

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

TANEC JAKO VOLNOČASOVÁ AKTIVITA DĚTÍ – ZÁSObNÍK TANEČNĚ  
POHYBOVÝCH HER

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Pavla Spurná

Tělesná výchova – Přírodopis se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

Olomouc 2019

## Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Pavla Spurná

Název bakalářské práce: Tanec jako volnočasová aktivita dětí – zásobník tanečně pohybových her

Pracoviště: Institut aktivního životního stylu

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2019

### Abstrakt:

V této bakalářské práci je navržen zásobník tanečně pohybových her, který je možno využít ve volnočasových organizacích. Záměrem je zpestření a obohacení výuky tance o prvek hry. Zásobník je primárně určen pro děti mladšího školního věku. V bakalářské práci jsou přiblížena specifika mladšího školního věku, definován pojem tanec, jeho historie, charakteristika hry a její způsoby rozdělení.

Klíčová slova: mladší školní věk, tanec, historie tance, hry, volnočasová aktivita

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

## Bibliographical identification

Author's first name and surname: Pavla Spurná

Title of bachelor thesis: Dance as a leisure time activity for children - a collection of dance movement games

Workplace: Institute of Active Lifestyle

Supervisor: doc. Mgr. Jana Pelclová, Ph.D.

The year of presentation: 2019

### Abstract:

This bachelor thesis deals with the creation of a collection of dance movement games, which can be used in leisure organizations. The intention is to diversify and enrich the dance lessons with an element of play. Collection is primarily intended for children of younger school age. The bachelor thesis describes the specifics of the younger school age, defines the concept of dance, its history, characteristics of the game and its ways of division.

Key words: younger school age, dance, history of dance, games, freetime activity

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí doc. Mgr. Jany Pelclové, Ph.D., že jsem uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce, doc. Mgr. Janě Pelclové, Ph.D. za odborné vedení, pomoc a cenné rady při zpracování této práce.

# Obsah

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1 Charakteristika věkové kategorie – mladší školní věk.....	9
2.1.1 Anatomická a fyziologická specifika dětí mladšího školního věku.....	9
2.1.2 Psychická a sociální specifika dětí mladšího školního věku.....	10
2.2 Tanec.....	11
2.2.1 Historický vývoj tance.....	12
2.2.2 Tanec u dětí.....	14
2.3 Volný čas.....	16
2.3.1 Volnočasová aktivita.....	17
2.3.2 Druhy volnočasových aktivit.....	18
2.3.3 Instituce volnočasových aktivit.....	19
2.4 Hra.....	21
2.4.1 Dělení her.....	22
2.4.2 Taneční hra.....	24
3 CÍLE A ÚKOLY.....	25
4 METODIKA.....	26
5 VÝSLEDKY.....	29
5.1.1 Taneční pexeso.....	29
5.1.2 Kytičkovaná.....	30
5.1.3 Kdo/Co jsem?.....	31
5.1.4 Předved' obrazce.....	32
5.1.5 Flaškovaná.....	33
5.1.6 Pantomima.....	34
5.1.7 Včelí královny a dělnice.....	35

5.1.8 Hurvínkova vybíjená.....	36
5.1.9 Léto a zima (Volím si tebe).....	37
5.1.10 Štafetový maraton.....	38
5.1.11 Vyprávění .....	39
5.1.12 Najdi mě! .....	40
6 DISKUZE .....	41
7 ZÁVĚRY .....	42
8 SOUHRN .....	43
9 SUMMARY.....	44
10 REFERENČNÍ SEZNAM .....	45

# 1 ÚVOD

Tanec považuji za důležitou součást mého života. Pokud mluvím o vyučování tance u dětí, je to činnost, která ve mně vzbuzuje pocity nadšení a uspokojení. Přípravu obsahu výuky považuji za náročnou část, proto je hlavním cílem bakalářské práce vytvořit zásobník tanečně pohybových her, které budou sloužit instruktorům, trenérům a učitelům ve volnočasových organizacích jako inspirace pro zajímavější, pestřejší a hravější lekce. Vycházím z předpokladu, že tanec je přirozený projev, ve kterém toho můžeme spoustu vyjádřit.

Tanec je způsob pohybu, který se liší od ostatních forem a druhů pohybu. Tanec můžeme přirozeně využít k vyjádření představ, pocitů a myšlenek. Je to více než pouhé učení kroků do hudby, protože zde využíváme tělo jako nástroj k porozumění a vyjádření všeho, co v nás je a co pociťujeme.

Již sedmým rokem vedu pod záštitou DDM Šternberk taneční kroužek pro dívky ve věku 6-10 let a 11-15 let. Z praxe vím, jak obtížné je vymyslet pro děti zajímavou, poutavou a zábavnou hodinu, tak aby děti byly schopné udržet pozornost po celou dobu výuky. Proto je cílem mé bakalářské práce vymyslet, navrhnout a popsat taneční hry, které budou oporou a vzorem učitelům, trenérům a instruktorům do jejich hodin. Hodiny tance by měly být hravé, pestré a zároveň rozvíjet a prohlubovat tanečnickovy schopnosti a dovednosti. Hry jsou určeny pro děti mladšího školního věku a doufám, že jim pomohou probouzet tvořivé schopnosti a rozvíjet dětskou radost a bezprostřednost.



## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 Charakteristika věkové kategorie – mladší školní věk**

Mladší školní věk je považován za období druhého dětství, kterým prostupuje povinná školní docházka. Tato etapa je vymezena časovým úsekem od 6-7 let do 10-11 let. Z hlediska vývoje je tato kategorie charakterizována obdobím relativního klidu. V průběhu tohoto období dochází ke změnám, které ovšem nejsou tolik patrné jako v jiných vývojových fázích (Klementa & Malá, 1985).

Erikson (2002) označil tuto vývojovou etapu jako období snaživosti a iniciativy, kdy si dítě utváří smysl pro píli a pracovitost. Dítě si dokazuje svou vlastní hodnotu především výkonem, zažívá pocity sounáležitosti, poznává nové věci a okolní svět.

Období mladšího školního věku je zpravidla ohraničeno vstupem dítěte do školy a ukončeno nástupem prvních známek pohlavního dospívání. Vývojové období může být rozděleno do kratších úseků, kde dochází k určitým psychosociálním a biologickým změnám (Šimíčková-Čížková et al., 2010).

#### **2.1.1 Anatomická a fyziologická specifika dětí mladšího školního věku**

Dítě při vstupu do školy může působit harmonicky rozvinutě, avšak biologický věk nemusí vždy korespondovat s věkem kalendářním. Je nutné dbát na individuální rozdíly každého dítěte, včetně rozdílů pohlaví, které se mohou značně lišit. Při vstupu do školy se dětem postupně zklidňuje motorický vývoj, k úplnému ustálení dochází až okolo 8. roku života. Růst těla je doprovázen dalšími změnami jako zdokonalováním pohyblivosti kloubů, činnosti svalů a regulace pohybu, která by měla být přesnější, rychlejší a úspornější. Dále se zvyšuje objem srdce a hmotnost mozku (Šimíčková-Čížková et al., 2010).

V období mladšího školního věku mají děti plnější tělesné tvary, dochází k vypadávání dočasných mléčných zubů a začínají se prořezávat stálé zuby. Prořezávání druhé stálé stoličky může být považováno za znamení ukončení mladšího školního věku. U dívek okolo 9. a 10. roku se objevují výraznější pánevní kosti, zaoblení hýždí a dochází k vyklenutí mléčné žlázy (Klementa & Malá, 1985).

V tomto věku dochází ke zlepšení jemné i hrubé motoriky, která je zpočátku důležitá pro zdokonalování pohybů rukou a prstů. Zdokonalují se zrakové a sluchové

schopnosti. U dítěte se musí objevovat určitá úroveň centrální nervové soustavy, tedy zralost, aby dítě úspěšně zvládlo přijímat nové vědomosti a zkušenosti. Psychické napětí a vyčerpání můžeme u dětí odstranit a uvolnit častým a pravidelným zařazováním všeobecných aktivit, které zajistí tělesný a duševní rozvoj dítěte (Brunecký & Teyschl, 1973).

Z pohledu tělesného rozvoje je tato etapa charakterizována jako období, kdy se tělo připravuje na hormonální změny, které přichází krátce před rozvojem puberty. Tělo si vytváří pro větší potřeby zásoby a rezervy. Dochází také k podstatným změnám při tělesné činnosti, produkci a růstové aktivitě, kde můžeme například zařadit činnost pohlavních žláz. Okolo 6. roku se tělo zaobluje, ale tělo dítěte je flexibilní. Okolo 8. roku dochází převážně k růstu dolní části těla, tedy dolních končetin. Dítě se vytahuje a ročně vyroste asi o 4-6 cm. Růst lebky ustává a z 90 % je ve stádiu, kdy se blíží ke konečné velikosti dospělého člověka. V 8 letech si můžeme všimnout pohlavních rozdílů, kdy svaly tvoří asi 28 % celkové tělesné hmotnosti. U chlapců dochází k zesílení a zrání kostry a svalů, zatímco u dívek se zvyšuje množství tuku v těle (Kňourková & Lisá, 1986).

Tělovýchovná aktivita dětí je velmi důležitá pro správný rozvoj orgánových soustav. Tělesná cvičení napomáhají a podporují jejich správný růst a vývoj. Hlavním cílem je zvolit přiměřená cvičení, která budou optimalizovat vývoj orgánových funkcí, změny orgánů, systémů a tím i celého organismu (Havličková & Linc, 1989).

V tomto období dochází k rychlému růstu kostry a kosterního svalstva. Z toho důvodu by měla být do výuky zařazena pohybová aktivita, jakákoliv forma krátkých cvičení, relaxační a uvolňovací polohy. Děti tráví spoustu hodin sezením v lavicích, jsou bez aktivity a nedostačujícího pohybu. Své tělo přetěžují nošením těžkých aktovek s učebním materiálem, a to přináší různé poruchy hybného systému, např. špatné držení těla a ortopedické vady. Nejčastěji trpí různými deformacemi páteře, kulatými zády a plochonožím (Klementa & Malá, 1985).

### **2.1.2 Psychická a sociální specifika dětí mladšího školního věku**

Období mladšího školního věku je možno označit jako období extraverze, kdy se dítě stává součástí kolektivu a navazuje nové vztahy. Tato fáze dětem přináší sebepoznání, socializaci, nové zkušenosti, odpovědnost, kooperaci s vrstevníky a zároveň odpoutání se od

základní citové jistoty, a to rodiny. Mezi hlavní činnosti patří učení a práce, které bychom měli dětem předávat formou her a zábavy. Hry mohou u dětí rozvíjet široké spektrum dovedností a schopností, např. nápaditost, tvořivost a kreativitu. Hra dětem slouží jako jistý způsob terapie, relaxace a odreagování. Zvyšuje pocit uspokojení a seberealizace, což tvoří důležitou součást a potřebu našich životů (Šimíčková-Čížková et al., 2010).

Děti v tomto věku si vytváří málo pevné a lehce rozpadající vztahy, užší přátelské vazby si vytváří až v pozdějším věku, obvykle kolem 9 let. Často si děti tvoří skupiny stejného pohlaví. Důležitou součástí je pevný citový vztah mezi dítětem a rodiči způsobující citovou stabilitu rodiny, která je základním článkem společnosti (Stožický & Sýkora, 2015).

V tomto věku se u dětí vyskytují emoce, které se často mění a snadno mizí. S tím souvisí i jejich změny nálad, ovládnání projevu a vyjadřování pocitu radosti a nespokojenosti. Současně se rozvíjí sociální city, kdy dítě není lhostejné k okolí a začíná brát vyšší váhu na hodnocení kolektivu. V desátém věku života dítě začíná rozlišovat citové vztahy mezi vrstevníky, dospělými a sebou samým. Zároveň se do popředí dostává tvorba vlastní osobnosti a charakteru. K formování osobnosti přispívá už nejen rodina, ale také škola, školní kolektiv, kroužky a celkové vnější prostředí, které má vliv na výchovnou úlohu dítěte. Dítě se rodí s různými druhy reflexů neboli pudů, z nichž je jich spousta velmi užitečná a důležitá (Brunecký & Teyschl, 1973).

Nástupem do školy musí být dítě schopné se brzy adaptovat na nové prostředí. Začíná být součástí mnoha poznávacích procesů a poznatků, které získává z vnějšího okolí. Tato skutečnost souvisí se školní a mentální zralostí, zdravotním stavem a duševním vývojem dítěte. Postupně dítě získává nové poznatky, vědomosti, vjemy a sociální role, které ho formují. Sociální chování je závislé na rozvoji rozumových schopností a osvojování si nových poznatků. Škola a rodič by měli být v souladu, abychom v dítěti nevyvolávali psychickou dezorientaci, která by dítě zpomalovala a oslabovala v upevňování sociálních forem chování (Kňourková & Lisá, 1986).

## **2.2 Tanec**

Tanec nám umožňuje pomocí tanečních pohybů vytvořit scénu, interpretovat kus hudby nebo jen předat okolí příběh, myšlenku nebo emoce, které v nás hudba vzbuzuje. Je to způsob pohybu, který se liší od ostatních forem a druhů pohybu. Je neúčelnou formou, kterou můžeme vrozeně využít k vyjádření představ, pocitů a myšlenek. Představuje více než pouhé učení kroků do hudby. Využíváme tělo jako nástroj k porozumění a vyjádření všeho, co v nás je a co cítíme (Purcell, 1994)

Tanec dle Encyclopædia Britannica můžeme chápat jako pohyb těla rytmickým způsobem, obvykle k hudbě a v daném prostoru za účelem vyjádření myšlenky nebo emocií, uvolnění energie nebo potěšení z vlastního hnutí. Na rozdíl od pohybů v každodenním životě nejsou taneční pohyby přímo spojeny s prací, cestováním nebo přežitím (Encyclopædia Britannica, n. d.).

Skutečně univerzální definice tance se tedy musí vrátit k základnímu principu, že tanec je umělecká forma nebo činnost, která využívá tělo a rozsah pohybu, jehož je tělo schopno (Stake, 1995).

Tanec má reprezentační vlastnosti, které se opírají o schopnost tanečníků imitovat konkrétní lidi, zvířata nebo události (Clayton, 2016). Vyžaduje mapování přes smyslové modalitě a integraci vizuálních a sluchových vstupů s motorickými výstupy (Fai, 2001). Nepatří mezi pohyby netělesných objektů a mechanických zařízení. Je to zároveň pohyb se stálou sebereflexí a sebekontrolou těla (Stake, 1995). Podle Keller (2011) je tanec hlavní prostředek lidského výrazu a umožňuje komunikaci pomocí gest a řeči těla. Taneční činnost zahrnuje velké množství prvků, jako jsou např. směry a úrovně pohybu, prvky energie, dynamiky a také vnímání prostoru, partnera a rytmu (Calonje, 2018). Clayton (2016) tvrdí, že tanec vyžaduje přesné a kontrolované pohyby těla, které jsou příjemné a vytváří pocit uvolnění a vzrušení.

Tanec nám může prozradit duševní rozpoložení člověka a jeho citový stav. Může nás zbavit únavy, skleslosti a všech negativních pocitů. Na tanci je krásná bezprostřednost. Děti, když slyší hudbu, začnou spontánně reagovat, skákat, pobíhat a neřízeně se hýbat do rytmu. Své myšlenky, své pocity, své představy, dojmy i sny můžeme tlumočit prostřednictvím neverbální komunikace (Jebavá, 1998).

### **2.2.1 Historický vývoj tance**

Již po několik tisíciletí je tanec součástí našich životů. Doprovází nás ve spoustě událostech jako jsou například radostné oslavy, sňatky nebo naopak smuteční pohřby. V dřívější době se tančilo i při sklizních a válkách (Payne, 1999).

Počátky tance vznikly zároveň s nejranější civilizací, kterou byl člověk. Taneční aktivita se začala projevovat nejen u lidí, ale také u zvířat, kteří jsou nedílnou součástí přírody a jejího dění. Již v minulosti měl tanec různé podoby, například se objevovaly tance bojovné, vítězné a oslavné. Dříve se děti snažily napodobovat pohyby zvířat a rostlin, což

jim přinášelo jistou schopnost být kreativní a spontánní. Pohybové prvky byly doprovázeny různým tlukotem, boucháním, dupáním a tleskáním. Později došlo ke vzniku zárodku hudební aktivity, a to vedlo k organizovanějšímu tanci (Jebavá, 1998).

Historii tance můžeme srovnat s počátky výtvarného umění. Jedním z důkazů jsou první jeskynní malby, které vykazovaly první známky a podobenství tančících lidí (Mikešová, 2014). V této době byly pohyby lidí ještě neomalené a nemotorné. Při tanci se dokázali uvolnit až natolik, že jejich těla byla naprosto neovladatelná. Hudbu jim nahrazovala vlastní tvorba zvuku, a to prostřednictvím úst, líčili si obličej a oblékali masky (Anonymous, 2009).

Již od pradávna hrál tanec významnou a důležitou roli v životě lidí. Nebyl to tanec tak jak ho my známe. Dříve to byl pouze bezladný neohrabaný pohyb, který byl součástí různých oslav, obřadů, sklizní či lovů (Balaš, 2003).

„Tanec jako svébytný umělecký projev, schopný procházet vývojovými změnami, odráží také vnitřní stav lidské společnosti“ (Jebavá 1998,12). „Tanec pro zábavu, který vlastně tvoří něco z toho mála dosud existujícího dědictví, kdy si člověk zachoval zálibu v rytmu, v harmonicky řízeném pohybu, v uměleckém uplatnění vlastního těla, kterou člověk má už od prvopočátku lidských dějin“ (Jebavá, 1998,15).

V Egyptě je považován počátek tance již od existence celé kultury. Byl důležitou součástí při vzdání díky za plodnost a bohatost žní, při obřadech, slavnostech bohů a pohřbech faraonů. Dříve se lidé jen nekontrolovatelně pohybovali, později, konkrétně v Nové říši, byl tanec obohacen nejrůznějšími prvky, které do něj vkládaly živost, kontrolovatelnost a komičnost (Jebavá, 1998). Postupem času se člověk vyvíjel, a spolu s tímto vývojem se také zdokonalovala jeho motorika a schopností. Tanec byl nedílnou složkou při kultovních obřadech, náboženských a dvorních slavnostech. Egypt je spjat s pantomimickými a akrobatickými tanci, které byly pro tuto éru významné (Phatbeatz, 2013).

Indické tance byly doprovázeny hudbou, jako například flétnou, bubnem, harfou či loutnou. Centrem provozování tanců byly chrámy. Hudba a tanec se v této době staly neoddělitelnou součástí staroindického kulturního a náboženského života. Objevovaly se zde bohatší a pestřejší formy tance, především tanec s holemi nebo tanec na chůdách (Jebavá, 1998). Významný je i posun z individuálního tance k tanci v párech, který se zakořenil okolo 11.-12. století. Tanec v párech nesl pověru, že jeho vlivem se mohou lidé

uzdravit a zbavit nemocí, kterými trpěli. Proto se stal u tamních lidí velmi oblíbeným (Phatbeatz, 2013).

V Římě měli na tanec jiný pohled. Tanec provozovaly hlavně profesionální tanečnice, které svými výstupy Římany bavily, ale oni sami byli k tanci odtažití. Tanečnice musely své projevy ovládat, aby byly řádné a vhodné. Tanec v této zemi nehrál ve společnosti významnou roli. Praktikovali zde tance na usmíření boha války, kdy pochodovali do rytmu a organizovali tance, když uváděli chlapce do vojsk (Akademie múzických umění v Praze, 2012).

Naopak pro Řeky tanec znamenal podstatnou životní složku. Řecký tanec obsahuje mnoho prvků, které jsou společné s našim současným moderním tancem. Zakládají si na technice, lehkosti a rytmičnosti. Do projevu jsou zařazovány skoky, otočky a piruety. Tanec byl významný i při Olympijských hrách, kdy dívky svým výstupem započaly jejich začátek (Anonymous, 2009).

Tanec má pestrou historii a každý kontinent či země jsou rozdílné vývojem. Jednotlivé tance se liší svojí hudbou, zvyky, rituály, kostýmy či nejrůznějšími tanečními prvky a styly. Avšak podstata zůstává stejná a neměnná pro všechny státy, a tou je vnitřní uspokojení člověka (Mikešová, 2014).

U nás v Čechách byl tanec po dobu druhé světové války zakázán s odůvodněním, že když němečtí vojáci bojují na frontách a krvácejí pro novou Evropu, tak se nebudou Češi v zázemí bavit tancem (Anonymous, 2009).

### **2.2.2 Tanec u dětí**

Tanec je vrozená schopnost a přirozený pohyb člověka, který napomáhá naleznout místo v každodenním životě. To vysvětluje popularitu tance u mladých lidí. Výzkumná šetření ukázala, že u školních dětí tanec patří k druhé nejpobulárnější aktivitě ve světě, hned po fotbale. Výhody tancování v porovnání s tradičními sporty jsou, že poskytují příležitost mladým dětem rozvíjet aktivitu, prozkoumávat své tělo a tělesnou kapacitu bez prvků konkurence. To znamená, že není důležitý výsledek, ale průběh. Nemusíme se s nikým měřit a srovnávat (Stake, 1995).

Mnozí teoretici tvrdí, že tanec zlepšuje kardiovaskulární schopnost dětí, přispívá k udržení zdravé hmotnosti a posiluje kreativitu (Encyclopædia Britannica, n. d).

Pohyb je součástí života již od našeho nejtutějšího dětství. Představuje základní

biologickou potřebou dítěte. Pokud není tato potřeba uspokojena, dítě není schopno dosahovat uspokojení dalších potřeb, popisuje Fernández-villarino & Bobo-arce (2018). U dětí má tanec vliv na rozvoj dětské osobnosti, konkrétně po stránce psychické, fyzické a umělecké. Proto se jeví jako vynikající mechanismus pro zvýšení sociální kompetence a přispívá k lepšímu chování u dětí (Lobo & Winsler, 2006).

Hraje také důležitou roli pro neslyšící a nedoslýchavé studenty. Je vizuální, a studenti se mohou naučit tancovat bez bariér. To jim umožňuje být otevřenější k podstupování rizik, řešení problémů a spolupracovat. Skrze tanec, mají neslyšící a nedoslýchavé děti možnost vzkvétat a růst (Miles, 2017).

Tanec je sport i umění, který v dětech probouzí emoce, pocity a libovolné vyjádření myšlenek. Nabízí se jim možnost improvizace neboli volný projev pohybu, jak to sám člověk cítí. (Encyclopædia Britannica, n. d). Hraje významnou roli z hlediska sociálního, kdy je dítě začleněno do taneční skupiny a vytváří si roli, seberealizaci, týmovou práci a integraci s jinými členy kroužku. Ve skupinovém tanci je velmi důležité, aby dítě bylo úzce spjato se svou skupinou. Mělo by být schopné vcítit se, vnímat ji a dokázat spolupracovat (Řezáč, 1998).

Tanec je svobodný projev každého člověka. Dětem umožňuje svobodně se vyjádřit, cítit se spokojeně a uvolněně. Krásné je to, že tancovat nemusí jen profesionál, ale kdokoliv. Tanec dětem přináší určité uspokojení, volnost, sebepoznání nebo jen obyčejný prožitek z pohybu. Děti potřebují mít příležitost rozvíjet své schopnosti a dovednosti, využívat pohyb jak pro funkční, tak i výrazové účely. Vlivem tance dítě může rozvíjet a prohlubovat své schopnosti a dovednosti, například kreativitu, vnímání a porozumění, koordinaci těla a flexibilitu. Tanec se dotýká dětských potřeb a dává jim možnost vyjádřit a sdělit své myšlenky, porozumět, znát samy sebe a svůj svět a ovládnout své vlastní pohybové schopnosti. Při pohybu využívají svoji tvořivost, spontánnost a představitivost. Výhodou tance je vyjadřování a sdělování jinou formou než psaním a mluvením. Tanec nás zbavuje stresu, depresí a vytváří pocity štěstí a spokojenosti (Purcell, 1994)

Význam tance spočívá v tom, že dětem přináší radost z pohybu, kolektivní a sociální vcítění a velkou řadu zdokonalování motorických schopností a dovedností. Zvyšuje flexibilitu, balanci, koordinaci, výbušnou sílu a rovnováhu. Při testech motorických schopností bylo zjištěno, že dívky jsou dominantnější z hlediska flexibility a koordinace, zatímco chlapci mají lepší výbušnou sílu a intenzitu pohybu (Heiland, Murray, & Edley, 2008)

O tanci můžeme hovořit jako o nástroji, který přispívá dětem k zábavnému vzdělávání a osvojování si základních motorických dovedností. Taneční pohyby a souznění se skupinou napomáhá a podporuje harmonický a sociální vývoj jedince. Může zlepšovat fyzickou

zdatnost dítěte, spolupráci s členy kolektivu a duševní klid. Tanec dává dětem příležitost zažít a těšit se z tvůrčích a motorických zážitků bez ohledu na jejich výkon a schopnosti. Rozvíjí se senzomotorická, emocionální, sociální, fyzická a psychická specifika. V tanci je tělo komunikační prostředek, kterým děti získávají možnost vyjadřovat a předávat své pocity a emoce okolnímu prostředí (Lykesas, Tsapakidou, & Tsompanaki, 2014)

### **2.3 Volný čas**

Volný čas se stává ústředním tématem každodenního života lidí. Volný čas je tedy doba, kdy nejsme zapojeni do školních, pracovních či domácích povinností. Vybíráme si aktivity, které uvážíme, a které nás uspokojují. Plenković (1997) definoval volný čas jako soubor činností, který je zcela oddaný své vůli, aby si odpočinul, užíval si a rozvíjel znalosti nebo své tvůrčí schopnosti po splnění profesních, rodinných a sociálních závazků. Také můžeme volný čas brát jako celkový čas člověka, který má k dispozici pro své vlastní osobní potřeby. Je to způsob, jak se člověk může seberealizovat a vytvořit si své vlastní preference. Je to doba, kdy se člověk může účastnit aktivit, které jsou vybrané jeho svobodnou vůlí a měl by být využit pozitivním způsobem. Studie dokazují, že dívky tráví více času v činnosti jako jsou kolečkové brusle, volejbal, badminton a tanec, zatímco chlapci se věnují více jízdě na kole, hraní fotbalu, florbalu, basketbalu a házené. Chlapci vyplňují svůj čas hraním na počítači více než dívky, které upřednostňují aktivní činnost (Badrić, Prskalo, & Matijević, 2015)

Jak uvádí Važanský a Smékal (1995), volný čas je doba, kterou člověk vyplňuje činnostmi, které jsou zcela dobrovolné a přináší pocit zábavy a uspokojení. Jednou z funkcí volného času je získat pozitivní a zajímavé prožitky, hlubší poznání osobnosti člověka a rozvíjet vědomí vlastní individuality. Volný čas můžeme brát jako určitý způsob relaxace, odpočinku, odbourání stresu a zátěže (Smékal & Vážanský, 1995).

Dále si můžeme pod pojmem volný čas představit možnost spousta aktivit a činností, které mají sociální, fyzickou, zdravotní a duševní funkci. Hraje významnou roli v rozvoji osobnosti a zvyšuje kvalitu života člověka. Nabízí nespočet možností a variant, jak jej využít. V dnešní době se dostává do popředí a je významnou součástí pro rozvoj, vzdělávání, odpočinek, zábavu, rozvoj osobnosti, komunikace, integrace a rekreace člověka (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2003).



### 2.3.1 Volnočasová aktivita

Volnočasovou aktivitu chápeme jako činnost, která přispívá k začleňování jedince do kolektivu, kde se setkává se svými vrstevníky a prohlubuje sociální vazby, seberealizaci a talent. Výběr kroužku je v tomto věku často ovlivněn vrstevníky nebo rodiči. Aktivity pro své děti vybírají na základě jejich zájmu nebo dle finančních a časových možností. Škála a druhy nabízených volnočasových aktivit rostou a jsou různorodé (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2003).

Jednou z mála funkcí volnočasových aktivit je rozvoj, obohacování, získávání zkušenosti a prožitku člověka. K nejefektivnějšímu druhu aktivity patří sportovní činnost. K výběru aktivit jsou děti nasměrovány a vedeny ze strany rodičů. Děti si tak často vybírají podobný životní styl a náplň volného času jako jejich rodiče. Existuje spousta institucí, které dětem nabízejí velké množství aktivit a tím jim dávají možnost efektivně a produktivně využít svůj volný čas (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2008).

Existuje spousta dětí, které trpí nedostatkem volného času. Je to způsobené například přetěžováním dětí svými rodiči, kladením školních povinností nebo se děti věnují sportu na vrcholové úrovni. Nedostatek volného času u dětí může mít za následek špatné chování, dítě ztrácí zájem a dobrovolnost k činnostem, jsou přetěžované a ztrácí kontakty s vrstevníky. Naopak jsou jedinci, kteří mají spoustu volného času a jejich zájmy jsou proměnlivé a nestálé, což může vést k nežádoucím a nevhodným činnostem nebo jsou zaměřené na konkrétní obor a oblast. Děti by si měly vytvářet hlubší a všestranný zájem o správné využití volného času, což je výchovný ideál. Nabízenými volnočasovými aktivitami se snažíme u dětí snížit drogovou závislost, alkoholismus, záškoláctví, kriminalitu a virtuální drogy, jako jsou počítače a televize.

Děti své volné chvíle mohou strávit ve školním prostředí, v různých volnočasových organizacích, v domácím prostředí nebo na veřejných místech, jako jsou např: parky, hřiště, ulice (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2003).

Uplatnění volnočasových aktivit se rozšiřuje a existuje široké spektrum tradičních, nových, spontánních i organizovaných činností, které přináší oddych, zážitky, poznání, emoce a trvalé vzpomínky (Hájek, Hofbauer, & Pávková, 2008).

### 2.3.2 Druhy volnočasových aktivit

Třídění volnočasových aktivit do jednotlivých kategorií je obtížné, protože se často vzájemně doplňují a prolínají, na druhou stranu se liší svými kritérii.

Dle Hájka, Hofbauera a Pavkové (2003) se dělí podle rozvoje schopností, dovedností a naplňování zájmu.

- **Rukodělné činnosti** – rozvoj manuálních dovedností;
- **Přírodovědná činnost** – rozvíjíme hlubší cit, zájem a ochranu k přírodě;
- **Estetickov ýchovná činnost** – rozvoj kreativity, řadíme sem: divadlo, hra na hudební nástroj, tanec;
- **Tělov ýchovná a sportovní činnost** – rozvoj fair-play, tolerance a fyzické zdatnosti;
- **Společensk ovědní činnost** – rozšiřuje poznatky ve společnosti, např. jazykové poznání, filozofie;
- **Práce s počítači** – patří mezi nejrychleji rozvíjející se oblast, vybavuje děti počítačovým dovednostem.

Pávková, Hájek, Hofbauer, Pavlíková, & Hrdličková (1999) uvádí, že volnočasové aktivity bychom mohli rozdělit dle výchovně vzdělávacího obsahu:

- **Odpočinkové činnosti** – slouží k odstranění únavy, řadíme sem procházky, četbu, relaxaci;
- **Rekreační činnosti** – slouží k odreagování a odstranění únavy, patří sem náročnější aktivity, např. sportovní a tělov ýchovné;
- **Zájmové činnosti** – nejdůležitější k uspokojování a rozvíjení zájmu;
- **Sebeobslužné činnosti** – vedou děti k samostatnosti v péči o vlastní osobu;
- **Veřejně prospěšné činnosti** – vedou děti k dobrovolnictví, pomáhat slabším a nemocným.

Dle Hofbauera (2004, s. 21) lze aktivity volného času rozdělit na:

- **Činnost spontánní** - jde o spontánní aktivity, které si člověk zvolí individuálně a jsou přístupny všem zájemcům, nemají stanovený konec, ani

začátek.

- **Zájmová činnost příležitostná** – zahrnuje organizované, jednorázové, cyklické, rekreační a oddechové aktivity. Patří sem sportovní turnaje, závody, koncerty, divadelní a jiná představení, výlety. Je časově ohraničena, řízena pedagogem.
- **Zájmová činnost pravidelná** - uskutečňuje se pravidelně pod vedením kvalifikovaného vedoucího. Jsou sem zařazeny různé kroužky, sbory, sportovní kluby, družstva. Účastníci zájmové činnosti zpravidla na konci seznamují své blízké s výsledky činnosti (přehlídky, vystoupení, sportovní akce).

### 2.3.3 Instituce volnočasových aktivit

Existuje spousta institucí a zařízení, které nabízejí dětem, mládeži, studentům či dospělým velkou škálu zájmových aktivit, které si mohou na základě svého dobrovolného výběru zvolit. Účelem těchto organizací je možnost efektivně uplatnit svůj volný čas, motivovat, podporovat a rozvíjet vztah dětí k pohybové či jiné zajímavé činnosti. Střediska volného času mají za úkol poskytnout účastníkům metodickou a odbornou znalost v jejich oboru či disciplíně. Střediska nabízejí zájmové útvary, např. tábory, otevřené kluby, adaptační program, kroužky, které děti mohou navštěvovat dlouhodobě nebo jednorázově a jsou zaměřeny pro všechny věkové skupiny (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2016).

Ve školním roce 2014/2015 existovalo 312 středisek volného času a loňský rok ukazuje nárůst na 321 středisek. Účastníků bylo okolo 296 248, z nich většinu, než polovinu tvořili žáci a 13% děti (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2016).

Při rozdělení jednotlivých organizací, institucí a sdružení budu vycházet z rozdělení dle Hájka, Hofbauera, & Pávkové (2008) na:

**Školní družiny a kluby** – jde o formu zařízení, která pečují převážně o děti mladšího školního věku mimo školní výuku. Družiny jsou v provozu během celého školního roku a dle potřeby i o prázdninách. V školních družinách se objevuje pravidelná činnost, což znamená každodenní aktivity dětí, kteří dochází pravidelně, také příležitostní aktivity, za které považujeme různé akce, besídky, karnevaly. Dále je činnost naplněna

spontánními neboli neorganizovanými aktivitami, za které považujeme hry dětí a volnější zábavu, také umožňuje odpočinkovou činnost, kdy si žáci zvolí klidnější aktivitu a zrelaxují. V porovnání se školní družinou, kde se žáci dávají převážně na hlídání a dostání základní péče, do školních klubů chodí starší studenti, kteří dochází dobrovolně, učí se samostatnosti a využívají svůj čas hodnotným způsobem. Školní kluby a družiny by měly navazovat a doplňovat vyučovací jednotky, avšak je to zaměřené spíše prakticky než na předání spousty slovních informací. Žáci mají příležitost k prohloubení své iniciativy, samostatnosti, organizačním schopnostem a získávání poznatků z vlastní iniciativy.

**Střediska pro volný čas dětí a mládeže** – jedná se o střediska volného času, které poskytují velké množství zájmových činností. Radíme sem Dům dětí a mládeže, který nabízí své aktivit nejrozličnějším věkovým skupinám. Zařízení poskytují pravidelnou organizovanou činnost jako jsou kroužky, soubory, kluby, oddíly a účastníci jsou přihlášení k pravidelné docházce. Příležitostná činnost nese výchovně vzdělávací či rekreační potenciál. Nejde o pravidelnou činnost, do této aktivity jsou zařazeny pouze různé kurzy, výlety, sportovní či divadelní představení, exkurze a nabídky příměstských táborů. S tím souvisí nabídka spousty táborových činností, které rodiče využívají převážně v době prázdnin, kdy děti nemají školu a chtějí, aby svůj volný čas využili efektivně. Dále jsou tyto střediska zaměřeny na širokou nabídku otevřených spontánních aktivit. Jsou to aktivity, které jsou volně přístupné zájemcům a lidé je mohou spontánně využít k trávení jejich volného času, nabízejí se herny, hřiště, knihovny, posilovny, ateliéry, laboratoře a další odborné pracovny. Zde si mohou účastníci mimo pravidelné aktivity individuálně či skupinově rozvíjet jejich projevený zájem či talent pod vedením odborníka.

**Organizace dětí a mládeže a občanské sdružení** – mluvíme o dalším výrazném subjektu, který pracuje a věnuje se lidem ve volném čase. Patří sem široké spektrum organizací, které mohou děti navštěvovat. Příkladem je Skaut, Pionýr, Sokol, Česká táborská unie, zájmová sdružení hasičů, rybářů a další tělovýchovné organizace. Tyto organizace pracují s dětmi a mládeží a vytváří jim pestrou nabídku aktivního využití volného času. Podporují děti a mládež v rozvíjení jejich dovedností, schopností, talentu, a to vše přispívá k lepšímu budoucímu životnímu stylu. Doplňují a obohacují výchovnou a vzdělávací činnost školských zařízení a rodin.

## 2.4 Hra

Vymezení pojmu hra je velmi obtížné, neexistuje jednoznačná definice. “Hrou v nejširším slova smyslu označujeme činnost, která má tyto znaky: je dobrovolná, zaměřená k určitému cíli, vyžaduje jisté úsilí a soustředění, přináší uspokojení, pocit pohody a vzbuzuje kladné emoce. Na rozdíl od práce nepřináší hra hmotné hodnoty“ (Berdychová & Karásková, 1966, 5).

V dětských letech hraje hra velkou roli a převážně se stává hlavní činností. Z hlediska pedagogů je považována za velmi důležitý výchovný prostředek, na základě, kterého si osvojují jednotlivé dovednosti. Hra je pro dítě lákavá a poutavá, ovšem za předpokladu vhodného výběru herní činnosti. U dětí mladšího školního věku se snažíme zlepšovat koordinaci pohybu, rychlost, pohotovost a reakci, spolupráci a fair-play (Berdychová & Karásková, 1966).

Mazal (2007) říká, že „hra je činnost prováděná spontánně, pro vlastní uspokojení, přičemž motivací není výsledek, ale činnost sama. Výsledkem je prožitek, uspokojení, které ovlivňuje provádění dalších činností“. Má vzdělávací, výchovný a vědomostní charakter, který má vliv na formování osobnosti člověka, sociální integritu, na city a motoriku (Mazal, 2007).

V životě člověka je odpočinek velmi důležitou součástí. Existují všelijaké způsoby odpočinku. Hra patří mezi jeden z mnoha prostředků, jak si radostně odpočinout, pobavit se a oddechnout. Výhodou her je, že jsou nenáročné na prostor a dají se hrát téměř kdekoli. Hry nám napomáhají při utváření charakteru člověka a jsou velkým pojítkem v kolektivu lidí. Prostřednictvím her můžeme znát své nedostatky, rozvíjíme schopnosti, dovednosti, paměť nebo jen rozšiřují přehled o určité téma. U nás jsou velmi oblíbené lidové, společenské a taneční hry, které se mění dle prostředí a společnosti. Hrát hru může téměř kdokoli, jak děti, mládež nebo senioři, tak i šikovní a méně šikovní. Významem hry je navodit zábavnou klidnou atmosféru, která bude mít povzbuzující náladu a pocity uspokojení (Lauda, 1956).

Her se může účastnit několik lidí, skupin nebo i jednotlivců. Přináší člověku příjemné prožitky, které ho obohacují. U hry se objevují známky soutěživosti, kreativity a spolupráce. Hráči se umí často odvázat a odhalují své postoje, znalost a dovednost. Během hry máme možnost být někým jiným na základě převleků a různých kostýmu, kdy je dovoleno klamat, podvádět a vymýšlet různé strategie (Hogenová, 2005).

### 2.4.1 Dělení her

Systematika třídění her není zcela jednoznačná a ustálená. Hry můžeme dělit podle rozdílných kritérií. Důležité je členění her dle jejich obsahu a funkce.

Starší ruský pedagog Lesgaft (1904) rozdělil hry na složité a jednoduché. Přičemž složité hry jsou určeny pro vícečlenné skupiny a jsou dále rozděleny na hry s házením, v boji nebo v běhu.

Hall, Spencer, Gross (1922) dělí hry podle vývojových stádií člověka neboli hráče. Jednou skupinou jsou hry primitivní, napodobovací, určené dětem předškolního věku, rekreační hry s využitím pohybové energie a hry přinášející zkušenosti na obranu života.

Kvůli ucelenosti uvádí dělení her na zábavné a tělovýchovné. Zaměření patří tělovýchovným hrám, které se dále dělí na základní a sportovní, přičemž základní hry slouží k rozvoji paměti, smyslu, hudebnímu cítění a zručnosti. Mezi sportovní řadíme brankové, míčové, šřelecké a odrážecí (Rovný & Zdeněk, 1979)

Psychologové třídí hry podle psychických procesů, které se v nich převážně uplatňují na hry (Berdychová & Karásková, 1966):

- **funkcionální** – kde se uplatňují funkce orgánů;
- **receptivní** – přijímání informací z venku (např. sluchové a zrakové vnímání);
- **úlohové** – kdy je dítě v jiné roli a vžívá se do jiných osob (např. hraní na maminku, na doktory);
- **konstruktivní** – děti pomocí různého materiálu modelují, staví, kreslí. Zájem, spontánnost a iniciativa je ze strany dětí.

Další členění je možné z hlediska pedagogů na dvě velké skupiny her (Berdychová & Karásková, 1966):

- **hry tvořivé** - založené na spontánní herní činnosti dané úrovní vyspělosti dítěte
- **hry s pravidly** - jedná se o hry, které jsou už jsou dány svým obsahem a formou. Omezují volnost v tvořivosti, ale přináší možnost zaměřit se na daný úkol, na fyzický a rozumový rozvoj dítěte. Vznikly dva druhy her s pravidly, jedním z nich jsou hry lidové, v nichž se odráží ideové zaměření a mají přesnou formu a obsah, další jsou hry tělocvičné, které byly vytvořeny pedagogy k procvičování a zdokonalování

konkrétních činností, jako je běh, hod, míčové techniky, přesnost, reakce, strategie. Mohou se modifikovat, vymýšlet různé jiné varianty na základě schopností skupin.

## 2.4.2 Taneční hra

Taneční hra je skvělou volbou do různých kroužků, kdy se snažíme vytvořit zábavnější a pestřejší hodiny žákům, nebo mohou mít využití na různých veselících, táborech a událostech, kde se lidé sbližují a radují. Taneční hrou můžeme u lidí vzbudit vyšší zájem o tanec. Tento druh her patří k rychlému seznámení, sblížení a pobavení společnosti (Lauda, 1956).

„Taneční hry jsou pro pedagoga nepostradatelným prostředkem všestranné výchovy. Navíc svou herní povahou odpovídají zájmům dětí, jsou pro ně přitažlivé a jejich ohlas v chování dětí je nanejvýš příznivý“ (Berdychová & Karásková, 1966, 3).

Zapojením tanečních her dosahujeme zvyšování výchovného vlivu, a to v oblasti duševní, mravní, fyzické, hudební a rytmické. Zařazením tanečních her do výuky pomáháme dětem rozvíjet dobré vztahy mezi dětmi čili vytvářet kolektiv, vzájemně se seznámit, poznat a prohloubit kulturní chování dětí. Hry jsou nejosvědčenějším způsobem, jak těchto stránek dosáhnout. Pro účelný a úspěšný výsledek je důležitá správná metodika a výběr přiměřené hry ke skupince, se kterou právě pracujeme. Taneční hry jsou různého charakteru a záleží na doprovodu nebo rozvoji dané dovednosti. Jeden z typů dělení jsou hry s říkadly, taneční hry se zpěvem a taneční hry s hudbou. Mezi nejsložitější hry patří hry s hudbou, kdy si děti musí naposlouchat a seznámit se s písní, poté sladit pohyb a porozumět hudebním myšlenkám. Je potřeba rozlišovat hry, které budou odpovídat věkové skupině dětí. Některé jsou účelné a dají se hrát v každém věku, jindy mají smysl pouze pro konkrétní věk. Zařazovat hry do volnočasových kroužků i vyučování tělesné výuky je chápáno jako významné a podstatné pro rozvoj tvořivosti, zpestření vyučovacího procesu, spontánní jednání a rozvoj dítěte v herním procesu. V tanečních hrách není většinou cílem výhra, ale pouhý prožitek, pocit, pohotovost, ladnost a jistá kvalita provedení. Mohou by být zařazovány do úvodu, hlavní části nebo do závěru hodiny. Taneční hry jsou významným prostředkem estetické výchovy i způsobem, jak prohloubit mravní výchovné vzdělávání dítěte. Proto by měla být nezbytnou součástí každodenních činností dětí (Berdychová & Karásková, 1966).



### 3 CÍLE A ÚKOLY

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvoření zásobníku tanečně pohybových her, který může sloužit jako zdroj obohacení a inspirace v rámci volnočasových zájmových aktivit.

**Pro splnění daných cílů jsem si stanovila tyto úkoly:**

- Prostudovat literaturu a udělat rešerši literárních východisek (z ČR i zahraničí);
- Charakterizovat mladší školní věk, přiblížit historii tance, definovat pojem volný čas, hru a dělení her;
- Vytvořit a v praxi ověřit taneční hry;
- Vytvořit zásobník tanečně-pohybových her.

## 4 METODIKA

Nejprve bylo navrženo a popsáno 12 tanečních her se zaměřením do volnočasových aktivit. Zásobník tanečně pohybových her je inspirovaný odbornou literaturou, internetovými zdroji, modifikacemi předešlých poznatků jiných odborníků z taneční výchovy, a především vlastními tanečními a pedagogickými zkušenostmi. Pro ověřování zásobníku jsem si zvolila skupinu dětí mladšího školního věku. Šetření se zúčastnilo 12 dívek ve věku 6 – 10let. Ověřování probíhalo v tanečním kroužku, který je veden pod záštitou Domu dětí a mládeže ve Šternberku v období druhé poloviny školního roku 2018/2019, a to konkrétně v měsíci březen. Šetření bylo rozděleno do čtyř týdnů. V každé taneční hodině, která probíhala jednou týdně, byly ověřeny tři hry dle pořadí v zásobníku her. Hry byly zařazeny v úvodní části výuky. Proběhla následná korekce a úprava v zásobníku her.

Samotný zásobník je zpracován ve formě listů s ikonami, které by měly napomáhat a sloužit k přehlednější a lepší orientaci. Pro lepší a snadnou orientaci v obsahu her a jejich využití je také každá hra popsána na nové straně. Cílem při výběru her bylo, aby se při jejich realizaci v zájmových kroužcích u dětí probouzely tvořivé schopnosti a rozvíjela dětská radost a bezprostřednost. Každá hra obsahuje vzdělávací cíle, které jsou uvedeny v úvodní hlavičce. U každé hry jsou uvedeny ikony s dobou trvání a počtem hráčů, který je pro danou hru vhodný. Dále jsou uvedeny pomůcky, popis hry a metodické poznámky. Tyto hry mohou mít různé formy modifikací a dotváření, pravidla nejsou striktně dána a mohou být chápány jako inspirace pro taneční obsah hodiny, kde si každý pedagog může přizpůsobit hru dle konkrétních potřeb dané skupiny dětí.

Popis níže slouží jako legenda a vysvětlivky pro snadné orientování a správné pochopení obsahu her. Je v ní podrobně vysvětlena struktura zásobníku her, dělení a vysvětlení významu ikon.

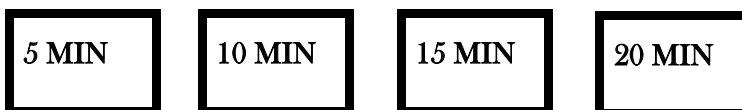
Pro lepší představivost a usnadnění komunikace mezi dítětem a trenérem má každá hra svůj **název**. Dále je v hlavičce uvedena **charakteristika hry**, která je označena kurzívou a naznačuje, jaké dovednosti a schopnosti bude dítě rozvíjet. Tato informace by měla sloužit jako klíčové slovo pro rychlejší orientaci vyučujícího, který má přesně stanovený cíl.

### Vysvětlení ikon:

#### Čas

Udává přesnou dobu trvání v minutách. Čas je pouze orientační. Doba trvání hry záleží na každém vyučujícím.

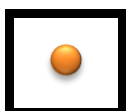
### **Ikony pro časové vymezení hry:**



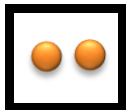
### **Počet hráčů**

Některé hry jsou určeny pro jednotlivce, ve dvojici, ale je možné je přizpůsobit i pro skupinu. Tyto ikony by měly sloužit k rychlé orientaci při hledání potřebné hry. V hrách bude popisován základní vzorec hry, ale každou hru je možné kreativně obměňovat a přizpůsobovat dané skupině.

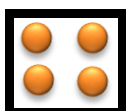
### **Ikony určující počet hráčů: kolečko = osoba**



**jednotlivec**



**dvojice**



**skupina**

### **Pomůcky:**

Ve většině her jsou potřeba pomůcky, které by měly hru zpestřit. Potřebné pomůcky jsou vždy uvedeny nad popisem hry. Jiná varianta nebo obměna pomůcek bude navržena pod popisem hry v oblasti variace.

### **Popis:**

Každá hra potřebuje popis neboli výklad, který hru co nejvíce zestruční, bude přesný a pochopitelný.

### **Variace:**

Jsou tu navrženy obměna neboli variace her, které jsou uváděny pro lepší přehlednost

pod čísly. Děti nebo trenéři mohou zvolit jednu z variací nebo mohou využít vlastní fantazii a představivost k modifikaci her.

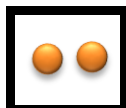
**Poznámka:**

Poznámky slouží pro doplnění veškerých informací. Například, na co je nutný brát zřetel, jak danou hru hodnotit apod. V poznámkách jsou také zmíněné možné další alternativní pomůcky.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1.1 Taneční pexeso

*rozvoj spolupráce, tvořivosti a kreativity u hráčů*



**Pomůcky:** žádné

**Popis:** Na začátku hry zvolíme dva hadače, kteří jdou za dveře. Poté si k sobě každý hráč najde dvojici. Pokud je lichý počet, nabízí se varianta zapojení pedagoga do hry. Každá dvojice se domluví na krátké společné taneční sekvenci, kterou si během stanoveného času nacvičí, natrénují a v okamžiku, kdy si budou jistí správností provedení, posadí se. To je pro pedagoga signál, že je dvojice připravena. Pexeso neboli všichni hráči se zamíchají a trenér svolá hadače, kteří byli celou dobu mimo místnost. Hadači začínají hádat a libovolně si vybírají hráče ve hře. Oslovují je jménem nebo ukazují. Každý vyvolaný hráč předvede danou taneční sekvenci, kterou si ve dvojici domluvili, a znovu si sedá. Cílem hadačů je uhodnout co nejvíce dvojic. Za každou uhodnutou dvojici pokračuje v hádání. Dvojice, která byla odkryta, uhodnuta, si sedá za svého hadače. Hra pokračuje jako v klasické hře pexeso.

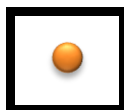
**Variace:**

1. Místo nácvičku taneční sekvence může trenér určit libovolné zvolení a ztvárnění zvířat, povolání, emocí, které mají děti znázornit svým pohybem.

**Poznámka:** Některé děti nebudou mít fantazii a nápady pro vymyšlení tanečních prvků, proto je potřeba, aby se trenér pohyboval mezi hráči a snažil se pomoci. Hadači se za dveřmi domluví na pořadí, ve kterém začnou hádat.

### 5.1.2 Kytíčkováná

volná improvizace, vnímání rytmu, spolupráce



**Pomůcky:** kytičky (obruče)

**Popis:** Na podlahu se rozmístí tolik kytiček či obručí, kolik je hráčů. Děti mají za úkol pohybovat se do hudby a během toho na kytičky nešlapat. Jakmile přestane hrát hudba, hráč si co nejrychleji najde jakoukoliv kytičku a postaví se na ni. Ten hráč, který jako poslední na kytičku stoupne, půjde mimo hrací prostor a čeká na něj předem domluvený úkol v podobě panáka, dřepů nebo čehokoli jiného.

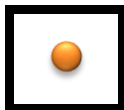
**Variace:**

1. Jestliže bude hra příliš lehká, můžete zvolit variantu, že rozhodíte dvě stejné barvy pomůcek (2 x červená, 2 x modrá, 2 x žlutá), kolik je hráčů. Když si hráč stoupne na kytičku, nastává moment, kdy hledají kytičku stejné barvy (tedy svoji dvojici), běží za sebou a lehnou si na záda, břicho, sednou si...Dvojici, která bude poslední, čeká opět domluvený úkol.
2. Pokud některý z hráčů bude poslední, můžete zvolit variantu, že se hráč nevrací zpět do hry, ale stává se pomocníkem a sbírá zbylé kytičky. Tato varianta směřuje k vítězi hry.

**Poznámka:** Pozorujeme herní prostor a kontrolujeme, kdo z hráčů jako poslední obsadil kytičku. Měníme hudbu, aby děti vnímaly změnu rytmu a přizpůsobovaly tomu pohyby. Kytičky můžete nahradit obručemi, čtvercovými pěnovými skládačkami.

### 5.1.3 Kdo/Co jsem?

volná improvizace, kreativita a představivost tanečníka



**Pomůcky:** hudba jako kulisa, šátky různých barev

**Popis:** Hráči se volně pohybují po místnosti, uprostřed stojí pedagog, který má v ruce stejný počet šátků, kolik je hráčů. Říká hráčům, jaký typ lokomoce budou provádět, např: rychlá chůze, poskoky, běh, poklus, předkopávání, poskoky stranou apod. Pedagog si vybere vždy vhodný okamžik, zachumlané šátky vši silou vyhodí nebo rozhodí do vzduchu (během toho vykřikne koho nebo co mají ztvárnit, napodobit, př: psa, slona, pavouka či druh povolání kuchař, hasič, učitel) a hráči se seběhnou, každý si zvedne jeden šátek ze země a ztvární zvíře, povolání či jakýkoliv druh práce, který vyřkl pedagog.

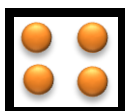
**Variance:**

1. Dále můžete zvolit vždy jedno téma, např: emoční stav, povolání, zvířata a záleží na volném výběru dětí, co budou chtít svým tělem znázornit. Zůstávají nějakou chvíli nehybně jako sochy a v rychlosti budeme společně hádat každého hráče, co svým postavením, pohybem představuje.

**Poznámka:** Po vyhození se děti sbíhají pro pomůcky a nastává chvíle, kdy mají pár vteřin čas na promyšlení a ztvárnění situace, můžete odpočítat nahlas. Jestliže nemáme šátky, můžeme použít jakékoliv lístečky odlišných barev, houbičky, pěnové míčky, cokoli, co udržíme v ruce a bude pedagogovi sloužit ke snadné manipulaci.

### 5.1.4 Předved' obrazce

vnímání rytmu, reakce na změnu, spolupráce a souhra kolektivu



**Pomůcky:** kladívka, bubínek

**Popis:** Na začátku hry se vytvoří skupiny o pěti hráčích. Hráči se poté volně pohybují po prostoru v harmonii s doprovodem. Na jeden výrazný úder kladívek či bubnu se sbíhají do předem určených skupin a snaží se co nejrychleji ze svých těl složit na zemi obrazec, který jim je předem určen trenérem. Vítězí ta skupina, která se co nejrychleji poskládá a obrazec bude přesný a rozpoznatelný. Skupiny si počítají body a na závěr je vyhlášena skupina, které se nejvíce dařilo.

**Variace:**

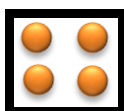
1. Zpočátku bych volila variantu goniometrických útvarů či nějaké jednoduché útvary, které děti dokáží ztvárnit (čtverec, trojúhelník, obdelník, kruh, jen pouhou čáru, vlnu, domeček, srdíčko).
2. Když to bude snadné, můžete zvolit variantu číslic a písmen.
3. Počet dětí ve skupině je na zvážení pedagoga. Je možné hrát i s celou skupinou dětí.
4. Pedagog může mít přichystané kartičky s krátkými slovy (zub, pes, les, kos, suk, nebe,..). Skupina hráčů tancuje po prostoru a v momentě, kdy trenér ukáže jeden z papírků, musí běžet k sobě a co nejrychleji ze svých těl na podlaze dané slovo poskládat. V případě vyššího počtu dětí je možné rozdělit skupiny na více menších.

**Poznámky:** Postavíme se na vyvýšené místo a snažíme se pozorovat, jaké skupině se daný obrazec povedl nejdříve nebo nejlépe poskládat. Po každém splněném obrazci můžeme udělovat body. Snažíme se rozdělením dětí do skupin vyvážit síly a schopnosti mezi skupinami. Při výběru slov vždy dbáme na to, aby v daném počtu byly děti schopny slovo nebo obrazec poskládat.



### 5.1.5 Flaškovaná

improvizace, tvořivost, soustředěnost



**Pomůcky:** láhev

**Popis:** Děti sedí v kruhu a uprostřed je láhev, děti se střídají v pořadí otáčení láhve v kruhu. Kam bude hrdlo láhve směřovat, ten hráč se postaví, vymyslí jakýkoliv prvek, dále se všichni postaví, společně jej zopakují a sedají si zpět na místo. Jestliže hrdlo láhve ukáže více než dvakrát na stejného hráče, točí se znovu a vybírá se jiný hráč. Hráči musí umět předvést deset nových prvků, cviků nebo kroků ve správném pořadí. Cílem hry je naučení a zvládnutí cviků ve správném provedení a pořadí za sebou jdoucích.

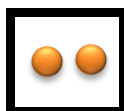
**Variace:**

1. Upravit počet cviků.
2. Rozdělit děti do více skupin a umožnit soutěž mezi sebou. Ta skupina, která se jako první přihlásí, že chce předvést sestavu o deseti prvcích, a předvede je správně, vyhrává.
3. Doprostřed kruhu můžeme dát také pomůcky v podobě stuhy, míčů, šátků ve stejném počtu, kolik je dětí, a hodnotit tak skupiny z hlediska ztvárnění, kreativity a zapojení pomůcek.

**Poznámky:** Dbáme na kázeň a fair-play dětí. Každý může točit pouze jednou a zvolený může být pouze dvakrát. Snažíme se děti namotivovat k originálním a těžším pohybům.

### 5.1.6 Pantomima

představitost, spolupráce, improvizace



**Pomůcky:** lístečky se slovy

**Popis:** Pedagog má připravené lístečky se slovy, která jsou v nějaké nádobce. Vytvoří se dvojice a každý z dětí si vybere čtyři lístky, které druhému hráči neukazuje. Děti se střídají a snaží se pantomimicky předvést své dvojici nejuvýstižněji a nejlépe danou věc.

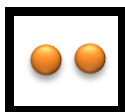
**Variance:**

1. Děti si mohou vymyslet jakékoliv zadání ve své hlavě.
2. Hra může být ve formě soutěže, kdy bude omezena časem a vyhrává ta dvojice, která z určený čas uhodne co nejvíce věcí.
3. Můžeme hrát na dvě skupiny, které proti sobě soupeří.
4. Zvolíme jednoho hráče s kartičkami, které si předem pedagog připraví (na kartičky píšeme velkým písmem různá slova-slou, voda, zima, smutek, zahradník). Další hráč sedí na židli zády k hráči s kartičkami. V prostoru se pohybují další hráči, kteří sledují kartičky a snaží se je pohyby co nejlépe vystihnout, aby je hráč na židli uhodl. Jakmile ten slovo uhodne, obrací se karta. Hadači na židli se mohou během hry střídát.

**Poznámky:** V případě, že se bude soutěžit, měl by pedagog stanovit přesné zadání ve formě lístečků, aby nedošlo k podvádění. Ve variantě soutěžení skupina proti skupině musí být zadání pro všechny stejné, př zadání: pes, slon, had, smutek, radost... a totožné zadání bude mít i druhá skupina a je jedno v jakém pořadí budou postupovat. Preferujeme fair play. Dohlžíme na děti, aby zadání nevykřikovaly, ale pouze předváděly.

### 5.1.7 Včelí královny a dělnice

*vnímání rytmu, improvizace, spolupráce, nápaditost*



**Pomůcky:** hudba

**Popis:** Děti si vytvoří dvojice, domluví se, kdo první z nich bude královna a kdo dělnice. Královna má za úkol poroučet čili ukazovat a nařizovat pohyby, kroky, taneční prvky, kterými se budou pohybovat po prostoru. Úkol dělnice je takový, že chodí za ní a přesně opakuje dané cviky. Vždy, když se stopne hudba, vymění si role.

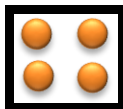
**Variace:**

1. Dvojice nemusí chodit za sebou, ale stát pouze v prostoru naproti sobě.
2. Když se hudba vypne, dvojice si lehá, sedá, skočí do obruče apod.
3. Děti mohou vytvořit velkého hada a vždy ten, kdo je v čele roje, vymýšlí prvek. Po zastavení hudby královna letí dozadu a královnou je opět dítě vepředu. Hra se opakuje, dokud se všichni nevystřídají.

**Poznámky:** Pedagog trvá na přesném provedení cviků ve dvojici. Dbáme na bezpečnost dětí, aby nedošlo k úrazu.

### 5.1.8 Hurvínková vybíjená

*postřeh, reakce, koordinace*



**Pomůcky:** frisbee, létající talíř

**Popis:** Děti jsou rozprostřeny po místnosti, pedagog určuje, jak se budou hráči pohybovat po prostoru, např: jako čápi, medvědi, sloni, opice, krabi, hadi nebo mohou zvolit typ lokomoce – poklus, běh pozadu, popředu, chůze. Do hry je dáno frisbee, jedno nebo dvě, podle hráčů. Frisbee se posílá po zemi a cílem hry je vybití neboli trefit co nejvíce hráčů. Pravidla jsou stejná jako u vybíjené. Ten, koho se frisbee dotklo, opustí hrací prostor, provede domluvený cvik a vrací se zpět do hry.

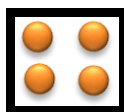
**Variace:**

1. Ten, koho se frisbee dotkne, nemusí provádět trest, ale počítá si za 1.úderu nebo 2. zásahu během hry, poté se na konci hry vyhlásí vítěz. Vítěz může být ten, kdo měl nejvíce zásahů (vybil nejvíce lidí) nebo ten, který byl nejméně vybitý (koho se frisbee nejméně dotklo).
2. Můžete si děti rozdělit do skupin, označit je dresy, či šátky, které si dají za kalhoty. A vybíjejí se vzájemně skupiny mezi sebou. Ten, kdo je vybitý, opouští hrací prostor a vyčkává na konec hry. Vítězem je skupina, která měla posledního hráče ve hře.
3. Během hry nás pro zpestření může doprovázet hudba.

**Poznámky:** Hráči by neměli frisbee zastavovat, dokud se nezastaví o někoho z hráčů nebo se nepřestane samo pohybovat. Ten, kdo frisbee zastaví v průběhu pohybu, je považován za vybitého. Jestliže si vybereme variantu č.2, je potřeba mít nějaké odlišovací pomůcky. Dbáme na fair play hráčů. Jestliže je hráč vybitý, snaží se co nejrychleji opustit pole a nebránit tak ve střelbě jiným hráčům.

### 5.1.9 Léto a zima (Volím si tebe)

*vnímání rytmu, rozvoj představivosti, orientace v prostoru*



**Pomůcky:** dva papíry A4, jeden s vločkou, druhý se sluníčkem, hudba

**Popis:** Na jednu stranu tělocvičny pověsíme papír s vločkou, na druhou stranu papír se sluníčkem. Děti mají v prostoru rozhozené taneční pomůcky, např: stuhy, míče nebo pompony. Vyberou si jednu z pomůcek a pohybují se s ní do rytmu. Pedagog zakřičí činnost, která je vždy typická pro dané roční období, a děti se snaží činnost znázornit a zároveň dojít k správnému papírku. Př: plavání – jde i v zimě i v létě, jakákoliv varianta není špatně, jde hlavně o to, že děti začnou předvádět plavání a pohybují se po místnosti k danému označení.

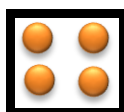
**Variace:**

1. Místo ročního období můžeme zvolíme domácí mazlíčky X zvířata volně žijící v přírodě, ženská X mužská povolání nebo zvolíme jen ano X ne, podle toho, co mají rádi a co naopak ne. Př: jízda na kole, děti se snaží znázornit jízdu na kole. Pokud má činnost rád, „jede“ k papírku ANO, jestliže nemá, „jede“ k papírku NE.

**Poznámky:** V této hře nám nezáleží na rychlosti (kdo dříve bude u papíru), ale záleží nám především na kreativité dětí. Dbáme na přesném znázornění aktivity či věci.

### 5.1.10 Štafetový maraton

*rychlost, spolupráce, fair play, rozvoj představivosti*



**Pomůcky:** pexeso se zvířaty

**Popis:** Hráče máme rozdělené do družstev a stojí v zástupu za sebou. Na druhé straně místnosti stojí pedagog a rozmístí kartičky s pexesem s obrázky vzhůru, když hráči doběhnou, aby je viděli. Děti si určí pořadí, v jakém začnou, a první hráč vybíhá na povel pedagoga. Ten si v rychlosti vybere dvojici kartiček a vrací se ke svému týmu. Při přesunu se snaží pantomimicky co nejlépe znázornit dané zvíře (které je na kartičce). A tak pokračují až do vyčerpání kartiček. Vítězem je tým, který bude rychlejší.

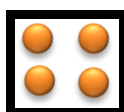
**Variace:**

1. Při přesunu neznázorňují zvíře svým pohybem. Hra nebude ukončena doběhnutím posledního hráče, ale pokračovat můžeme tak, že každý v týmu si kartičky schová a neukazuje je ostatním v družstvu. Jakmile doběhne poslední hráč, děti ve svém týmu vytvoří kruh a v tom pořadí, ve kterém vybíhaly se postupně v kruhu vystřídají a hádají, co jsou za zvíře. Vyhrává ten tým, který uhodne všechny zvířata nejrychleji.
2. Při přesunu ke svému týmu hráč ztvární pantomimicky zvíře a jakmile dojde k družstvu, jeho tým musí uhodnout jaké zvíře znázorňuje, až poté může vybíhat další z družstva.

**Poznámky:** Jelikož je hra zaměřená na rychlost, je dost pravděpodobné, že děti budou spěchat ke svému týmu a nebudou dbát na přesnost znázornění. Je potřeba říci, že ten tým, u kterého to nebude rozpoznatelné a pouze poběží, bude vyřazen. Dále dbáme na fair play, kdy si hráči nesmí prozrazovat zvířata, která jsou.

### 5.1.11 Vyprávění

*vlastní tvorba, improvizace, rozvoj představivosti*



**Pomůcky:** kartičky s obrázky

**Popis:** Utvoříme skupiny a každá skupina dostane stejné kartičky s obrázky očíslované od 1 do 10. Vytvoří si kruh, rozloží si karty od 1 do 10 a vytvoří posloupný příběh za sebou jdoucích obrázků. Př: obrázek č. 1 úsměv, č. 2 déšť, č.3 vařečka, č.4 vlna, č.5 buben a takhle pokračují až do desítky. Skupiny nám tancem tvoří příběh z činností či věcí napsaných na kartičkách. Úkolem druhé skupiny je hádat příběh neboli slova.

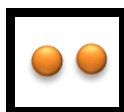
**Variace:**

1. Po celou dobu nás doprovází hudba, aby byla navozena správná atmosféra.
2. Kartičky je možné různě tematicky zaměřit a obměňovat.
3. Každá skupinka dostane různé rozdílné kartičky a vytvoří více příběhů.

**Poznámky:** Pedagog se pohybuje po prostoru mezi dětmi a snaží se, aby se k sobě hráči jiných skupin nedívali. Chceme, aby se projevovala představivost a originalita každé ze skupin.

### 5.1.12 Najdi mě!

*Rozvoj představivosti, tvořivosti a spolupráce*



**Pomůcky:** lístečky s názvy pohádkových postav

**Popis:** Trenér si připraví lístečky s názvy pohádkových bytostí. Ke každé bytosti napíše na jiný lísteček jméno postavy, která s ní má nějakou spojitost. Lístečky si děti vyberou náhodně. Například: bob-bobek, pat-mat, Maková panenka-motýl Emanuel, Mája-Vilík, Pejsek-kočička, Elza-Anna, Mach-Šebestová, Rumcajs-Manka, Tom-Jerry. Jakmile dá pedagog znamení, začnou se děti formou pantomimy vzájemně hledat a párovat do dvojic.

**Variace:**

1. Místo lístečků s postavami můžeme zvolit dvojice stejných věcí (jako pexeso), aktivit či povolání a děti musí danou aktivitu znázornit, a tak se vzájemně najít a spojit. Například: lyžování, plavání nebo povolání jako kuchař, číšník apod.

**Poznámky:** Dáváme pozor, aby si děti kartičky mezi sebou neukazovaly. Pedagog se pohybuje v prostoru a snaží se pomoci a poradit dětem, kteří nevědí, jak danou věc znázornit.



## 6 DISKUZE

Zásobník tanečních her je určen pro děti mladšího školního věku, tedy pro 1.stupeň ZŠ. Hry obsažené v zásobníku mohou být využity zejména v úvodní nebo závěrečné části hodiny. Každá hra obsahuje název, zaměření na rozvoj schopností a dovedností, časové rozmezí, počet hráčů, pro které je hra v základním popisu určena, dále obsahuje potřebné pomůcky, popis hry a metodické poznámky.

Hry Taneční pexeso, Vyprávění, Včelí královny a dělnice, Flaškovaná, Pantomima, Kdo/co jsem? a Najdi mě! přinášejí dětem možnost projevit svou tvořivost a nápaditost. Kytičkovaná je hra, kde se mohou děti zcela uvolnit a nechat své tělo pouze plynout a nechat se unášet hudbou. Hra Předved' obrazce je zaměřená na kooperaci mezi dětmi, musí více přemýšlet a vymyslet strategii pro nejrychlejší znázornění. Hurvínkova vybíjená je pohybová hra, která rozvíjí koordinaci, hbitost a postřeh dítěte, které se musí soustředit na více vjemů okolo. Hry Volím si tebe a Štafetový maraton dávají dětem možnost znázornit danou věc či činnost podle svých představ. Navíc ve hře Štafetový maraton se v dětech probouzí fair play a vzájemná spolupráce mezi týmy.

Jak je možné vidět, taneční hry u dětí nám mohou napomoci k rozvoji různých schopností a dovedností. Příkladem může být herecká dovednost, kdy se děti objevují, zapojují mimická gesta a osvojují si nové taneční prvky. Poznávají tak i jiné nápady a inspiraci ze stran vrstevníků. V tomto věku je důležité, aby děti znaly zásady fair play a naučily se dodržovat pravidla. Naučí se komunikaci a spolupráci v kolektivu.

Taneční hry mohou být velkým přínosem, dávají dětem volnost a schopnost projevit svou osobnost. Někdy hra děti donutí přemýšlet a vymyslet tak další postupy a strategie a mohou si klást otázky: „Jak to udělat nejlépe? Je tohle správně? Co když se mi to nepovede“? Hlavním přínosem tanečních her je rozvoj dětské spontánnosti, tvořivosti, nápaditosti, spolupráce, a obecně i prohloubení tanečních dovedností. Mohou také svým tělem vyjadřovat své pocity, myšlenky, zkrátka to, co je napadne a umožňuje jim fantazie.

## 7 ZÁVĚRY

V souladu s hlavním cílem bakalářské práce byl vytvořen zásobník tanečně pohybových her pro děti 1.stupně základní školy, tedy pro děti mladšího školního věku a následně ověřen v tanečním kroužku, který je veden pod záštitou DDM ve Šternberku.

Ověřování bylo realizováno v druhé polovině školního roku 2018/2019, a to konkrétně v měsíci březen. Šetření bylo rozděleno do čtyř týdnů. V každé taneční hodině, která probíhala jednou týdně, byly ověřeny tři hry dle pořadí v zásobníku her. Hry byly zařazeny v úvodní části výuky. Proběhla následná korekce a úprava v zásobníku her.

Každá hra obsahuje název, ikony s trváním dané aktivity a počtem hráčů. Dále jsou nahoře vpravo popsány schopnosti, které by měla daná hra rozvíjet. Níže jsou vypsány potřebné pomůcky, stručný popis, možná variace hry a metodické poznámky.

Navržené hry mohou sloužit jako inspirace do výuky tance, ale také do nejrůznějších volnočasových aktivit, na různé tábory či teambuildingové akce. Mohou být dobrým způsobem seznámení se v kolektivu a stmelování se. Hry je možné modifikovat a dotvářet dle potřeby uzpůsobení dané skupině.

Tanečními hrami můžeme vytvořit pestrou a hravou atmosféru hodiny, kdy děti mohou prohlubovat pocit volnosti a svobodného jednání. Mimo pestrost hodiny mohou hry prohlubovat osvojování a ucelování schopností, jako je například tvořivost pohybu a vyjádření vnitřních pocitů dítěte, které jsou u každého dítěte jedinečné a individuální.

## 8 SOUHRN

Tématem bakalářské práce je Tanec jako volnočasová aktivita dětí – zásobník tanečně pohybových her. Hlavním cílem bakalářské práce byla tvorba zásobníku tanečně pohybových her pro děti do volnočasových aktivit. Dílčím cílem bylo navržené hry zaměřené do tanečních volnočasových aktivit aplikovat a ověřit na dívkách mladšího školního věku.

V teoretické části popisují psychické a fyzická specifika, dětí mladšího školního věku, tedy skupiny, pro kterou je zásobník primárně určen. Dále se setkáváme s definicí a historickým vývojem tance, volným časem a volnočasovými aktivitami. Jako poslední je v teoretické části popsán pojem hra a dělení her. Při tvorbě zásobníku jsem se inspirovala nejenom poznatky jiných tanečních lektorů, ale vycházela jsem zejména z vlastní lektorské praxe.

Zásobník se skládá z 12 tanečních her, které jsou zaměřeny do volnočasových aktivit dětí a byly realizovány v tanečním kroužku v Domě dětí a mládeže ve Šternberku. Jedná se o hry, které jsou zaměřené na rozvoj tvořivosti, improvizace, spolupráce a zásady fair play. Zásobník byl ověřován u dívek ve věku od 6 do 10 let (počet dívek se v průběhu testování měnil).

Každá hra obsahuje ikony s počtem hráčů a s dobou trvání pro rychlejší manipulování. V pravém horním rohu je popsán rozvoj schopností danou hrou. Dále jsou uvedeny potřebné pomůcky, popis, možná variace a metodické poznámky hry.

Zásobník tanečních her by měl sloužit pedagogickým pracovníkům, lektorům či trenérům jako zdroj inspirace do jejich tanečních lekcí.

## **9 SUMMARY**

The theme of my bachelor thesis is Dance as a leisure time activity for children - a collection of dance movement games. The main goal of this bachelor thesis was to create a collection of dance movement games for children as a leisure time activity. The secondary goal was to apply and verify the games designed as leisure dance activities on girls of younger school age.

In the theoretical part, I describe the psychic and physical specifics of the children of the younger school age, the group for which the games are primarily designed. Furthermore, we state the definition of dance, historical development of dance, leisure and leisure activities. The last part of the theoretical part describes the concept of game and division of game types. When creating the games, the source of inspiration was my experience and experience of other dance instructors as well.

The collection consists of 12 dance games, which are dedicated for children's leisure activities and were performed in a dance club in the House of Children and Youth in Šternberk. These are games that aim to develop creativity, improvisation, collaboration, and fair play. The games were tested for girls aged 6 to 10 years (the number of girls changed during testing).

Each game contains icons with the number of players and duration for faster handling. In the upper right corner are described skills that the game helps to develop. Required tools, descriptions, possible variations and methodical notes of the game are also mentioned.

The dance games collection might serve as a source of inspiration for the teaching staff, lecturers or coaches to their dance lessons.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

Akademie múzických umění v Praze. (2012). *Světové dějiny tance a baletu*. Starověký Řím a jeho projevy. Retrieved 21. 2. 2018. from the World Wide Web: <https://moodle.amu.cz/mod/page/view.php?id=2761&inpopup=1>

Anonymous. (2009). Taneční magazín. *Historie tance*. Retrieved 21. 2. 2018. from the World Wide Web: <https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/06/historie-tance/>

Balaš, R. (2003). *Tance 20. století*. Olomouc: Nakladatelství Hanex.

Berdychová, J., & Karásková, H. (1966). *Dětské taneční hry* (II. vydání). Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.

Brunecký, Z., & Teyschl, O. (1973). *Duševní vývoj a výchova dítěte* (3. zčásti přeprac. vyd). Praha: Orbis.

Calonje, A. T. (2018). *Body narratives: Dance as creation of sense Narrativas corporales : la danza como creación de sentido*

Clayton, N. (2016). The evolution of dance. *Current Biology*. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2015.11.031>

Purcell, T. M. (1994). *Teaching children dance: becoming a master teacher*. Champaign: Human Kinetics.

Encyclopædia Britannica. (n. d.). *Components of the dance*. Retrieved 5. 3. 2018. from the World Wide Web: <https://www.britannica.com/art/dance/Components-of-the-dance>

Encyclopædia Britannica. (n. d.). *Components of the dance*. Retrieved 5. 3. 2018. from the World Wide Web: <https://www.britannica.com/art/dance/Components-of-the-dance>

Erikson, E. H. (2002). *Dětství a společnost*. Praha: Argo.

Fai, Y. M. (2001). *The evolution of dance Report*. *Curbio*, 26(1). <https://doi.org/10.1016/j.cub.2015.11.031>

- Fernández-villarino, M. A., & Bobo-arce, M. (2018). Performance indicators in individual rhythmic gymnastics: Correlations in competition. *Human Sport and Exercise*, 13(3), 487–494. <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.133.01>
- Havlíčková, L., & Linc, R. (1989). *Biologie dítěte a dorostu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hogenová, A. (2005). *K filosofii výkonu*. Praha: Eurolex Bohemia.
- Lauda, J., Síglová, K., Drdácký, F., & Soukupová, Z. (Eds.). (1956). *Hry pro chvíle oddechu: 355 společenských, pohybových a tanečních her*. Praha: Orbis.
- Jebavá, J. (1998). *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum.
- Keller, P. E. (2011). Captured by motion: Dance, action understanding, and social cognition. *Brain and Cognition*, 77(2), 231–236. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2011.08.005>
- Klementa, J., & Malá, H. (1985). *Biologie dětí a dorostu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kňourková, M., & Lisá, L. (1986). *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství.
- Lobo, Y. B., & Winsler, A. (2006). The effects of a creative dance and movement program on the social competence of head start preschoolers. *Social Development*, 15(3), 501–519. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00353.x>
- Mazal, F. (2000). *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex.
- Mikešová, V., (2014). Archeologie na dosah. *Tanec v rytmu pravěku*. Retrieved 21. 2. 2018 from the World Wide Web: <http://www.archeologienadosah.cz/clanky/tanec-v-rytmu-praveku>
- Miles, T. (2017). Success through Dancing: Teaching Skills and Awakening Young Souls. *Odyssey: New Directions in Deaf Education*, 18, 54–57.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Střediska volného času* [online]. 2016 [cit. 2016-04-19]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/strediska-volneho-casu>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *Školní družiny* [online]. 2016 [cit. 2016-04-19]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/skolni-druziny>

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: *Školní kluby* [online]. 2016 [cit. 2016-04-19]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/skolni-kluby>

Payne, H. (1999). *Kreativní pohyb a tanec ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál.

Phatbeatz. (2013). Phatbeatz. *Historie tance*. Retrieved 21. 2. 2018. from the World Wide Web: <http://www.phatbeatz.cz/historie-tance>

Rovný, M., & Zdeněk, D. (1979). *Pohybové hry*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství.

Řezáč, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998

Stake, R. (1995). Magritte, Constructivism, and the Researcher As Interpreter. *Educational Theory*, 45(1), 55–61. <https://doi.org/10.1177/0031512518765545>

Stožický, F., & Sýkora, J. (2015). *Základy dětského lékařství* (Vydání druhé). Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.

Šimíčková-Čížková, J., Binarová, I., Holásková, K., Petrová, A., Plevová, I., & Pugnerová, M. (2010). *Přehled vývojové psychologie* (3., upr. vyd). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

