cz>>.
- *Olomoucký kraj* [online]. 1. 9. 2009. Zřizovací listiny škol Olomouckého kraje. Dostupné z WWW: <<http://www.kr-olomoucky.cz/>>.

#### Další zdroje:

- Rozhovory se zaměstnanci DM SZŠ v Šumperku a zaměstnanci SZŠ Šumperk.

DVD zdroje:

- PEREZ, B; ZAGARRA, V; BARBNER, N. a kol. *Zumba Advanced*. Zumba Productions, LLC. 2004.
- PEREZ, B; ZAGARRA, V; BARBNER, N. a kol. *Zumba Power*. Zumba Productions, LLC. 2004.
- PEREZ, B; BARBNER, N. *Zumba: Abs-Buns-Thighs*. Zumba Productions, LLC. 2004.
- PEREZ, B. *Zumba: Basics & 20 – minute express* . Zumba Fitness, LLC. 2004.
- PEREZ, B, *Zumba: Základní kroky a 60 minut hudby*. Euromedia group, k. s.,2010.
- PEREZ, B; ZAGARRA, V; BARBNER, N. *Zumba Beginners*. Zumba Productions, LLC. 2004

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 – Vnitřní řád Domova mládeže při Střední zdravotnické škole v Šumperku

Příloha č. 2 – Režim dne

Příloha č. 3 – Dotazník

Příloha č. 4 – Dotazník II

Příloha č. 5 – Celodenní stravování

Příloha č. 6 – Plán kurzu

Příloha č. 7 – přihláška na DM SZŠ Šumperk

## **Vnitřní řád Domova mládeže při Střední zdravotnické škole v Šumperku**

Domov mládeže je školské zařízení, které zabezpečuje žákům během školního roku ubytování, výchovně vzdělávací činnost navazující na výchovně vzdělávací činnost středních škol a vyšších odborných škol.

Domov mládeže je v provozu po celý školní rok mimo prázdniny, soboty, státní svátky a volné dny vyhlášené ředitelem školy.

Provoz domova mládeže se řídí denním režimem, který je přílohou tohoto řádu.

### **Část I. Povinnosti ubytovaných žákyn**

Ubytovaná žákyně je povinna:

1. Dodržovat řád domova a řídit se pokyny zaměstnanců domova mládeže.
2. Udržovat čistotu a pořádek v osobních věcech, v pokoji a ve všech společných prostorách, denně pokoj uklízet dle pokynů vychovatelky, vykonávat služby a práce prospěšné pro kolektiv spolubydlících žákyn.
3. Dodržovat pravidla ochrany zdraví, bezpečnosti a protipožární předpisy.
4. Používat pouze elektrospotřebiče schválené bezpečnostním technikem. Platbu atestu hradí žákyně sama.
5. Dbát na slušné vyjadřování, chovat se ohleduplně ke spolubydlícím, chodit vhodně a čistě oblečená, přezouvat se.
6. Účastnit se schůzek výchovné skupiny a domovních shromáždění.
7. Potraviny rychle podléhající zkáze ukládat pouze v lednici, dle potřeby a pokynů vychovatelky lednici vyklidit.
8. Neprodleně oznámit vychovatelce každé onemocnění nebo úraz, v odpoledních hodinách vychovatelce, která má odpolední službu, v nočních hodinách vychovatelce sloužící noční službu. Onemocní-li žákyně doma, oznámí nepřítomnost telefonicky na domov mládeže nejpozději do plánované doby příjezdu. Odchází-li žákyně k lékaři, nahlásí svoji plánovanou návštěvu lékaře vychovatelce nejpozději do 7:30 hod.
9. Za peníze, cenné věci včetně mobilních telefonů a oblečení žákyně zodpovídají samy.

V případě potřeby si je mohou uschovat v kanceláři domova mládeže a v uzamykatelných skříňkách na pokojích. Klíče od nočního stolku a skříně obdrží každá žákyně při zahájení ubytování na domově mládeže společně

s odpovědností za svěřený majetek na pokoji; klíče i svěřený majetek vrací při ukončení ubytování na domově mládeže.

10. Nezletilá žákyně při zahájení ubytování na domově mládeže obdrží Knihu dovolenek, kterou je povinna při každém příjezdu na domov mládeže předložit vychovatelce.

Prostřednictvím Knihy dovolenek jsou podávány rodičům zprávy, jsou informováni o čerpání vycházek a o skutečném příjezdu žákyň na domov mládeže.

11. Ubytování a stravu uhradit bankovním převodem nebo ve výjimečných případech v

hotovosti vždy k prvnímu dni následujícího měsíce dle individuální dohody s vedoucí školní stravovny.

12. Po 21 hodině nerušit své spolubydlící hlukem a po 22 hodině dodržovat noční klid.

13. V čase osobního volna neopouštět město bez předchozího písemného souhlasu rodičů, před odjezdem z domova mládeže v týdnu předem předložit písemnou žádost rodičů - týká se nezletilých studentek.

14. Telefonicky informovat domov mládeže o svém příjezdu k rodičům, odjíždí-li žákyně během týdne domů.

15. Zacházet šetrně s veškerým majetkem domova mládeže, každé zaviněné poškození musí uhradit.

16. Při vstupu na domov mládeže používat vstupní kartu, případnou ztrátu karty nahlásit vychovatelce.

17. Na domov mládeže přijíždět ve dnech pracovního klidu od 16 hodin do 22 hodin, po domluvě s rodiči je možné dojíždět na domov mládeže i následující den ráno před začátkem vyučování. Den nástupu na domov mládeže je den předcházející dni školního vyučování.

18. Domov mládeže opustit do 15 hodin posledního dne školního vyučování.

## **Část II. Práva ubytovaných žákyň**

Ubytovaná žákyně má právo:

1. Užívat přidělenou místnost s příslušenstvím a veškeré zařízení domova mládeže určené žákyním.

2. Užívat základní vybavení pokoje a na výměnu ložního prádla 1x za dva týdny.

3. Aktivně se podílet na organizování života žákyň, účastnit se všech akcí pořádaných domovem mládeže a jeho žakovskou samosprávou.

4. Podávat připomínky a návrhy ke všem otázkám života v domově mládeže vychovatelkám nebo žakovské samosprávě a být do ní volena.

5. Požádat vychovatelku o vycházku kterýkoliv den v týdnu

6. Po ohlášení vychovatelce přijímat návštěvy od 14 hodiny do 17 hodiny ve společenské místnosti domova mládeže, do 19 hodiny ve vstupní hale na nezbytně nutnou dobu, rodiče a sourozenci mohou být pozváni na pokoj se souhlasem spolubydlících.

(informovat vychovatelku o ukončení návštěvy)

7. Používat vlastní radiomagnetofon bez zapojení do sítě a pouze se souhlasem spolubydlících.

8. Odebírat oběd ve školní jídelně.

### **Část III. Žákyním není dovoleno**

1. Kouřit a pít alkoholické nápoje v areálu domova mládeže a jeho bezprostřední blízkosti.
2. Dostavit se na domov mládeže pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek.
3. Přechovávat výbušniny, chemikálie a zbraně, zasahovat do instalací všeho druhu a přemísťovat inventář bez vědomí vychovatelky.
4. Odcizovat, poškozovat nebo si bez dovolení půjčovat soukromý majetek spolubydlících.
5. Používat hrubé slovní a úmyslné fyzické útoky vůči spolubydlícím a pracovníkům DM; jakékoliv projevy šikany se vždy považují za závažné provinění.

### **Část IV. Osobní volno**

Osobní volno 1. ročníků je denně po návratu ze školy do 19,00 hodin, u vyšších ročníků do 20,00 hodin.

V době osobního volna může být žákyně mimo domov mládeže.

### **Část V. Doba vycházky**

Žákyně má právo o vycházku požádat kterýkoliv den v týdnu.

Vycházku může žákyně čerpat denně.

1. ročník	19,00 – 20,00 hodin
2. ročník / sedmnáctileté studentky /	20,00 – 21,00 hodin
3. a 4. ročník / osmnáctileté studentky /	20,00 – 22,00 hodin

### **Mimořádná vycházka**

Ve výjimečných případech (kulturní, společenská nebo sportovní akce) je možné s písemným souhlasem zákonného zástupce poskytnout prodlouženou vycházku, která bude po dohodě s vychovatelkou časově omezena, nejdéle však do 22<sup>00</sup>.

## Část VI. Výchovná opatření

Za vzorné chování a aktivitu může být udělena pochvala či jiné ocenění (pochvala vedoucí vychovatelky před shromážděním domova mládeže, pochvala ředitele školy).

Poruší-li žákyně řád domova mládeže, mohou jí být uložena následující výchovná opatření:

- napomenutí vychovatelkou
- důtka udělena vedoucí vychovatelkou nebo ředitelkou školy
- podmíněné ukončení ubytování v domově mládeže
- ukončení ubytování

Žákyni může být ukončeno ubytování v domově mládeže dle § 31, školského zákona č.561/2004 Sb.

Výchovná opatření dle závažnosti provinění:

Pozdní příchody z vycházek	3x – napomenutí skupinovou vychovatelkou 4x a více – důtka vedoucí vychovatelky
Nedodržení nočního klidu (telefonování po večerce, sledování DVD na pokoji)	3x – napomenutí skupinovou vychovatelkou 4x a více – důtka vedoucí vychovatelky
Závažné porušení Vnitřního řádu DM (např. podvody, krádeže, šikana)	- bude hodnoceno dle závažnosti provinění, žákyni může být uděleno i ukončení ubytování
Prokázané užití návykových látek v areálu DM (pití alkoholu, kouření)	1x – podmíněné ukončení ubytování 2x – ukončení ubytování
Prokázané držení, užití, distribuce omamných a psychotropních látek	1x – důtka ved. vychovatelky nebo ředitelky školy 2x – podmíněné ukončení ubytování, případně ukončení ubytování

Při projednávání výchovných opatření bude vždy postupováno individuálně a v závislosti na případných udělených předchozích kázeňských opatřeních a dle Školního řádu Střední zdravotnické školy, Šumperk, Kladská 2.

## **Část VII. Důvody ukončení ubytování na domově mládeže v průběhu školního roku**

Žákyni je v průběhu školního roku ukončeno umístění v domově, pokud:

- a) o to požádá písemně zákonný zástupce nezletilé žákyně, zletilá žákyně
- b) zákonný zástupce nezletilé žákyně, zletilá žákyně 1x neuhradila úplatu za ubytování nebo úplatu za školní stravování ve stanovaném termínu a nedohodla s ředitelem školy jiný termín úhrady,
- c) žákyně přestala být žákem střední školy nebo studentem vyšší odborné školy,
- d) žákyni bylo povoleno přerušování vzdělávání,
- e) žákyně byla vyloučena z domova.

V Šumperku 1. 9. 2010

Mgr. Zuzana Gondová  
ředitelka Střední zdravotnické školy Šumperk



## **REŽIM DNE REŽIM DNE PRO ŽÁKYNĚ 1. ROČNÍKU**

6:15	vstávání na vyučování od 7:15
6:45	vstávání na vyučování od 8:05
7:40	odchod do školy
14:00 – 16:00	osobní volno, zájmová činnost žákyň
16:00 – 17:00	příprava na vyučování
17:00 – 19:00	osobní volno, večere
19:00 – 20:00	příprava na vyučování; možnost čerpání vycházky
20:00 – 22:00	příprava pomůcek na vyučování; osobní hygiena
22:00	noční klid

## **REŽIM DNE PRO ŽÁKYNĚ 2. -4. ROČNÍKU**

(sedmnáctileté a plnoleté žákyně)

5:15	vstávání na praktické vyučování (3.a 4.ročník)
6:15	vstávání na vyučování v 7:15
6:45	vstávání na vyučování v 8:05
7:40	odchod do školy
14:00 – 20:00	osobní volno, zájmová činnost žákyň, večere
20:00 – 21:00/22:00	možnost čerpání vycházky, studium, příprava pomůcek na vyučování
21:00 – 22:00	osobní hygiena
22:00	noční klid

V Šumperku 1.9.2010

Mgr.Zuzana Gondová  
ředitelka Střední zdravotnické školy Šumperk

## DOTAZNÍK

*Dobrý den, jmenuji se Alena Štěpánková a jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci. Prosím Vás o vyplnění dotazníku, který slouží ke zkoumání volnočasových aktivit na domově mládeže.*

*Děkuji Vám za vyplnění předloženého dotazníku. Je anonymní, proto neuvádějte svoje jména, a dobrovolný.*

1. Věk:..... let
  
2. Jakým množstvím volného času denně disponujete?  
(Zhruba v hodinách.)
  
3. Jak využíváte svůj volný čas, co ve volném čase děláte?  
(Vypište všechno, co ve volném čase děláte. Buďte, prosím, pokud možno konkrétní. Například: zpěv, čtu knihy, sleduji filmy, hraji na počítači.)  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....
  
4. Jste spokojena s aktivitami na domově mládeže?
  
5. Využíváte jich? Proč?
  
6. S jakou aktivitou/aktivitami na domově mládeže jste nejvíce spokojena?  
Proč?
  
7. Která aktivita/aktivity Vám na domově mládeže nejvíc chybí?

8. Navštěvujete nějaké zařízení v Šumperku v rámci trávení svého volného času? Jaké a jaký kroužek jste si v tomto zařízení vybrala?

Děkuji a přeji vše dobré ☺

## **DOTAZNÍK II.**

1. O kterou z těchto uvedených aktivit byste jevila zájem, aby se provozovala zde na domově mládeže.

(prosím zakroužkuj, možnost zakroužkovat i více než jeden)

- a) Aerobik
- b) Zumba
- c) Posilovací cvičení
- d) Filmový klub
- e) Dramaterapie s prvky muzikoterapie – boj se stresem všedního dne

2. Napište, co všechno se vám na domově mládeže líbí, s čím jste spokojená.  
(prosím napište vše, například líbí se mi vybavení pokoje, jsem spokojená s přístupem personálu DM, prostředí)

3. Napište, vše co se vám na domově mládeže nelíbí, s čím nejste spokojená a co byste chtěla změnit. Můžete uvést, i jakým způsobem by se to dalo změnit.



**Střední zdravotnická škola, Šumperk**  
Kladská 2, 787 01 Šumperk, tel: 583 213 074, fax: 583 213 673  
e-mail: [szs.sumperk@worldonline.cz](mailto:szs.sumperk@worldonline.cz)  
[www.szssumperk.cz](http://www.szssumperk.cz)

Vážení rodiče!

Dle vyhlášky MŠMT č.64/1992 Sb. zajišťují domovy mládeže celodenní stravování ubytovaných žáků. Škola je schopna toto stravování poskytovat pouze v případě dostatečného zájmu. V uplynulých letech byl zájem velmi malý a proto stravování nebylo realizováno.

Žádám Vás o písemné vyjádření, zda od 1.9.2008 máte zájem o celodenní stravování Vaší dcery v ceně na 1 den 58,-(snídaně, oběd, večeře), které by zajišťovala školní jídelna.

.....

Máme zájem o celodenní stravování naší dcery

ANO            NE  
(zakroužkujte)

.....  
Jméno a podpis rodičů

Děkujeme za pochopení a vyplnění požadované informace.

Datum:

Mgr. Zuzana Gondová  
ředitelka školy

## **Plán kurzu**

1. Merengue
2. Salsa
3. Reggaeton
4. Cumbia
5. Opakování
6. Posilování
7. Sestava pro mírně pokročilé
8. Sestava pro mírně pokročilé
9. Posilování
10. Sestava pro pokročilé
11. Sestava pro pokročilé
12. Vlastní sestava a nácvik vlastní sestavy
13. Předvedení vlastní sestavy

Uvedené údaje používají ochranné známky a o změně některých zákonů, ve znění prováděcích předpisů zákonů č. 316/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a zákonů č. 316/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

## PŘIHLÁŠKA do domova mládeže

Adresa domova mládeže (razítko):

**Žádám o přijetí do domova mládeže na školní rok /**

Příjmení:

Jméno:

Státní občanství:

Datum narození:

Místo:

Číslo občanského průkazu<sup>1)</sup>:

Kód zdravotní pojišťovny

Adresa  
trvalého  
bydliště:

ulice, číslo domu:

místo, (obec):

PSČ, pošta:

**Škola, kterou bude žák(yně) navštěvovat:**

název:

adresa:

obor:

ročník:

Adresa, na kterou Vám můžeme zasílat zprávy:

telefon:

e-mail:

Údaje domova mládeže:

<sup>1)</sup> u cizinců číslo pasu

VYPLŇTE HŮLKOVÝM PÍSMEM NEBO PSACÍM STROJEM

<b>Otec:</b> Příjmení a jméno: _____	
trvalé bydliště: _____	
adresa zaměstnavatele*): _____	kontaktní telefon: _____

<b>Matka:</b> Příjmení a jméno: _____	
trvalé bydliště: _____	
adresa zaměstnavatele*): _____	kontaktní telefon: _____

<b>Jiný zákonný zástupce:</b>	
trvalé bydliště: _____	
adresa zaměstnavatele*): _____	kontaktní telefon: _____

### Informace pro vychovatele:

Nemoci, způsob léčby, pravidelné užívání léků, jiná závažná sdělení
---

Zájmová činnost
-----------------

Měsíční poplatek za ubytování pro školní rok činí  Kč

Částka za celodenní stravování pro příští školní rok  Kč

Vzhledem ke způsobům financování, si ředitelství domova mládeže vyhrazuje právo uvedené ceny ve zdůvodněných případech upravit i v průběhu školního roku. (Vyhl. č. 108/2005 Sb., o školských výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních, vyhl. č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů).

Prohlašuji, že všechny uvedené údaje jsou pravdivé a že jsem nozumlčel(a) závažné skutečnosti.	
V _____	Podpis uchazeče:
Datum: _____	Podpis zákonného zástupce:

\* nepovinný údaj



