

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Barbora Oklešťková

Výukový postup dětského aerobiku v rámci primárního
vzdělávání

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vykonávala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne

Barbora Okleštková

Ráda bych poděkovala PhDr. Tereze Sofkové, PhD., za odborné vedení, cenné rady, podněty a připomínky, které mi v průběhu psaní diplomové práce poskytovala. Ráda bych také poděkovala své rodině za podporu a vstřícnost po celou dobu mého studia.

Obsah

1	Úvod.....	5
2	Cíle a úkoly práce	6
3	Aerobik	7
3.1	Historie aerobiku	9
3.2	Druhy aerobiku	10
4	Dětský aerobik	11
4.1	Věkové zákonitosti mladšího školního věku	11
4.1.1	Tělesný rozvoj a rozvoj motoriky	13
4.2	Stavba lekce dětského aerobiku.....	15
4.2.1	Vliv aerobiku na dětský organismus	18
4.2.2	Hudební doprovod.....	20
4.2.3	Zásady bezpečnosti při cvičení s dětmi.....	21
4.3	Osobnost instruktora / pedagoga	23
4.3.1	Komunikace cvičitele aerobiku	24
4.4	Základní kroky aerobiku.....	27
4.5	Metody výuky aerobiku.....	31
4.5.1	Motivační názvosloví	35
4.5.2	Říkadla a písničky	37
4.5.3	Cvičení s náčiním	38
4.6	Aerobik v tělesné výchově	38
5	Praktická část	43
5.1	Aerobik v tělesné výchově pro 1. ročník.....	45
5.2	Aerobik v tělesné výchově pro 2. ročník.....	50
5.3	Aerobik v tělesné výchově pro 3. ročník.....	55
5.4	Aerobik v tělesné výchově pro 4. ročník.....	60
5.5	Aerobik v tělesné výchově pro 5. ročník.....	66
6	Diskuse.....	71
7	Závěr	72
8	Souhrn.....	74
9	Summary	75
10	Referenční seznam	76

1 Úvod

Současná dětská generace preferuje sedavý způsob života před fyzickou aktivitou. Mnoho dětí v dnešní době tráví svůj volný čas skrze nejrůznější moderní technologie. Nedostatek pohybu může mít negativní dopad na fyzickou, psychickou i sociální stránku dítěte, což může vést k vážným zdravotním problémům a komplikacím (Galloway, 2007).

Výuka tělesné výchovy na 1. stupni základních škol je právě jednou z možností, jak dětem přiblížit zásady zdravého životního stylu a již od mladého věku u nich budovat pozitivní vztah ke sportovním aktivitám. Hodiny tělesné výchovy by měly dětem předkládat pestrou nabídku možností pohybových aktivit a sportovních činností, které je budou bavit a motivovat k jejich pravidelnému vykonávání.

Jako téma své diplomové práce jsem si zvolila aerobik, jeho využití a začlenění do výuky tělesné výchovy na prvním stupni základních škol. Dětský aerobik čelí v poslední době velké oblibě, a to zejména u mladých děvčat. Jedná se o pohybovou aktivitu spojenou s hudebním doprovodem, která má vliv na zlepšení vytrvalosti, koordinace pohybů a pohybové paměti a současně rozvíjí vnímání hudby se zaměřením na rytmus. Kondiční cvičení v podobě aerobiku podporuje přirozený vývoj dítěte, vede k všestrannému rozvoji pohybových dovedností a tělesné zdatnosti. I z tohoto důvodu si myslím, že by aerobik měl mít zastoupení v každém ročníku primárního vzdělávání. Téma jsem si také zvolila na základě svého zájmu a aktivnímu přístupu k dětskému aerobiku již od útlého dětství.

Zásadním cílem diplomové práce je tvorba inspiračního metodického materiálu, především pro pedagogické pracovníky. Materiál by měl být smysluplným návodem pro učitele, jak zařadit aerobik do školní tělesné výchovy na 1. stupni základních škol, zejména formou dětského motivačního názvosloví a známých dětských písní, které by měly být dětem blízké a namotivovat je tak k pohybové aktivitě.

Materiál seznamuje pedagogické pracovníky s praktickým výukovým postupem aerobiku pro děti mladšího školního věku a měl by sloužit k doplnění a zkvalitnění výuky tělesné výchovy na 1. stupni základních škol.

2 Cíle a úkoly práce

Ve své diplomové práci se zaměřuji na využití dětského aerobiku v hodinách školní tělesné výchovy na 1. stupni. Hlavním cílem diplomové práce byla tvorba výukového materiálu aerobiku s konkrétními náměty pro práci s dětmi mladšího školního věku.

Dílčí cíle:

- Vytvoření metodického materiálu pro učitele, kteří mají zájem o začlenění aerobiku do výuky tělesné výchovy.
- Sestavení aerobikové choreografie pro 1.-5. ročník základní školy.
- Navrhnutí výukového postupu choreografií pro 1.-5. ročník základní školy s použitím vhodných motivačních námětů.

3 Aerobik

Pod pojmem aerobik si většinou představíme lekci skupinového cvičení, která probíhá na moderní hudbu, pod vedením kvalifikovaného instruktora. Jedná se o pohybovou činnost, která se dokáže přizpůsobit všem věkovým kategoriím a může se stát nezbytnou součástí životního stylu.

„Aerobik je pohybová aktivita vytrvalostního charakteru, při níž se do činnosti zapojují velké svalové skupiny, které se tím stimulují a pozitivně ovlivňují oběhový, dýchací a pohybový systém. Důsledkem je zlepšení tělesné a funkční zdatnosti organismu“ (Toufarová, 2005, s. 8).

Jedná se o mezinárodně platné označení pohybového programu střední intenzity, který klade důraz na zlepšení funkční zdatnosti organismu a podporuje tělesný rozvoj s cílem efektivního spalování tuků (Skopová, Beránková, 2008).

Aerobik řadíme mezi cvičení aerobního charakteru, při čemž dochází k prohloubení dýchání a zvýšení přísunu kyslíku do tkání. Při opakovaném provádění aerobních aktivit se zlepšuje kvalita souhry svalů a CNS a současně dochází k rozvoji flexibility a vytrvalosti (Mach, 1998).

Cooper (1983) ve své knize popisuje aerobní trénink jako různé formy cvičení povzbuzující činnost srdce, plic a oběhové soustavy. Podstatou aerobních cvičení, kam patří kromě aerobiku například běh, plavání nebo cyklistika, je tedy zvýšení maximálního množství kyslíku, které je tělo schopné spotřebovat za určitý čas.

Naopak krátkodobé aktivity vysoké intenzity jsou jednou z hlavních příčin svalové únavy a nazýváme je cvičením anaerobním, kam zařazujeme například sprint nebo vrcholový sportovní aerobik. Anaerobní aktivity probíhají bez dostatečné přítomnosti kyslíku. Ve svalech dochází k hromadění zplodin, zejména kyseliny mléčné (laktátu), což vede k únavě a bolesti ve svalech (Toufarová, 2001).

Pravidelné aerobní aktivity mají hned několik příznivých dopadů na náš organizmus. Fyzická zátěž v podobě aerobiku vyvolává v našem těle určité adaptační změny, díky kterým se organismus učí vzdorovat negativním okolním vlivům. Podle Macákové (2001) se projevuje v lidském těle řada pozitivních změn, právě v podobě adaptace na zatížení. Na úrovni srdečně-cévního systému dochází ke zpomalení klidové srdeční frekvence, zvýšení srdečně-cévní vytrvalosti, snížení systolického tlaku, účinnějšímu využití kyslíku v aktivních svalech a následně rychlejšímu návratu ke klidové srdeční frekvenci. Kromě toho, jsou aerobní aktivity vhodnou prevencí proti srdečním potížím (infarkt myokardu či mozková mrtvice). Důležitou

roli hrají také pozitivní změny v oblasti dýchacího systému, kde nastává zvýšení vitální kapacity plic a zlepšení přenosu kyslíku v organismu. K přednostem aerobního cvičení bezesporu patří i rozvoj pohybového systému, který se vyznačuje zvětšenou svalovou zdatností, zlepšením kloubní pohyblivosti a zvýšením hustoty kostní tkáně. Adaptační změny se projevují též ve funkčnosti metabolismu, v podobě většího využití mastných kyselin a tuků a udržování hladiny cholesterolu na zdravé úrovni. Současně dochází v těle k rychlejšímu odbourávání odpadních látek, úbytku tukové tkáně a v neposlední řadě díky pravidelné aerobní aktivitě předcházíme vzniku cukrovky. Pravidelná pohybová aktivita působí kladně ale především v oblasti psychosomatické. Konkrétně aerobik můžeme považovat za jednu z možností, jak se odreagovat od běžných starostí a zároveň si zlepšit sebevědomí a zvýšit sebedůvěru. Nejen při lekci aerobiku dochází k uvolňování endorfinů, které se vyplavují do krve a vyvolávají v nás dobrou náladu a pocit pohody i určitou dobu po cvičení.

Abychom po provozování aerobních aktivit docílili pozitivních změn na lidský organismus, musí se splňovat pravidla FIT. FIT je užívaná zkratka, vytvořená z počátečních písmen slov v anglickém jazyce – *frequency*, *intensity* a *time* (Velínská, 2004):

1) F = Frekvence

Pozitivní vliv na organismus pozorujeme při aktivitách, prováděných opakovaně, alespoň 3x za týden.

2) I = Intenzita

Správná intenzita je základní určující faktor, který definuje, zdali se jedná o vytrvalostní aerobní pohybovou aktivitu. Intenzitu udává hodnota tepové frekvence. Nejúčinnější je cvičení tehdy, když se tepová frekvence pohybuje v rozmezí 60 – 80% maximální tepové frekvence.

3) T = Time (čas)

Jestliže se zaměřujeme na trénink kardiiovaskulárního systému, mělo by cvičení trvat nepřerušovaně minimálně 12 minut. Pokud je však naším cílem také snaha o změnu skladby těla a odbourávání tuků, měla by pohybová aktivita trvat nepřetržitě alespoň 30 minut (štěpení tuků v O₂ systému nastává až po 20–30 minutách pohybové činnosti).

3.1 Historie aerobiku

První písemnou definici aerobiku je možné zasadit do konce šedesátých let minulého století. V knize *Aerobics*, která vyšla i u nás v roce 1980, popisuje americký lékař Kenneth H. Cooper výhody aerobního cvičení a jeho příznivý dopad na organismus. Cooperovy principy později prosadila a rozšířila Jackie Sorensenová tím, že do praxe aplikovala specifické taneční prvky (Kovaříková, 2017).

Gomézová (2009) ve své knize zdůrazňuje zejména vliv známých osobností, díky kterým se aerobik začal rozšiřovat do mnoha zemí. Jednou z nejvýznamnějších propagátorek aerobiku se stala americká herečka Jane Fondová. Její interaktivní hodiny, knihy a videokazety se staly oblíbenými a vyhledávanými nejen ve Spojených státech.

Od konce 80. let zažíval aerobik obrovský „boom“ a stal se uznávaným a vyhledávaným sportem. Nevhodné lekce složené z High Impact prvků (běh, poskoky) nahradil Low impact (prvky nižší intenzity). Začínají vznikat nové trendy v podobě spojování prvků do kombinací, bloků a choreografií, objevují se prostorové prvky a rozvíjí se aerobik na stepech, který s sebou přináší i novou metodiku (Kovaříková, 2017).

České veřejnosti představila aerobik jako první Helena Jarkovská vydáním knihy *Aerobní gymnastika* v roce 1985. Cvičitelé v této době tvořili lekce, obsahující aerobní blok, obvykle v rokenrolovém duchu, a přitom plně respektovali pravidla tradičního pojetí gymnastiky (Macáková, 2001).

Obliba aerobiku u nás začala stoupat převážně po roce 1989. V této době se zakládají první soukromá fitness centra, školící organizace a ze západu k nám pronikají nové směry včetně step aerobiku (Skopová, Beránková, 2008).

Přestože se aerobiku ve veřejných médiích nevěnuje taková pozornost, sklízí Česká republika ve sportovním aerobiku spoustu mezinárodních úspěchů a naši závodníci se řadí ke světovým špičkám ve všech kategoriích. Již v roce 1997 získala první cenný titul Olga Šípková a stala se první českou mistryní světa ve sportovním aerobiku. Olga Šípková je i v současné době stále oblíbenou a vyhledávanou instruktorkou aerobiku.

I když ženy mají v tomto sportu velkou převahu, nejedná se o typicky ženský sport. Příkladem, že i muži zde mají své zastoupení, je David Huf mnohonásobný mistr Evropy a světa ve sportovním aerobiku v kategorii párů z roků 1997-1999. Mezi trojnásobné mistry světa řadíme představitele kategorie trií ve složení – Vladimír Valouch, David Holzer a Jakub Strakoš. Důkazem toho, že aerobik je v dnešní době stále vyhledávanou aktivitou, může být i nová aerobiková královna, Adéla Citová. Po Olze Šípkové a Denise Barešové se stala v roce 2018 třetí českou závodnicí s titulem mistryně světa a zároveň vzorem pro mnoho mladých

děvčat. Mistryně světa v kategorii žen nelení ani v roce 2019 a na začátku června získala zlatou medaili na Mistrovství Evropy v polském Krakově, jež jí ve sbírce ještě chyběla. (Český svaz aerobiku a fitness FISAF, 2018, [online]).

Toufarová (2001) ve své knize uvádí, že aerobik je u současné populace stále oblíbený díky spojitosti s moderní hudbou, velkým výběrem stylového a pohodlného fitness oblečení a zajímavými a netradičními pomůckami.

Vývoj aerobiku se za posledních 20 let stále nezastavil. Rozdělení komerčních aerobních lekcí na aerobik, step a posilování je již minulostí. Dnešní doba s sebou přináší řadu různých forem, které se specifikují dle požadavků běžné klientely (Kovaříková, 2017).

3.2 Druhy aerobiku

Nezákladnější klasifikace aerobiku vychází z ustálených pohybů, které dělí Gomézová (2009) do dvou kategorií:

1. High – impact aerobik je označení pro vysoce nárazový aerobik, kde se používají pohyby, při kterých se obě nohy na krátkou chvíli potkají ve vzduchu.
2. Low – impact aerobik je varianta s nízkým dopadem. V zastoupení jsou pohyby, kdy je alespoň jedna noha v dotyku se zemí.

V současné době jsou skupinové lekce aerobního charakteru běžnou součástí nabídky fitness center. Velínská (2004) rozlišuje 3 různé směry vývoje skupinových lekcí:

1. Choreografické a taneční lekce, jejichž obsahem je výuka choreografie, která se často vyznačuje specifickým stylem (dance aerobic, latino cardio, step choreo, house dance apod.).
2. Kondiční a posilovací lekce jsou zaměřené především na rozvoj kondice a svalové síly s využitím váhy vlastního těla či speciálních pomůcek (bodystyling, power step, bosu, tabata apod.).
3. Body and mind lekce, které jsou zastoupeny kompenzačním cvičením s cílem posílení, protáhnutí a uvolnění těla i mysli (pilates, fitness yoga, power yoga, port de bras apod.).

V nabídce fitness center se velmi často objevují stále nové názvy aerobních aktivit. Je dobré si poznatky o aerobních trendech průběžně aktualizovat a znát význam a obsah jednotlivých názvů lekcí (Skopová, Beránková, 2008).

4 Dětský aerobik

„Pod pojmem dětský aerobik rozumíme rozmanitá cvičení za hudebního doprovodu, která vycházejí především z aerobiku pro dospělé, ale také z pohybových her, základní a rytmické gymnastiky, tance a pohybové výchovy vůbec“ (Stodůlková, 2006, s. 6).

Dle Dvořákové (1995) je při cvičení s dětmi nutné respektovat, že dítě není zmenšený dospělý. Na rozdíl od dospělého dítě reaguje odlišně a necvičí se zaměřením ke vzdálenému nekonkrétnímu cíli.

Lekce dětského aerobiku se odlišuje svým celkovým záměrem a náplní, což by mělo odpovídat věku a pokročilosti cvičenců. Tato kritéria ovlivňují samotný výběr hudby, pohybů, organizaci a náplň konkrétní lekce (Toufarová, 2005).

Cvičení musí být pestrá, zajímavá a především zábava. Aby v průběhu cvičení děti neztratily zájem, reagujeme na jejich potřeby a jednotlivé aktivity obměňujeme zhruba po 10 minutách. Klíčem k úspěchu je děti u výkonu správně motivovat a povzbuzovat ke zlepšení. Jestliže dojde k chybě, je zapotřebí, aby dítě přesně vědělo, v čem se chyby dopustilo a co po něm chceme jinak. Důležitým prvkem je správná ukázka a slovní doprovod, který cvik doprovází. V první řadě by nám mělo jít o to, aby si malí cvičenci aerobik oblíbili a vytvořili si pozitivní vztah k pohybu (Skopová, Beránková, 2008).

Stodůlková (2006) ve své publikaci striktně rozlišuje zaměření aerobiku pro veřejnost a sportovní (závodní) aerobik. Aerobik pro veřejnost je vhodný pro všechny zdravé děti, kterým přináší potěšení pohybové aktivity spojené s hudbou. Díky tomuto cvičení dochází nenásilnou formou k rozvoji všestranné pohybové schopnosti. Naopak sportovní aerobik je charakterizován, jako výkonnostní až vrcholový sport, který s sebou přináší i úskalí přetěžování či nevhodné zatěžování pohybového systému za účelem podat maximální výkon.

4.1 Věkové zákonitosti mladšího školního věku

Základem přípravy každé lektorky dětského aerobiku by měla být znalost rozdílů ve vývoji dítěte a následná volba cviků, které budou odpovídat anatomicko-fyziologickým i psychologickým možnostem konkrétní skupiny (Toufarová, 2005).

Lisá, Kňourková (1986) popisují vývoj člověka jako nepřetržitý proces přeměn, střídání období vnitřního neklidu, vnějších změn a znovu získané rovnováhy.

Zásadní změny nastávají vlivem psychického vývoje, intenzivního růstu, dozráváním tělesných orgánů a pohybového rozvoje. Charakteristickým rysem lidského vývoje je nerovnoměrnost, a proto musíme respektovat individuální provedení daného pohybu. Každá věková skupina se vyznačuje odlišnými anatomickými, fyziologickými a psychologickými zákonitostmi (Hájková, 2006).

Předmětem mé diplomové práce je výuka aerobiku na 1. stupni základních škol, tudíž se zaměřím především na specifikaci období mladšího školního věku, jeho zvláštnosti a změny ve vývoji, které v tomto věku probíhají.

Období mladšího školního věku označujeme zpravidla jako dobu od 6-7 let, tedy dobu od vstupu do školy, zhruba do 11-12 let, kdy se začínají objevovat první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy. Občas hovoříme prostě jen o školním věku, ale povinná školná docházka pokračuje ještě i v období pubescence, které pak můžeme označovat také jako starší školní věk (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Většina autorů uvádí, že počátek mladšího školního období je spojen se zahájením školní docházky a zvýšeným zájmem dítěte po poznání okolního světa. Nástup této životní etapy znamená přechod od spontánní hry k soustavné činnosti v podobě učení a práce. Školní prostředí se stává pro dítě zdrojem zásadních změn, včetně přijímání nové role žáka.

Zmíněné období označujeme rovněž jako věk střízlivého realismu, kdy se dítě zaměřuje na realitu a vede ho v první řadě touha po poznání. Zprvu tohoto období života je dítě závislé na tom, co mu dospělá autorita sdělí. Na základě dospělých názorů hodnotí svět a nehledá další informace, což označujeme pojmem naivní realismus. Blízkost dospívání ohlašuje přechod z naivního realismu k realismu kritickému. V tomto období dítě začíná kritičtěji nahlížet na informace z okolí, ověřuje si, zda to, co slyšelo, je skutečně pravda a začíná se řídit na základě vlastních názorů a zkušeností (Langmeier, Krejčířová, 2006).

U dítěte mladšího školního věku se setkáváme s postupným rozvojem procesu myšlení. Myšlení se neobjevuje přes noc, nevzniká náraz, ale je výsledkem vrozených schopností i intenzivní poznávací činnosti v řadě několika měsíců. V procesu vývoje myšlení dochází k posunu od konkrétního myšlení, přes vztahovou abstrakci k nenázorné abstrakci, která zprostředkovává logické soudy mimo spojení se skutečností, s reálným světem (Lisá, Kňourková, 1986).

Na počátku mladšího školního věku převládá u dítěte krátkodobá pozornost. Její časté přerušování způsobuje zejména zvýšená vnímavost dítěte ke svému okolí. Slabě vyvinuta je při

vstupu do školy i vůle a žák málokdy dokáže akceptovat dlouhodobý cíl. Charakteristickým se stává impulzivní přechod z veselosti do smutku a citové prožívání všech činností. Děti v tomto období k sobě dokážou být málokdy kritičtí (Hájková, 2006).

Díky krátkodobé pozornosti je pro děti v rozpětí od šesti do devíti let obtížné zpracovávat informace z více zdrojů. Většina těchto dětí stále potřebuje, aby jim informace byly jasně řečeny a předvedeny. Dlouhé a podrobné pokyny jsou pro děti velmi vyčerpávající. Neadekvátní vyjadřování učitele může vést až k nepříjemné situaci, kdy dítě není schopno dokončit zadaný úkol. Proto je velmi vhodné, rozdělit vizuální a verbální výuku do kratších segmentů a dítě tak průběžně aktivizovat a motivovat splněním malých úkolů (Stricker, 2009 [online]).

Postupem času se vnímání stává cílevědomým aktem a přestává mít ráz nahodilosti. Zvyšuje se schopnost analýzy a diferenciacce, což vede ke zlepšení poznávání. Okolo desátého až jedenáctého roku je vnímání skoro na stejné úrovni jako u dospělého člověka a svého vrcholu dosahuje i vývoj představivosti (Šimičková-Čížková, 2005).

V této věkové skupině se také začínají objevovat počátky zájmů, které mají přechodný charakter. Rozvoj zájmů ovlivňuje v první řadě aktivita rodičů a školní prostředí. Úspěšná seberealizace ve vybrané činnosti obohacuje osobnost dítěte a patří k nejsilnějším lidským potřebám (Miklánková, 2012).

V tomto věku je pro dítě důležitá kontrola a pomoc od dospělé autority. Z výchovného hlediska je potřeba, aby rodiče, učitelé, trenéři podporovali zvědavost dítěte a podporovali je v oblíbených aktivitách. Dospělí dohlíží na dodržování základních norem, společenského vystupování a chování. Učí děti dodržovat základní hygienické a režimové návyky, rozvíjí jejich schopnost koncentrace a nabízí pomocnou ruku při překonávání nejrůznějších překážek (Jansa, 2018).

Šimičková-Čížková (2005) označuje tuto fázi dětského vývoje jako nejstabilnější, jestliže dítě vyrůstá ve zdravých a podněcujících podmínkách. Smyslem je rozvíjet u dítěte zdravé sebevědomí a předcházet pocitům méněcennosti a selhání.

4.1.1 Tělesný rozvoj a rozvoj motoriky

Mezi biologickým věkem a kalendářním věkem dítěte se může v tomto období vyskytovat značná disproporce. Individuální růstové i hmotnostní křivky se často velmi liší (Šimičková-Čížková, 2005).

Osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, ale není v tomto období ještě zcela ukončena. Kloubní spojení jsou díky většímu obsahu elastických vláken velmi měkká a pružná, což při nežádoucím zatížení, může mít za následek vznik vadného držení těla. Z toho vyplývá potřeba formovat kosterní systém správným směrem, vyhýbat se jednostrannému přetěžování a věnovat pozornost zejména nácviku správného držení těla. Neboť právě pozitivní změny tvaru a proporcí těla dětem umožňují snadnější osvojení nových pohybů a lepší rozvoj obratnosti (Hájková, 2006).

Dětské svaly obsahují méně hemoglobinu, bílkovin, tuků a anorganických látek, a více vody než svaly dospělého člověka. Jsou proto citlivější na hormonální poruchy a poruchy látkové přeměny a vzhledem ke svalům dospělého jedince se rychleji unaví. V mladším školním věku postupuje rozvoj svalstva a nervosvalové koordinace jen zvolna (Miklánková, 2012).

Podle Lisé a Kňourkové (1986) charakterizujeme tělesný rozvoj jako období, v němž si tělo utváří zásoby a rezervy do puberty. Mění se tělesné proporce, při čemž dítě v průměru vyroste asi o 4 - 6 cm a přibere 1,5 – 2 kg za rok. Kolem devíti let dosahuje lebka dítěte 90 % své konečné podoby, a stejně tak se dokončuje i výstavba mozku.

V oblasti motoriky lze stádium mladšího školního věku rozdělit do dvou kratších věkových fází. První fáze od sedmi do devíti let, se vyznačuje horší schopností skládat dílčí pohyby do složitějších struktur, a druhé období zhruba od devíti let, označujeme jako zlatý věk motoriky, ve kterém motorické učení probíhá v podstatě samo. Jedná se o ideální dobu pro vytvoření základu tělesné zdatnosti a výkonnosti. Klademe důraz na všestranný pohybový rozvoj a používáme co nejširší škálu pohybů, které vychází z her, soutěží a pozitivního hodnocení (Hájková, 2006).

Kromě zdokonalení koordinace celého těla, zaznamenáváme výrazný rozvoj v oblasti hrubé i jemné motoriky. Na základě cvičení se pohyby vycházející z ramenního a loketního kloubu postupně proměňují na pohyby prováděné zápěstím a prsty, což vede k potřebné jemnější koordinaci (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Toufarová (2001) upozorňuje na několik obecných zásad, jež platí pro všechny věkové skupiny.

- v procesu vývoje se zlepšuje lokomoční systém
- rozvíjíme pohybovou zdatnost na základě všestrannosti
- psychický a fyzický vývoj spolu úzce souvisí
- výkonnost jedince je dána jeho biologickým věkem

- reakce na zátěž je u dětí mnohem intenzivnější než u dospělých
- platí nebezpečí vzniku vadného držení těla, a proto je nanejvýš nutné rovnoměrně posilovat svalové skupiny, které správné držení těla zajišťují
- věnujeme čas nácviku správného dýchání při cvičení, učíme děti dýchat především pravidelně, vydechovat do záběru a nadechovat se při relaxaci
- hypermobilní děti už více neprotahujeme

Na rozvoji motoriky se kromě věku dítěte a rozvoje tělesných proporcí podílí i vnější podmínky. Jsou to právě rodiče, kteří odpovídají za životní styl dítěte, neboť jejich pohybovou aktivitu dítě přejímá. Pravidelným sportováním mohou dítěti ukázat cestu k radosti z pohybové aktivity a napomoci mu k lepším sportovním výsledkům.

Podle Miklánkové (2012) bývají nedostatky ve fyzické zdatnosti a pohybových dovednostech u dítěte častou příčinou sociálního odmítání jedince ostatními dětmi.

4.2 Stavba lekce dětského aerobiku

Nedílnou součástí pro dosažení optimálních výsledků je pevná organizační struktura cvičební jednotky. Každá lekce se skládá z několika specifických částí, které se vzájemně prolínají a doplňují.

Při plánování a přípravě cvičební lekce je nutné zohlednit současný věk a úroveň jednotlivců, pro které výuku připravujeme. Začátečník, jenž nemá žádnou nebo pouze minimální zkušenost s aerobikem, bude potřebovat na zvládnutí lekce mnohem více energie. Náplní mohou být pohybové aktivity s převahou aerobního cvičení v podobě choreografické lekce nebo hodiny s převahou posilovacího cvičení (Skopová, Beránková 2008).

U správně postavené choreografie je vyvážené zatížení pravé a levé končetiny, i když nemusí být naprosto stejné. Dále by měla být choreografie koncipována tak, že se využívají a vhodně kombinují pohyby do různých směrů, nikoliv jen vpřed a vzad a vlevo a vpravo. Využití pestrosti různých směrů zvyšuje intenzitu cvičení, se kterou rovněž při výuce choreografie pracujeme. Mělo by docházet ke střídání méně intenzivních prvků, a naopak více intenzivních prvků a od začátku učení do konce hlavní části by mělo docházet k jejímu stupňování. Intenzitu cvičení zvyšuje i zapojování paží. Práce horních končetin slouží jako doplněk dolních končetin. Paže zapojujeme přiměřeně, vždy až po zvládnutí pohybu nohou. Snažíme se vyvarovat zapojení paží v koordinačně náročných momentech a také neustálému předpažování, které vede k přetěžování deltového svalu (Velínská, 2004).

Toufarová (2005) člení hodinu aerobiku na následující části. Úvodní zahřátí neboli warm-up slouží k přípravě organismu na zátěž a předchází pozdějšímu zranění. Závěrečnou součástí zahřátí je krátký dynamický strečink tzv. prestretching, zaměřený zejména na protažení svalů zadní strany stehna, lýtka, flexory kyčelního kloubu a vzpřimovače trupu především v bederní oblasti. Následuje hlavní část lekce. Obsahem hlavní části je výuka choreografie, kdy spojujeme jednotlivé prvky do vazeb a kombinací v souladu s hudebním doprovodem. Cílem této části lekce je vykonávat fyzickou aktivitu v intenzitě 50-60 % jejich maximální srdeční frekvence. Na hlavní aerobní blok volně navazuje cool down – zklidnění, kde dochází k pozvolnému snižování intenzity cvičení. Podle charakteru lekce následuje posilování nebo závěrečný strečink.

Posilování není nutnou součástí lekce aerobiku, ale je vyhovující posilovací cviky do hodin zařazovat z kompenzačních důvodů. Posílení určitých svalových skupin současně napomáhá k odstranění svalových dysbalancí (Kovaříková, 2017).

Závěrečná a velmi důležitá součást lekce je určena k důkladnému protažení celého těla. Statický strečink s dlouhými výdržemi v jednotlivých polohách se soustředí na odstranění svalového zkrácení a zachování plného rozsahu pohybu. Vhodná je pomalá, relaxační hudba bez výrazné rytmizace. Strečink do lekce nezařazujeme jen pro zaplnění času. Při nedostatečném protažení se můžeme druhý den probudit s palčivou bolestí namáhaných svalů. (Mach, 1998).

Většina dětí není dostatečně flexibilní, což znamená, že jsou vystaveni vyššímu riziku poranění, posturálních problémů a později, v dospělém věku, i akutní bolesti zad. Pravidelné protahování by mělo těmto problémům v rozvoji zabránit (Atha, Frost, 2009).

Dle Skopové a Beránkové (2008) musí lekce aerobiku trvat dostatečně dlouhou dobu, aby došlo k zátěži aerobního charakteru a cvičení mělo příznivý dopad na lidský organismus. V praxi se setkáváme s tím, že délka lekcí je časově různá a může trvat od 30 až do 90 minut. Pro děti mladšího školního věku se nejčastěji doporučuje šedesátiminutová lekce.

Ukázka doporučené struktury cvičební jednotky pro mladší školní věk (Stodůlková, 2006):

Čas	Část lekce	Náplň cvičební jednotky
10 min.	úvodní část	seznámení s obsahem, příprava pomůcek, pohybové hry
10 min.	warm-up	základní kroky aerobiku, protažení
20 min.	hlavní část	výuka krokových vazeb a choreografie
3 min.	cool down	vydýchání, hry
15 min.	vyrovnávací cvičení	posilovací a protahovací cvičení
2 min.	závěrečná část	vyhodnocení lekce, udělení pochval

V úvodní části lekce můžeme využívat pohybové hry zaměřené na rozvoj orientace nebo na osvojení názvů základních kroků aerobiku. V lekcích pro začátečníky používáme při výuce choreografií říkadla a zařazujeme motivační názvosloví. Jednotlivé kroky nejprve cvičíme na místě, následně, po osvojení základních kroků, můžeme zařadit cvičení v prostoru – vpřed, vzad, stranou atd. Zvládnuté kroky modifikujeme a využíváme je ve všech možných variantách (Toufarová, 2005).

Vzhledem k tělesnému vývoji dětí, nemůžeme posilovat s nepřiměřenou zátěží a provádět dlouhé statické výdrže. S dětmi se vyhýbáme opakovaným pádům a doskokům z velké výšky a nejsou vhodné ani prudké, nekoordinované pohyby (Hájková, 2006).

Pokud se posilování provádí správným způsobem, může se síla rozvíjet již ve věku mezi šestým a dvanáctým rokem. V žádném případě nerozvíjíme maximální sílu a vyhýbáme se zatěžování páteře ve svislém směru. Přednost dáváme spíše rychlostně silovým cvičením, jako jsou sprinty nebo skoky (Kovaříková, 2017).

V hodinách dětského aerobiku je vhodné obměňovat organizační formy výuky a necvičit pouze v direktivním postavení. Výuka aerobiku může probíhat i ve dvojicích, či více členných skupinách, což přispívá k lepším vztahům a vzájemné kooperaci (Skopová, Beránková 2008).

Příprava před samotnou realizací konkrétních cvičení, spočívá ve vysvětlení základních pojmů: *otočíme se, stoupneme si proti sobě, vytvoříme zástup* apod. Děti musí povelům dobře rozumět, aby byly v lekci schopné správně a rychle reagovat (Karásková, 2003).

Z didaktického hlediska je důležité neměnit příkazy během učení a nedávat jich moc najednou. Po vysvětlení a ukázce se vždy přesvědčujeme, zda děti našemu zadání dobře rozumí (Hájková, 2006).

4.2.1 Vliv aerobiku na dětský organismus

Každá matka učí své dítě základním hygienickým návykům, jak se mýt, jak si čistit zuby apod. Vést děti ke cvičení je pro jejich budoucnost stejně tak důležité (Cooper, 1980).

„Děti, které cvičí pravidelně, mají pod kontrolou držení těla, své energetické zdroje, pevnost kostí a celkové zdraví“ (Galloway, 2007, s. 19).

Dostatek pohybových aktivit podporuje zdraví jedince. Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje pojem zdraví jako stav fyzické, psychické, duchovní, sociální a estetické pohody a pro podporu zdraví doporučuje pohybovou aktivitu vykonávat 5 x týdně v délce 30 minut (Dvořáková, Engelthalerová. 2017).

Obecně platí, že žáci po většinu času ve výuce pouze pasivně sedí, což negativně ovlivňuje jejich pohybový režim. Platí, že dítě by mělo věnovat pohybu tolik času, kolik jej proseď ve školní lavici. Pravidelný pohyb se významnou měrou podílí na zvýšení tělesné zdatnosti dětí na takovou úroveň, která by byla primární prevencí nejen rozvoje obezity, ale také civilizačních chorob (Marinov, Barčáková, Nesrstová, Pastucha, 2011).

Je evidentní, že pravidelné dávky cvičení mají pozitivní dopad na fyzickou i psychickou stránku člověka. Již od útlého dětství se pohyb stává pro děti přirozenou potřebou. Fyzicky zatížené dítě se učí intuitivně řešit problémy, spojené s pohyby a zatížením, čímž si zároveň rozvíjí své myšlení (Galloway, 2007).

I Pastorová (2010) konstatuje, že mezi rozvojem intelektu a rozvojem motoriky existuje obousměrný vztah, což znamená, že pohybové činnosti aerobního charakteru stimulují lidské myšlení. Z těchto důvodů se pohybové a taneční aktivity úspěšně používají například při diagnostice a terapii nejen pohybových, ale také při diagnostice mozkových dysfunkcí.

Cíl dětského aerobiku se shoduje s jinými aerobními aktivitami, jako je např. běh, jízda na kole, jízda na kolečkových bruslích apod. Při odborném a správném vedení hodin aerobiku, při kterém dbáme na respektování věkových zvláštností, dochází hlavně ke zlepšení činnosti oběhové a dýchací soustavy. Ale nikoli jen to. Postavením cvičební jednotky se snažíme rovněž o rozvoj nervosvalové koordinace, pohybových schopností a dovedností, zdůrazňujeme správné držení těla a v neposlední řadě se snažíme dětem zvyšovat jejich sebevědomí a sebedůvěru (Toufarová, 2005).

Správné držení těla je charakterizováno vzpřímeným postavením hlavy. Ramena jsou stažena dolů a do šířky, hrudník je vyklenutý a lopatky neodstávají. Břišní stěna nepřechází přes hrudník, ale je zatažena. Páteř je plynule zakřivena v oblasti bederní lordózy. Dolní končetiny jsou souměrné, kolena se dotýkají a paty nejsou vybočeny. Při pohledu zezadu nebo

v poloze v předklonu jsou ramena, lopatky a jamky nad hýžděmi souměrné. Pokud vypozerujeme asymetrii, může se jednat o skoliózu (Dvořáková, 2007).

Držení těla zabezpečují svalové systémy, které rozdělujeme do dvou skupin: tonické a fázické. Tonický svalový systém plní především funkci posturální a svaly, které sem řadíme, mají tendenci ke zkracování. Fázické svaly naopak mají tendenci spíše ochabovat (Hájková, 2006).

Vždy je nutné, důkladně promyslet výběr cviků. Abychom předcházeli svalové nerovnováze, snažíme se do cvičení zapojit co nejvíce svalových skupin.

Podobně jako u dospělého klienta, vyvolávají aerobní aktivity u dítěte celou řadu příznivých dopadů na organismus (Stodůlková, 2006):

- hypertrofie levé srdeční komory a zlepšení kardiovaskulárního systému
- snížení klidové srdeční frekvence
- svalová hypertrofie a zesílení šlach a vazů
- funkční přestavba kostí
- snížení hladiny krevních tuků a pokles sklerotizace cév
- lepší odolnost vůči stresům a rozvíjení inteligence

Dětská pohybová aktivita se odehrává na základě principu intervalového tréninku – pár minut ze sebe dítě vydává maximum, což následně vystřídá pocit únavy a potřeba odpočinku, čímž se dítě jednoznačně liší od dospělého. Jakmile dítě pocítuje při pohybové aktivitě únavu, začne odpočívat. Dospělý člověk naopak únavu záměrně překonává, aby se dostal do pásma odbourávání tuků. (Macáková, 2001).

Aby lekce aerobiku měli pozitivní vliv na organismus, musí probíhat pravidelně, při vhodné intenzitě a dostatečně dlouhé době (Skopová, Beránková, 2008).

Perič (2012) přirovnává intenzitu k rychlosti pohybu. Čím rychleji se budeme pohybovat, tím vyšší budeme mít intenzitu. Intenzitu můžeme definovat jako stupeň vynaloženého úsilí a chápeme jí jako ukazatele kvality pohybu.

Jako nejběžnější ukazatel intenzity cvičení slouží hodnota srdeční frekvence, jejíž určení nemusí být vždy přesné. Tepová frekvence je závislá na aktuálním psychickém rozpoložení a odráží se od věku a výkonnosti daného jedince (Hájková, 2006).

Stodůlková (2006) doporučuje optimální intenzitu cvičení u dětí v rozmezí 50-60 % jejich maximální tepové frekvence. Maximální tepovou frekvenci vypočítáme podle vzorce $220 - \text{věk}$ cvičence. Nevhodné zatěžování či přetěžování negativně ovlivňuje dětský organismus.

Toufarová (2001) také upozorňuje na to, že při velké zátěži může dojít k přetěžování dítěte a následně k úrazům. Dětský organismus je na chyby v tréninku mnohem citlivější než organismus dospělých jedinců. Jestliže cvičí děti ve stejném tempu jako dospělí, pak díky vyšší hladině metabolismu, produkují více tepla. Rovněž musíme brát v úvahu, že pokud děti trénují denně na vysoké úrovni, je nutné zařazovat tréninky kompenzačního charakteru.

Namáhavé dýchání, dušnost, nadměrné pocení a červenání u dětí, to vše jsou signály příliš vysokého zatížení. Jestliže na dítěti tyto příznaky pozorujeme, je vhodné intenzitu cvičení snížit. Ale naopak pokud zatížení není dostatečně vysoké, pak nedochází k potřebným adaptačním změnám organismu a celková efektivita cvičení klesá.

4.2.2 Hudební doprovod

Aerobiková lekce je velmi úzce spojena s hudbou. Hudba v rámci aerobiku není pouhou kulisou, ale je jedním z nejdůležitějších prvků, který motivuje a udává společný rytmus, čímž zvyšuje skupinovou kohezi. Základním předpokladem instruktora je dobrá orientace v hudbě.

Výběrem oblíbené hudby, můžeme zvýšit výkonnost a snížit vnímanou námahu. Správný hudební doprovod může mít skutečné účinky na naši mysl i tělo. Zatímco rychlá hudba zlepšuje naši intenzitu během tréninku, pomalá hudba nám naopak dokáže pomoci s rychlejším návratem do klidové tepové frekvence (Ferreira, 2017 [online]).

Hudba na aerobik musí splňovat několik kritérií, čímž se diferencuje od běžně poslouchané hudby. Jedná se o nepřerušovaný mix hudby, složený z moderních skladeb, které na sebe plynule navazují a nenarušují intenzitu cvičení. Správná hudba pro optimální zážitek ze cvičení musí být především kvalitní, s pravidelným frázováním, s vhodným tempem pro konkrétní lekci a v neposlední řadě musíme vhodně zvolit její hlasitost (Skopová, Beránková, 2008).

Miklánková (2007) vysvětluje, že čím mladší děti na lekci máme, tím výraznější rytmus a jednodušší strukturu musí hudba mít.

Při popisu struktury hudby se nejčastěji setkáme s těmito termíny (Kovaříková, 2017):

- doba, beat – základní počítací jednotka hudební struktury
- up beat – každá sudá doba, nepřízvučná, lehká (2.,4.,6.,8.)
- down beat – každá lichá doba, přízvučná, těžká (1.,3.,5.,7.)
- master down beat – první doba z celého bloku, nejvýraznější doba hudební struktury, velmi důležitá pro lektora, považována za hlavní řídicí element choreografie
- fráze – spojení osmi počítacích dob, pravidelně se opakující úseky hudby, graficky značíme jako 1.-8.,

- blok – spojení 4 frází po osmi dobách, dohromady tedy 32 dob

$$1 \text{ blok} = 32 \text{ dob} = 4 \times 8 \text{ dob} = 8 \text{ taktů}$$

Základním předpokladem instruktora je dobrá orientace v hudbě. Musí umět dobře rozpoznat nejen master beat, ale také jednotlivé fráze.

Tempo je rychlost hudby, označováno zkratkou BPM, tj. beat per minute neboli počet dob, úderů za minutu. Čím je hodnota BPM vyšší, tím je hudba rychlejší. Jednotlivé prvky se provádí vždy na určitý počet dob. Aerobní choreografii tvoří obvykle několik spojených bloků, kdy jeden blok představuje aerobickou vazbu na 32 dob, což odpovídá čtyřem jednotlivým frázím. Každá fráze obsahuje kromě čtyř těžkých dob i čtyři lehké doby (Toufarová, 2005).

V lekcích aerobiku se můžeme setkat také s názvem osmička, což je slangové označení pro frázi, protože se skládá z osmi dob.

Kovaříková (2017) ve své publikaci popisuje několik základních kritérií pro výběr hudby. Hudbu volíme na základě obsahu a formy cvičení, přičemž v aerobiku se obvykle pohybujeme v rychlém tempu (100-150 BPM). Tempo hudby není striktně dáno a v průběhu lekce se může měnit. Každý druh aerobního cvičení má své doporučené tempo (např.: aerobik 135-145 BPM, step aerobik 128-136 BPM, body work 130-140 BPM). Při výběru věnujeme pozornost věkovému průměru a úrovni dané skupiny.

U mladších dětí volíme tempo hudby do 130 BPM, u dětí 8-10 let do 140 BPM, v závislosti na jejich šikovnosti (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

Pohyb realizovaný s hudbou je dobrým nástrojem pro celkový rozvoj dětské osobnosti. S jeho pomocí může dítě neverbálně vyjádřit své myšlenky, pocity a nálady. Cvičení s hudbou vede zároveň ke kultivaci pohybu, přispívá k rozvoji kinestezie a působí jako prevence svalových dysbalancí (Miklánková, 2007).

Prodeji speciálně namixovaných hudebních CD, které obsahují hudební bloky s rozdělením na 4 fráze a ve správném rozsahu BPM, se věnuje například eshop www.eshop.3Dfitness.cz nebo www.vybavenifitness.cz.

4.2.3 Zásady bezpečnosti při cvičení s dětmi

Pro zajištění bezpečnosti při cvičení je nezbytné vše přizpůsobit dětským možnostem. Na začátku školního roku je nutností poučit žáky o pravidlech bezpečnosti a v průběhu roku tato pravidla opakovaně připomínat. Po celou dobu výuky jsme neustále přítomni. U nácvičky nových dovedností postupujeme vždy nejprve od jednoduchých pohybů ke složitějším a klademe důraz na srozumitelné vysvětlení požadavků.

Stodůlková (2006) upozorňuje na několik dalších zásad, které je potřeba během cvičení dodržovat:

- je důležité znát zdravotní stav dítěte, případně dbát na přísná dodržování zdravotních omezení
- cvičit v čistém, dostatečně velkém prostoru s bezpečnou protiskluzovou podlahou a s možností větrání
- prostředí by mělo mít vhodnou teplotu (19 - 20°C u podlahy)
- dbáme na vhodné a bezpečné uložení pomůcek, náčiní a náradí
- kontrolujeme, že žáci používají odpovídající oblečení a pevnou čistou obuv
- cenné doplňky, jako prstýnky, náramky, řetízky a velké náušnice odkládáme
- zajistíme dostatečný pitný režim
- v hodinách cvičení platí zákaz žvýkaček a bonbónů

Tělesná výchova a sportovní aktivity jsou vždy spojeny s vyšším rizikem zranění osob. Před konkrétním cvičením je nejdůležitější záležitostí upozornit žáky na bezpečnost a seznámit je s případnou dopomocí a záchranou při provádění určené činnosti. Podle Tilingera (2014) není nic podstatnějšího, než absolvování hodin tělesné výchovy nebo sportovního tréninku bez poškození zdraví svěřených dětí.

Nezbytnou součástí osvojování si nových pohybových dovedností je využití dopomoci. Učitel dítěti pomáhá a ulehčuje mu bezpečné provedení cviku, případně zvyšuje pocit jistoty, jestliže má dítě strach. Dopomoc může být přímá, při které dochází k přímému fyzickému kontaktu mezi učitelem a žákem (přidržení, nadzvednutí) anebo nepřímá, která spočívá v úpravě podmínek pro usnadnění provedení cviku (šikmá podložka při nácviku kotoulu). Záchrana je činnost, zabráňující úrazu cvičícího dítěte (Stodůlková, 2006).

Miklánková (2012) ve své publikaci uvádí i výčet nejčastějších chyb učitele při výuce TV:

- nepřítomnost vyučujícího
- použití chybné metodiky
- chyby v organizaci výuky (nezajištění kázně a bezpečnosti, nedostatečné promyšlení organizace, užití nevhodných metod, stylů a postupů)
- neposkytnutí informací o bezpečnosti
- nezajištění bezpečných podmínek výuky
- volba nepřiměřeného pohybového úkolu
- nedodržení počtu žáků
- nezajištění činnosti a dozoru necvičících žáků

- zanedbání první pomoci

Při každém úrazu, poranění nebo zranění žáka, je nutné dodržet standardní postup. Učitel poskytne první pomoc, popřípadě zajistí lékařské ošetření a následně provede záznam do knihy úrazů. Učitel je rovněž povinen informovat ředitele školy o vzniklé situaci (Miklánková, 2012).

4.3 Osobnost instruktora / pedagoga

Někteří lidé měli to štěstí, že zažili učitele, na kterého s láskou vzpomínají po celý život. Položme si otázku, co můžeme ve vlastní výuce udělat pro vytvoření příjemného prostředí a pozitivního dojmu? Mnozí odborníci na vzdělávání se shodují, že pro úspěšný proces učení, je zásadní vytvořit prostředí, které je příjemné, motivující a důvěryhodné.

U dítěte mladšího školního věku je pedagog výraznou autoritou, která různými formami, metodami a v souladu s pedagogickými zásadami ovlivňuje osobnost dítěte a vede žáky k osvojování nových poznatků, dovedností a rozvoji schopností, na které budou navazovat i učitelé vyšších stupňů školy (Dvořáková, 2007).

Na základě určitých vlastností je možné vyčlenit různé typy pedagogů. Kladné i záporné vlastnosti pomáhají charakterizovat určité modely, se kterými se učitel může ztotožnit. Mezi nejznámější typologie patří Caselmannova typologie, která vychází z orientace učitele ve vyučování na proces učení, učební předmět nebo osobnost žáka. Caselmann rozdělil učitele na dva základní typy – logotrop a paidotrop. Logotrop klade důraz na učební předmět, na vštěpování vědomostí a teoretické poznatky. Naproti tomu paidotrop se zaměřuje na psychický rozvoj žáka a jeho formování. S touto teorií se kříží jiné dělení, související se všeobecným chováním učitele. Tato teorie rozlišuje autoritativního učitele a sociálního učitele. Autoritativní typ učitele chce vše do nejmenších detailů řídit a vše musí podléhat jeho pokynům. Sociální typ učitele se stává pro žáky spíše partnerem než nadřízeným. Nepřikazuje, přenechává žákům větší volnost a snaží se v nich probouzet samostatnost a zodpovědnost (Vilímová, 2009).

Mach (1998) charakterizuje instruktora aerobiku jako optimistického člověka, který je plný energie a lidem kolem sebe umí rozdávat radost a pohodu. V průběhu celé lekce pečlivě vnímá provádění jednotlivých cviků a neztrácí s účastníky lekce osobní kontakt.

Každý instruktor aerobiku má mít patřičné vzdělání, vrozené pohybové nadání a dobré komunikační schopnosti. Cvičitel má v hodině velký vliv, neboť právě on může k pravidelné aktivitě připoutat či odradit množství zájemců, a proto si musí být své profesionální zodpovědnosti vědom (Skopová, Beránková 2008).

Velmi stimulující je užití pochvaly. Pochvala je povzbuzující, uklidňující a umožňuje dětem, aby se stali sebevědomějšími bytostmi. Chvála může přijít v mnoha podobách. Může se jednat o přímou poznámku, úsměv, gesto s palcem nahoru, mrknutí oka nebo dotek. Naše kladná reakce nám pomůže zajistit správné nebo vhodné chování a měla by se využívat především při výuce nových dovedností (Hoffman, 2008 [online]).

Stodůlková (2006) doporučuje k úspěšné práci s dětmi kamarádský přístup, drobné vtípky a hříčky, které napomáhají k uvolnění atmosféry. Pohybový projev učitele musí být technicky správný a výrazný. S dětmi nepracujeme bez předchozího plánování tréninkové činnosti. Při vedení hodiny přihlížíme k věku, pohybovým předpokladům a individualitě jednotlivých dětí.

Je žádoucí, nechat se vtáhnout do dění ve cvičební hodině. Jestliže děti vidí, že i my jsme činnostmi zaujati, samy se s ochotou a radostí do cvičení zapojí (Karásková, 2003).

V hodinách s dětmi je dovoleno využívat schopnosti improvizace, snažíme se zapojovat stále nové nápady nebo pohybové variace. Cílem našeho působení je zaujmout všechny přítomné děti.

Děti chápou pomaleji než dospělí, proto se snažíme být v hodinách trpěliví a nespěchat. Použitím optimistického přístupu snadněji upoutáme zájem dětí. Nejprve pochválíme to dobré a teprve potom opravujeme konkrétní chyby. Pedagog by měl být pro děti přísným, ale chápajícím vzorem, důvěrníkem a rádcem, na kterého se děti mohou obrátit se svými problémy (Hájková, 2006).

4.3.1 Komunikace cvičitele aerobiku

Správná komunikace cvičitele aerobiku má zásadní význam pro splnění aerobního cíle lekce. V hodinách využívá instruktor k dorozumívání se s cvičenci verbální (slova) a nonverbální (gesta) prostředky. V lekcích s dospělou klientelou je zvykem využívat spíše mezinárodní terminologii v kombinaci s ustálenými českými ekvivalenty (Macáková, 2011).

Komunikace cvičitele a jeho vedení hodiny, označujeme anglickým termínem cueing, je jedna z nejdůležitějších praktických dovedností. Cueing musí být v lekcích jasný, dobře slyšitelný a hlavně včasný. Informace musí být cvičencům podány v předstihu, tak aby stihly na změnu plynule zareagovat. Povelů podáváme nejčastěji o dvě doby dopředu (na 7. 8. dobu předchozí fráze). Dle Kovaříkové (2017) nám cueing odpovídá také na tyto základní otázky:

- 1) Co = jaký prvek budeme cvičit
- 2) Kdy = kdy prvek zacvičíme v souladu s hudebním doprovodem
- 3) Kam = prvky doplněné informací o směru provedení

4) Jak = doplňkové informace k provedení prvků

Gomézová (2008) popisuje cueing jako nástroj komunikace, který používáme při aerobním cvičení k tomu, aby nám cvičenci snadno porozuměli. Jde o soubor povelů nebo signálů, podle nichž se cvičenci bez problému orientují. Signalizací sdělujeme, jaký krok bude následovat, kolikrát se bude opakovat, jakým směrem se budeme ubírat a také jakou techniku mají cvičenci použít.

Vyslovuje-li instruktor povely až potom, co změnil pohyb, stává se cueing pouze komentářem ke cvičení a klientům v této formě nijak nepomůže (Mach, 1998).

Z hlediska mimiky a očního kontaktu nesmíme ztrácet na profesionalitě. Svou mimikou nedáváme najevo pocit zklamání, únavu či zlost. Po celou dobu lekce je vhodné udržovat přirozený úsměv a očima kontaktovat nejen skupinu, ale také jednotlivce (Velínská, 2004).











Další nezbytnou dovedností instruktora je cvičení „face to face“. Jestliže instruktor vede část lekce otočen tváří ke cvičencům, musí umět předvádět a komentovat všechny pohyby zrcadlově. To znamená, že pokud instruktor cvičí zády, cvičí od pravé nohy, ale pokud cvičí čelem ke cvičencům, vychází od levé nohy. Instruktor musí být schopen se rychle zorientovat a rychle střídát obě postavení, aby cvičenci neměli pocit, že daná otočka je součástí choreografie (Kovaříková, 2017).

V hodinách pro začátečníky a při nácviku nových dovedností může převažovat verbální komunikace, ale postupem času při opakování zvládnutých dovedností by měla jít do popředí komunikace neverbální. Mimo odpočítávání začátku cvičení, označení jednotlivých kroků a směrů pohybu do neverbálního cueingu patří také mimika a oční kontakt (Skopová, Beránková, 2008).

Následující výčet gest, znázorňujících jednotlivé prvky, patří do mezinárodní signalizace, ale je spíše orientační. Záleží pouze na konkrétním instruktorovi, zda tyto signály bude ve svých hodinách používat – obrázek 1. Příklady mezinárodní signalizace (Sokol [online]).

Obrázek 1. Příklady mezinárodní signalizace

(<https://www.sokol.cz/sokol/?action=aerobik&pg=zobraztext&text=tereza4.htm>)

March – Jogging chůze – běh	<i>míháme pažemi nad hlavou dopředu a dozadu, každá ruka opačným směrem, dlaně míří k sobě</i>	
Single – double	<i>ukážeme počet prstů (1- single, 2 – double)</i>	
Count down odpočítávání	<i>ukazujeme počet prstů, dlaň směřuje dopředu (na cvičence)</i>	 4 3 2 1
From the top opakuj od začátku	<i>dlaň držíme nad hlavou</i>	
Circle – turn otočka, otočit	<i>kroužíme prstem nad hlavou</i>	
V – Step	<i>obě paže šikmo vzpažené (tvoří písmeno „V“)</i>	
L – Step	<i>paže vytvoří před trupem tvar písmene „L“</i>	
Step Touch	<i>upažením paže ve směru pohybu, zápěstí ohnuté směrem dolů</i> <i>Double step – stejně pouze zápěstí se neohne ale prsty ukážeme double</i>	
Leg Curl	<i>obě paže pokrčené v loktech</i>	
Grapevine	<i>jedna paže vzpažená a pokrčená v lokti do 90°, druhá upažená, paže míří ve směru pohybu</i>	

4.4 Základní kroky aerobiku

U provádění základních kroků aerobiku vycházíme z kritéria zdravotní nezávadnosti. Po celou dobu cvičení platí zásada správného držení těla, kdy břicho je zpevněné a vtažené, záda jsou rovná a ramena by měla být stažená směrem dozadu a dolů. Při cvičení nedopínáme kolena a lokty, naopak se snažíme mít nohy i paže stále mírně pokrčeny. V kolenním kloubu krčíme nohu maximálně do úhlu 90° a pohyby paží vykonáváme rychle, pevně a přesně s tzv. tečkou na konci pohybu (Toufarová, 2005).

Při výuce kroků dbáme na vyvážené zatížení pravé a levé končetiny, čímž předcházíme jednostranné zátěži a případným svalovým dysbalancím (Stodůlková, 2006).

Některé prvky se používají pouze v určitých oblastech, ale převážná část základních kroků je pevně daná. Záleží na instruktorovi, zda názvy prvků bude říkat česky (chůze vpřed), anglicky (march front) nebo bude využívat kombinaci obou způsobů. U použití anglického názvosloví se doporučuje vyjadřovat prvky s českou výslovností, aby cvičenci dobře rozuměli (Kovaříková, 2017).

Rozlišujeme dva základní druhy kroků (Skopová, Beránková, 2008):

- 1) Kroky, které vycházejí z běhu, skoků a poskoků (high-impact kroky), jejichž součástí je zařazení letové fáze. Z fyziologického hlediska jsou u těchto prvků kladeny vyšší nároky na kloubně svalový aparát a kardiovaskulární systém (viz tabulka 1).
- 2) Kroky, které vycházejí z chůze (low-impact kroky), jejichž podstata spočívá v plynulém přenášení váhy těla tzv. z nohy na nohu. Cyklus chůze je složen z výkroku, přenesení váhy těla nad plochu opory stojné nohy a opětované zahájení výkroku (viz tabulka 2).

V běžných hodinách aerobiku se setkáváme s kombinací obou typů prvků. Zvládnuté základní kroky modifikujeme a zvyšujeme jejich obtížnost. Nejčastěji využíváme vedení kroků do prostoru (viz tabulka 3) a různorodý počet opakování (viz tabulka 4).

Tabulka 1 - high impact prvky (Kovaříková, 2017):

Anglický název	Popis cviku v základním provedení
jogging	běh
hop, jump	poskok, skok
ponny	poskok stranou z jedné nohy na druhou
cha cha	přísun stranou nebo vpřed
chassé	„přísun“ poskokem výkrok, stranou přísun
knee up	poskok s pokrčením přednožmo
kick	poskok s přednožením/unožením/zanožením
kick ball change	přednožit poníž pravou, přinožit poskokem
rock step	„mambo“ s poskoky
horse	odrazem levé poskok na pravou, pokrčit přednožmo levou a naopak
jumping jack	poskok ze stoje spojného do podřepu rozkročného a zpět
pendel	„kyvadlo“ poskok na pravé – unožit poníž levou – poskok na levé – unožit poníž pravou
twist	poskoky snožmo s přetáčením trupu
scissors	„nůžky“ poskokem mírný podřep rozkročný pravou – levou

Tabulka 2 – low impact prvky (Kovaříková, 2017):

Anglický název	Popis cviku v základním provedení
march	chůze ve vzpřímeném postoji
straddle (march)	chůze ve stoji rozkročném
step touch	úrok stranou s přinožením
slide	skluz
side to side	přenášení váhy s podřepem ve stoji rozkročném
leg curl	výkrok pravou nohou, pokrčit zánožmo levou a naopak
knee up	krok stranou pravou nohou s pokrčením levé nohy přednožmo
step knee up	výkrok vpřed pravou, přenesení váhy do stoje na pravé s pokrčením přednožmo levou, krok levou vzad, krok pravou do stoje spojného
side leg lift	přenášení váhy z podřepu rozkročného do stoje s unožením poníž
grapevine	krok zkřížmo stranou vzad s přinožením
V-step	chůze ve tvaru písmene V
reverse V-step	chůze do tvaru obráceného písmene V
mambo	krok na místě vpřed a vzad s přešlapem
pivot (turn)	mambo s otáčením o 360°
tap	ťuk špičkou
heel, dig	ťuk patou
lunge	mírný výpad vpřed/stranou/vzad/
kick	kop – přednožení/unožení/zanožení
stomp	„malé mambo“ cross phrasing provedení prvku mambo
salsa	úrok stranou pravou, krok zkřížmo vzad levou, krok na místě pravou
reggae	chůze křížem přes stojnou nohu
plié, squat	podřep (snožný i rozkročný), výpad vpřed/stranou/vzad
squeeze	výpon

Tabulka 3 – Nejčastější směry pohybu v aerobikových lekcích (Skopová, Beránková, 2008)

Anglické názvosloví	Výslovnost	Český ekvivalent
front	[front]	vpřed
back	[bek]	vzad
side	[sajt]	stranou
center	[sentr]	střed
diagonal	[dajagon]	do diagonály
L	[el]	pohyb ve tvaru písmene L
box	[box]	do čtverce
circle	[srkl]	do kruhu
up x down	[ap] x [daun]	nahoru x dolů
in x out	[in] x [aut]	dovnitř x ven
left x right	[left] x [rajt]	vlevo x vpravo
open x close	[əupən] x [klous]	otevřít x Zavřít
turn	[t:n]	otočka, obrat
around	[eraund]	dokola
cross	[kros]	zkřížmo

Tabulka 4 - Počty opakování (Skopová, Beránková, 2008):

Anglické názvosloví	Výslovnost	Český ekvivalent
single	[singl]	jednou
double	[dabl]	dvakrát
triple	[tripl]	tříkrát
repeater	[ripítr]	opakovaně
alternating	[olternejtig]	střídavě
single, single, double	[singl, singl, dabl]	jednou, jednou, dvakrát

Při nácviku základních kroků, dbáme na přesné provedení a vzornou ukázkou. Děti si snadněji zapamatují kroky, které jsou jim blízké a rychleji se učí komplexní pohyby, paže a nohy dohromady. (Stodůlková, 2006).

Při upevňování nacvičených pohybů, hraje významnou roli zpětná vazba lektora. K jejich zpřesnění nestačí pouze soustavné opakování cviku. Lektor musí podávat stručné a jasné komentáře týkající se správného držení těla a techniky cvičení (Skopová, Beránková, 2008).

4.5 Metody výuky aerobiku

„Vhodně zvolená metoda výuky dětí, ale i dospělých, umocňuje nebo naopak tlumí efektivitu učení“ (Skopová, Beránková, 2008, s. 42).

Různé sportovní disciplíny mají svou konkrétní didaktiku, která se zabývá předmětem, co a jak učit. Stejně tak i aerobik vychází ze svých specifických metod učení. V hodinách aerobiku nemůžeme spojovat prvky nahodile a bez řádu, neboť vše má svá určitá pravidla. Jednotlivé prvky rozvíjíme krok po kroku, takže každým dalším opakováním se cvičenci učí nové změny. Tento metodický rozklad nám umožní efektivně naučit kombinace krokových variací, aniž by došlo ke snížení plynulosti a dynamiky hodiny. Existuje široká škála výukových metod, ale jen výjimečně používáme pouze jednu metodu. Výsledný způsob výuky choreografie je většinou kombinací metod, které instruktor vybírá podle vhodnosti pro danou choreografii a podle vyspělosti cvičenců (Kovaříková, 2017).

V hodinách aerobiku kromě specifických metod platí i obecné didaktické zásady a principy výuky. Dle Skopové a Beránkové (2008) patří mezi základní zásady výuky:

- zásada soustavnosti: vyjadřuje důležitost pravidelného a dlouhodobého cvičení a aby lekce měly logickou strukturu
- zásada přiměřenosti: vyžaduje, aby celý postup a proces cvičení byl přiměřený k věku, kondici, zdravotnímu a psychickému stavu a pohybovým zkušenostem cvičenců
- zásada postupnosti: postupujeme od jednoduchého ke složitějšímu, od pomalého k rychlejšímu a od známého k neznámému
- zásada systematičnosti: soustředíme se na hlavní cíl lekce
- zásada všestranného tělesného a duševního rozvoje: dbáme na to, aby cvičenci byli spokojeni, cíl výuky směřuje k fyzické i psychické spokojenosti cvičenců

Toufarová (2005) doporučuje pro výuku dětí předškolního věku a pro děti mladšího školního věku využívat hlavně metodu reverzní pyramidy a řetězovou metodu.

Reverzní pyramida

Nebo také metoda obrácené pyramidy, která je založena na postupném ubírání počtu opakování jednotlivých pohybů v souladu s hudebním doprovodem. Tato metoda je vhodná pro začátečníky z důvodu, že umožňuje dostatečně dlouhé procvičení prvku a teprve po dobrém zvládnutí zařazujeme redukci opakování.

Příklad: Učíme choreografii, založenou na střídajících prvcích A (step touch), B (grapevine), C (V-step) a D (leg curl). Každý prvek naučíme na 32 dob a postupně jej zkracujeme na 16 a 8 dob.

Rozbor:

1) 32 step touch x 16	2) 16 step touch x 8	3) 8 step touch x 4
32 grapevine x 8	16 grapevine x 4	8 grapevine x 2
32 V-step x 8	16 V-step x 4	8 V-step x 2
32 leg curl x 16	16 leg curl x 8	8 leg curl x 4

Řetězová metoda (add on)

Metoda, spočívající v postupném přidávání vždy jednoho nového prvku za již naučené. Jednotlivé prvky se na sebe vzájemně „nabalují“. Nevýhodou této metody je stálé opakování prvních prvků, a naopak nedostatečné procvičení závěrečných prvků.

Příklad: Učíme choreografii založenou na prvcích A (side to side), B (leg curl), C (V-step) a D (step knee up). Nejprve naučíme samostatný prvek A. Následuje výuka prvku B. Po zvládnutí jednotlivých prvků je spojíme dohromady A+B. Naučíme prvek C a po zvládnutí spojíme A+B+C. Nakonec naučíme prvek D a vše spojíme do finální podoby A+B+C+D.

Rozbor:

1) 32 side to side x 16	2) 32 V-step x 8	3) 32 step knee up x 8
32 leg curl x 16	8 side to side x 4	8 side to side x 4
16 side to side x 8	8 leg curl x 4	8 leg curl x 4
16 leg curl x 8	16 V-step x 4	8 V-step x 2
8 side to side x 4		8 step knee up x 2
8 leg curl x 4		
8 side to side x 4		
8 leg curl x 4		

Další metody, které můžeme ve výuce aerobiku použít, uvádí v publikaci Skopová a Beránková (2008).

Bloková metoda

Velmi rozšířená metoda učení, při jejímž použití procvičujeme prvky ve stejné míře na začátku i na konci choreografie. Bloková metoda se dělí na dvě samostatné části, které následně vzájemně spojíme.

Příklad: Učíme choreografii, která se skládá z prvků: A (step touch), B (leg curl), C (grapevine) a D (V-step). Nejprve se naučíme část A+B=AB, poté C+D=CD, a nakonec tyto části k sobě připojíme (A+B) + (C+D) =ABCD.

Rozbor:

1) 32 step touch x 16	2) 32 grapevine x 8	3) 8 step touch x 4
32 leg curl x 16	32 V-step x 8	8 leg curl x 4
16 step touch x 8	16 grapevine x 4	8 grapevine x 2
16 leg curl x 8	16 V-step x 4	8 V-step x 2
8 step touch x 4	8 grapevine x 2	
8 leg curl x 4	8 V-step x 2	

Pyramida

Metoda, postavená na opačném principu než metoda reverzní pyramidy. Při cvičení jde o postupné zvyšování počtu opakování v souladu s hudebním doprovodem. Opakování zvyšujeme dle schématu 4 – 8 – 16 - 32. Tato metoda se vztahuje především k aerobickým lekcím, které jsou zaměřené na silové prvky. S rostoucím počtem opakování se zvyšuje fyziologický účinek cviku.

Metoda vrstvení (lyering)

Metoda založena na modifikaci pohybového základu od nejjednodušší podoby ke stále složitějším variantám. Vrstvení umožňuje přizpůsobit choreografii schopnostem cvičenců. Prvky, vazby nebo bloky ztěžujeme prostřednictvím tempových a rytmických změn, zapojením paží nebo využitím prostorových změn. Elementy vrstvení zvyšují intenzitu, rozvíjí koordinaci a dělají choreografii zajímavější.

Rozbor:

- 1) step tap (A)
- 2) step knee up (A')
- 3) step knee up + paže (A'')
- 4) step knee up + paže front/back (A''')

Metoda vkládání neutrálního prvku (holding pattern)

Principem metody je vsunutí neutrálního prvku mezi učení náročnějších částí. Cvičenci dopředu ví, že neutrální prvek bude vypuštěn. Jako neutrální prvek využíváme základní jednoduché prvky např. march, step touch.

Vývoj prvku (linear progression)

Vývojem prvku rozumíme plynulý přechod od jednoho prvku ke druhému na základě určité podobnosti. Následující prvek vychází z předchozího, vývoj by měl být pomalý, postupný a téměř nepozorovatelný.

Metoda měnicí části (no taps)

Jedna z nejužívanějších metod v současné době, která dodržuje princip NO TAPS = bez tepů. Některé prvky končí ve stoji spojném, při kterém je váha těla rovnoměrně rozdělena mezi dolními končetinami a cvičenec se musí koncentrovat na správnou vycházející končetinu. S principem NO TAPS nutnost koncentrace odpadá, neboť vede cvičence k automatickému střídání levé a pravé nohy. Choreografii učíme od tzv. střídacího prvku (měniče), jenž svým charakterem provedení umožňuje plynulou výměnu nohy (např. V-step je nestřídající prvek, vychází stále stejná noha, ale naopak grapevine je prvek střídající nohy a po jeho provedení pravou nohou je připravena k procvičení levá noha). Hlavní výhodou této metody je rovnoměrné zatěžování obou končetin.

Kovaříková (2017) ve své knize uvádí rozdělení prvků na neměniče, měniče a neutrální prvky:

- **Neměniče** neboli nestřídající prvky, vycházejí z chůze a nohu nám nezmění. Po provedení nestřídajícího prvku na pravou nohu, začíná následující prvek také pravou nohou a naopak. Neměniče mají stále stejnou hodnotu (+) a patří k nim: march, jogging, straddle, V-step, reverse, mambo, pivot, box step, reggae, kick ball change a horse.
- **Měniče** neboli střídající prvky, obsahují ťuknutí (tap), zvednutí nohy (lift) nebo rychlou výměnu nohou (cha cha) a nohu nám změní. Střídající prvky mají zápornou hodnotu (-) a řadíme mezi ně: step touch, ponny, side to side, leg curl, knee up, step knee up, grapevine, cha cha, chassé, slide, tap, heel, lunge, kick, stomp a salsa.

- **Neutrální prvky** jsou prvky, končící ve stoji snožném nebo rozkročném což znamená, že je možné vykročit pravou i levou nohou. Značíme je symbolem 0. Neutrálním prvkem je: jumping jack, hop, plié, squat, squeeze a twist.

Výuka dětského aerobiku by pro děti měla být v první řadě hra a zábava. Důležitou součástí jsou komentáře, které pohyby doprovází. Dítě potřebuje vědět, proč konkrétní pohyb dělá, slovní motivace dává jeho pohybům smysl. Např. místo pokynů stoj spojný, úklon vpravo a vlevo, použijeme námět květiny, která roste a naklání se. (Dvořáková, 1995).

Aby aerobik v dětech vzbudil zájem, je potřeba jim ukázat, co znamená radost z pohybu, hudby, z her apod. To znamená představit jim různorodé hodiny. Děti se učí jinak než dospělí, potřebují častou změnu. Odmítají rutinu a dril, ale milují hru. (Toufarová, 2001).

V období mladšího školního věku je hra stále významný motivační faktor vyučování. Hra je spojnicí mezi spontánní činností dítěte a záměrným výukovým působením učitele. Svoji přitažlivostí a přirozeností podstatně snižuje obtížnost vyučovacího procesu (Šikulová, Rytířová, 2006).

Čím je věk dítěte mladší, tím by měla být motivace častější a úkoly krátkodobější (Miklánková, 2012).

Motivace je hybnou silou dětí pro zvolený cíl. Dítě lze podnítit vnitřní motivací, která vychází z nitra konkrétního dítěte. Jedná se o touhu dokázat totéž, co někdo jiný. Nebo můžeme aplikovat vnější motivaci, v podobě pochvaly nebo odměny od jiného subjektu (Dvořáková, 2007).

Stodůlková (2006) i Toufarová (2005) doporučují výuku dětského aerobiku pomocí motivačního názvosloví, básniček, říkadel a písniček. Tyto metody vedou k aktivizaci dětí a pomáhají udržet dětskou pozornost.

Při výuce základních kroků je vhodné zařadit i hry. Stodůlková (2006) zmiňuje např.: „Kuba řekl, udělej prvek z aerobiku“ nebo „Na zrcadlo“ – zrcadlové opakování pohybů dle předvádějícího.

4.5.1 Motivační názvosloví

Použití motivačního názvosloví při výuce základních kroků aerobiku znamená, že pohyby paží a nohou znázorňujeme pomocí předem připraveného příběhu. Touto metodou je možné začít cvičit aerobik již s dětmi od čtyř až pěti let. Čím jsou děti starší, tím méně motivační názvosloví zařazujeme a začínáme je učit správné anglické názvosloví. Výhodou motivačního

názvosloví je, že tempo cvičení a počet opakování si určuje sám lektor, podle vyspělosti dětí. Zpočátku můžeme jednotlivé kroky provádět ne jednou, ale třeba dvakrát na celých 32 dob. Postupně, v závislosti na délce cvičení a šikovnosti dětí, zkracujeme dobu opakování na 16 dob a nakonec na 8 dob (Toufarová, 2005).

Motivační názvosloví v podobě příběhů a pohádek nám dává nespočet možností, jak jednotlivé prvky a pohyby pojmenovat a znázornit. Výběr prvků a jejich spojení do choreografie a příběhu záleží vždy na fantazii konkrétního cvičitele. Kreativní lektor může do cvičení, kromě horních a dolních končetin, zapojit i oči, jazyk a další části těla. K některým krokům můžeme přidat i zvukové vyjádření (mašinka, pozdravení atd.).

Děti nemusí vždy cvičit tak, jak si představujeme. Při cvičení s dětmi nesměřujeme k co nejlepšímu provedení hned od začátku, ale pružně přizpůsobujeme pohybový obsah a využíváme spontánně vzniklých didaktických situací (Karásková, 2003).

Práci paží přidáváme s přirovnáním např. paprsky, zajíček, svícen, dalekohled, koukáme se apod. (Stodůlková, 2006).

Toufarová (2001) ve své knize podrobně popisuje příklad aerobikové choreografie, vyučovanou pomocí motivačního názvosloví.

Příklad: Jedeme na výlet vláčkem. Půjdeme na zámek a cestou se budeme dívat, jak krásně svítí sluníčko. Na louce si můžeme zaskákat nebo hrát kuličky. V restauraci si dáme něco dobrého a přinese nám to pan číšník. Večer zase pojedeme vláčkem domů.

Rozbor:

Blok A: 8 double step touch + mašinka

8 march na místě nebo vpřed a vzad

8 side to side + díváme se

8 step touch + malujeme sluníčko

Blok B: 8 panák

8 plié + cvrnkáme kuličky

8 march circle + číšník

8 double step touch + mašinka

4.5.2 Říkadla a písničky

Říkadla jsou další dobrou pomůckou, při výuce dětského aerobiku. Jednoduché a líbivé texty jsou doplněné pohybem, který děti snadno zvládnou. Předtím, než začneme s dětmi vůbec cvičit, je vhodná krátká promluva o obsahu říkadla a snažit se je pro cvičení co nejvíce namotivovat. Říkadla i pohyb můžeme učit současně (při cvičení říkáme verš, děti po nás vše opakují) nebo samostatně (Toufarová, 2005).

Říkadla určují tempo pohybu. Podle toho, v jakém tempu říkadla předříkáváme, provádíme požadované pohyby. Po zvládnutí v pomalém tempu, zrychlujeme předříkávání a tím i samotný pohyb, případně přidáme další pohyb. Říkadla jsou silným emocionálním stimulem a lze je zařadit do kterékoliv fáze cvičební lekce (Stodůlková, 2006).

Stodůlková (2006) předkládá vzory říkadla, které se ji osvědčily při cvičení s předškolními dětmi a dětmi mladšího školního věku.

Příklad: říkanka Mlýnek

*Mlýnek mele až se třese,
vodička mu štěstí nese,
mlýnek mele, jen se točí,
jenom vlnka přes něj skočí.*

Rozbor: krokové variace

8 march front, paže mlýnek
8 straddle march, paže plavání
8 plié P/L, paže mlýnek
8 nůžky

říkanka Pejsek

*Jdeme s pejskem na procházku,
vedeme ho na provázku,
zvedej pejsku nožičky,
přeskakujem loužičky.*

8 chůze vpřed, (march)
8 chůze vzad
8 2x P/L koleno nahoru (knee up)
8 2x poskoky snožmo

U věkové kategorie 8 – 10 let jsou říkadla vhodná pro začátečníky, u pokročilých je používáme spíše zřídka, a to na oživení lekcí. Začínáme používat již speciální mixovanou hudbu, kdy rychlost hudby volíme do 130 BPM (Toufarová, 2001).

Pro zpestření hodiny je možné zvolit při různých činnostech i hudbu rychlejší či pomalejší. Výuka choreografie na hudbu nevyklučuje použití motivačního názvosloví a spojování prvků aerobiku se světem fantazie.

Hudbu, díky pravidelným úderům do bubnu, mohou děti snadno vnímat (Macáková, 2001).

Jestliže při práci s dětmi zvolíme známé písně od oblíbených autorů, jejichž text děti dobře znají, je motivace výrazně znásobena. Oblíbená hudba umocňuje prožitek z pohybu a současně může děti motivovat ke zpěvu, jenž má blahodárné účinky na rozvoj správného a vědomého dýchání (Miklánková, 2007).

4.5.3 Cvičení s náčiním

Použití náčiní přispívá k pestrosti cvičebních programů a zvýšenému zájmu dětí. Základ cvičení s náčiním vychází z charakteru náčiní a z pohybového obsahu cvičení prostných. Prostná cvičení sestává z pohybů (chůze, běhy, poskoky, obraty) a poloh (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory) celého těla i jeho částí. Mezi typické náčiní patří švihadla, krátké a dlouhé gumy, různé velikosti nafukovacích míčů a jiné atypické náčiní (Skopová, Zítka, 2013).

Náčiní by mělo být pro děti přitažlivé. Volba tradičního či netradičního náčiní by dětem měla přinášet především radost z pohybu.

Pro upevnění přesné polohy paží můžeme zařadit cvičení s oblíbenou plyšovou hračkou. Děti si jí mohou předávat před tělem, za tělem, nad hlavou, pod nohou apod. Způsoby použití náčiní je otázkou kreativity učitele (Skopová, Beránková, 2008).

Výhody cvičení s náčiním dle Stodůlkové (2006):

- zdokonalování koordinace pohybů – vedený pohyb horních končetin, orientace v prostoru
- násobí nenásilné provádění zdravotních cviků
- rozvoj fantazie a kreativity dětí
- zvýšení fyziologického účinku cvičení

4.6 Aerobik v tělesné výchově

„Pod tělesnou výchovou rozumíme cílevědomou výchovnou a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka, upevňování jeho zdraví, zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti, na získání základního teoretického a praktického tělovýchovného vzdělání, na utváření trvalého vztahu člověka k pohybové aktivitě“ (Vilímová, 2009, s. 12).

Vzdělávání na 1. stupni základních školy vychází z kurikulárního dokumentu Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV), který vymezuje vše, co je nezbytné v povinném základním vzdělávání žáků, včetně učiva a očekávaných výstupů. Dokument je založen na respektování individuálních potřeb, předpokladů a zájmů každého žáka. Smyslem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí na takové

úrovni, která je pro ně dosažitelná a připravit je tak na další proces vzdělávání a uplatnění ve společnosti (RVP ZV, 2017).

Obsah základního vzdělávání se v RVP ZV rozděluje celkem do devíti vzdělávacích oblastí. V rámci prvního stupně se vzdělávací obsah dále člení na 1. a 2. období, které vymezují očekávané výstupy. Do 1. období patří výuka 1. až 3. ročníku a do 2. období se řadí výuka ve 4. a 5. ročníku (RVP ZV, 2017).

Tělesná výchova spadá společně s Výchovou ke zdraví do oblasti Člověk a zdraví. Cíle oboru Tělesná výchova vychází z benefitů pohybových aktivit pro zdravý život člověka. Při realizaci výuky tělesné výchovy se zaměřujeme především na praktické dovednosti a jejich zařazení do modelových situací v každodenním životě. Časová dotace pro tělesnou výchovu by neměla klesnout pod 2 hodiny týdně. (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

V poslední době školy nabízí kromě povinné tělesné výchovy i další možnosti v rámci nepovinných předmětů nebo formou odpoledních kroužků.

K povinným organizačním formám, uplatňovaným v tělesné výchově patří, kromě vyučovací jednotky v rozsahu 45 minut, také výchova v přírodě, která se doporučuje v rozsahu 3-4 x 60 minut dvakrát v roce. Doplňujícím povinným předmětem pro zdravotně oslabené žáky III. zdravotní skupiny je zdravotní tělesná výchova. V neposlední řadě zařazujeme do povinných organizačních forem i plavecké, lyžařské a další sportovní výcviky (Fialová, Flemr, Marádová, Mužík, 2015).

Obsahem nepovinných organizačních forem tělesné výchovy bývají pohybové aktivity nabízeny školou, v rozsahu 2 vyučovacích hodin týdně. Ke kompenzaci jednostranné zátěže, obnově soustředění a regeneraci vnitřních psychických sil slouží doplňkové organizační formy. Do této skupiny aktivit patří např.: cvičení v hodinách jiných předmětů, pohybové rekreační přestávky nebo pohybově-rekreační program v dalších částech denního režimu školáků. V současnosti jsou součástí nepovinných organizačních forem také zájmové činnosti ve formě jednorázových akcí, soutěží kroužků, školních sportovních klubů, zájezdů a výletů (Fialová, Flemr, Marádová, Mužík, 2015).

Základní strukturu tělesné výchovy tvoří dle Vilímové (2009):

- 1) Základní tělesná výchova – zaměřující se na zabezpečení optimálního tělesného rozvoje. Realizuje se na základních a středních školách, a proto se někdy označuje jako školní tělesná výchova.
- 2) Rekreační tělesná výchova – přispívá k udržení optimální tělesné zdatnosti a pohybové výkonnosti. Odehrává se hlavně v zájmových kroužcích na škole i mimo školu.

- 3) Zdravotní tělesná výchova – podílí se na odstraňování zdravotních nedostatků nebo alespoň snižuje jejich negativní vlivy. Realizuje se v předmětu zdravotní tělesná výchova.
- 4) Specializovaná tělesná výchova – využívá prostředky jednotlivých druhů sportů. Uskutečňuje se prostřednictvím výběrového učiva v základní tělesné výchově, ale i v různých tělovýchovných nebo sportovních kroužcích.

Vzdělávací obor Tělesná výchova postupuje od přirozené pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně zhodnotit stupeň své zdatnosti a řadit do denního programu pohybové aktivity pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální vývoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života (RVP ZV, 2017).

Vilímová (2009) ve své knize stanovuje specifické úkoly tělesné výchovy:

- osvojování pohybových návyků a dovedností, jejich zdokonalování a upevňování
- rozvoj kondičních a koordinačních pohybových aktivit
- nabytí vědomostí z tělesné výchovy a sportu
- utváření trvalého vztahu k pohybové aktivitě

Mezi očekávané výstupy tělesné výchovy v 1. období patří uplatnění získaných pohybových dovedností v režimu dne, osvojení znalostí v oblasti hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech, rozvoj spolupráce a kooperace a osvojení základních povelů a pokynů potřebných k organizaci tělesné výchovy. Ve 2. období je požadována vlastní aktivita žáka. Žák se aktivně podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu, je schopný zorganizovat nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy, včetně měření výkonu. Dále se předpokládá znalost a dodržování pravidel, jednání v duchu fair play a uplatňování správných hygienických návyků (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

RVP ZV (2017) vymezuje činnosti a učivo, ze kterého by měl kantor při přípravě výuky vycházet. Jedná se o činnosti ovlivňující zdraví (např.: pohybový režim žáka, bezpečnost a hygiena při TV, protahovací cviky, správné držení těla, rozvoj rychlosti, vytrvalosti, síly apod.), činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností (např.: pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení, základy atletiky, sportovních her, plavání apod.) a činnosti podporující pohybové učení (např.: osvojení povelů a signálů, zásada fair play, pravidla her, závodů, soutěží atd.)

Z hlediska tematické činnosti dělíme vyučovací jednotky na monotematické nebo smíšené. V monotematicky zaměřených hodinách se zaměřujeme na rozvoj dovedností a schopností pouze v jedné oblasti sportovních aktivit, která pokryje celou vyučovací hodinu (např.: jen gymnastika, jen míčová hra). Na 1. stupni základních škol se však setkáváme spíše s hodinami smíšeného typu. V těchto hodinách zařazujeme obsah dvou a více sportů, které spolu nemusí přímo souviset – kombinuje se např. gymnastický základní obsah s pohybovými hrami nebo soutěžemi, čímž vyhovují psychickým zvláštnostem dětem mladšího školního věku. Střídáním aktivit udržujeme pozornost žáků a oddalujeme jejich únavu (Vilímová, 2009).

Výuka aerobiku v rámci tělesné výchovy spadá do podoblasti: činnosti ovlivňující úroveň pohybových aktivit – rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, kam zařazujeme kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádřen melodie a rytmu pohybem a jednoduché tance (RVP ZV, 2017).

Podle Dvořákové a Engelthalerové (2017) se ve školním prostředí nebude jednat o typické pojetí komerčního aerobiku. Na aerobik nahlížíme jako na základní druh gymnastických cvičení, rozvíjející hlavně vytrvalostní schopnosti. V rámci rozcvičení je vhodné zařadit výuku základních kroků a samotný nácvik choreografie využít v hlavní části hodiny jako prostředek rozvoje obecné vytrvalosti.

Základní organizační formou tělesné výchovy je vyučovací hodina, která trvá zpravidla 45 minut. Vyučovací hodina je charakterizována svým členěním (Vilímová, 2009):

1) Úvodní část (3 až 5 minut)

Rozděluje se na organizační část (zahájena nástupem a pozdravem, následuje navození atmosféry, motivace a sdělení úkolu) a rušnou část (cílem je zahřátí organismu).

2) Průpravná část (6-12 minut)

Připravuje pohybový aparát žáků na zátěžovou aktivitu v hlavní části hodiny. Zahrnuje průpravná a všeobecně rozvíjející cvičení.

3) Hlavní část (25-30 minut)

Rozlišujeme dvě části: nácvik a výcvik. V nácvikové části hodiny se realizují nové pohybové dovednosti, které vyžadují zvýšenou koncentraci žáků, a proto by neměla trvat déle než 10 minut. Nenahraditelnou součástí této části je dokonalá praktická ukázka, protože napodobování je v tělesné výchově bezprostředním způsobem učení. Cílem hlavní části je plnění učebních osnov, vzdělávacích programů a jednotlivých tematických celků. Ve výcvikové části je žádoucí zvyšovat aerobní kapacitu organismu prostřednictvím opakování pohybových dovedností.

4) Závěrečná část (5 minut)

V naprostém závěru je třeba uklidnit organismus žáka po stránce fyziologické a psychické, zhodnotit a shrnout průběh celé hodiny, upozornit na případné chyby a nezapomenout pochválit úspěšně zvládnutou činnost.

Při využití dětského aerobiku v hodinách tělesné výchovy můžeme vycházet z doporučené struktury cvičební jednotky (viz. kap. 3.2), ale současně se musíme přizpůsobit klasické časové dotaci jedné vyučovací hodiny, v rozsahu 45 minut.

5 Praktická část

Praktická část obsahuje soubor námětů a zásobník cvičení s dětmi mladšího školního věku. Pro snadnou orientaci je praktická část rozdělena na přípravy od prvního do pátého ročníku. Pro každý ročník je vytvořen jeden podrobně zpracovaný návod na výuku dané sestavy aerobiku (sestavy obsahují jednodušší a obtížnější varianty cviků) za použití názvosloví základních kroků a popisu paží, které by mělo být každému srozumitelné. Příběhy a pohádky by měly žákům pomoci si jednotlivé cviky lépe osvojit, zapamatovat a pomoci jim v soustředění se na danou činnost.

Jak již bylo zmíněno v teoretické části, při využití aerobiku ve školní tělesné výchově vycházíme z její ustálené kompozice a výuku aerobiku řadíme do hlavní části, jež by měla trvat zhruba 25-30 minut. V nácvikové fázi zařazujeme osvojování základních kroků pomocí různých výukových metod a ve fázi výcviku se soustředíme na opakování choreografie, s čímž souvisí zlepšení koordinace a zvýšení intenzity.

O obsahu písně si s dětmi nejprve pohovoříme, naučíme jednotlivé kroky a teprve ve výcvikové finální části cvičíme na určenou písničku.

Než začneme s dětmi cvičit, je dobré se rozhodnout, na kolik dob budeme jednotlivé prvky cvičit a všechny prvky pak cvičíme stejně dlouhou dobu. Obvykle začínáme na 32 dobách, které můžeme ale i nejednou opakovat. Vše záleží na vyspělosti dětí. Postupně dojdeme ke konečnému tvaru choreografie, který je uvedený v příkladech zásobníku. Každá choreografie se skládá z několika tabulek. Jednotlivé tabulky jsou tvořeny principem, že jedna tabulka = jeden aerobní blok = 32 dob, které se dělí na jednotlivé osmičky (některé kroky se střídají i po 4 dobách). U některých písní se setkáváme s tím, že nejsou tvořeny celými hudebními oblouky a vznikají tam hudební mezihry na 16 dob.

Metodický materiál ve své praktické části obsahuje:

- **název sestavy** – vychází z průvodní písně nebo obsahu příběhu
- **motivace** – konkretizace námětu, přiblížení obsahu písně nebo příběhu
- **pomůcky** – předměty, které zajišťují, zefektivňují a podmiňují splnění cíle hodiny
- **použité kroky aerobiku** – vyjmenování základních kroků, které jsou v choreografii využity
- **metoda výuky** – způsoby výuky choreografie
- **organizace** – uspořádání a forma výuky

- **choreografie** – zápis textu písně nebo příběhu společně s odpovídajícími kroky a pohyby paží, délky trvání a prostorové orientace, vlevo uvádíme počet dob ve finální podobě choreografie, dále na stejném řádku následuje název prvku (práce nohou, vycházíme buď od pravé nohy – P, nebo od levé nohy – L), popis práce paží a úplně vpravo najdeme text finální písně, na kterou je choreografie vytvořena
- **rady a tipy** - metodický komentář, upřesňující postup výuky konkrétní sestavy, zařazení obtížnějších variant než je uvedeno v základním popisu choreografie, jednotlivé prvky určené k úpravě jsou označeny v konečném tvaru choreografie *

5.1 Aerobik v tělesné výchově pro 1. ročník

Název sestavy: HOLKA NEBO KLUK

Motivace: „Děvčata a chlapci, jestlipak znáte přísloví: Kdo se bojí, nesmí do lesa? Co to znamená? A co vy, jste odvážní, vydali byste se do hlubokého temného lesa? Taková dobrodružná výprava vyžaduje velikou odvahu. Když chce člověk něco nového poznat, musí umět nejprve překonat svůj strach. Dnes se společně přeneseme do pohádky Tajemství staré bambitky. Znáte ji, o čem je? S Aničkou, dcerou bývalého loupežníka, se vydáme napravit zlodějnu královských rádců a nastolit v zemi spravedlnost“.

Pomůcky: Hudební přehrávač, hudba na aerobik v tempu 128-132 BPM, píseň Holka nebo kluk od Kamily Janovičové.

Použité kroky:

- jumping jack
- step touch, double step touch
- mambo
- march
- dřep, stoj rozkročný / stoj rozkročný, dřep
- jogging
- v-step
- reverse
- leg curl
- plié

Metoda výuky: Choreografii Holka nebo kluk učíme pomocí reverzní pyramidy v kombinaci s metodou vrstvení a blokovou metodou.

Organizace: Hromadná, rozmístění žáků dle velikosti plochy tělocvičny v libovolném útvaru, tak aby měli dostatek prostoru pro nácvik pohybových dovedností a dobrý výhled na učitele. Žáky rozdělíme do dvojic (libovolně, podle uvážení učitele, určením, rozpočítáním apod.), nejlépe ve složení děvče a chlapec, ale vždy záleží na složení třídy. V případě lichého počtu žáků učitel tvoří dvojici s žákem. V případě sudého počtu učitel cvičí sám.

Choreografie:

Předehra:

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	stoj spojný, přenášíme váhu z jedné strany na druhou, pohupujeme se v bocích	ruce v bok	-
1.-8.	jumping jack	ruce v bok	-

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	step touch	domeček (spojíme dlaně nad hlavou), pláč (mneme si oči před obličejem)	Ať sedí doma, kdo chce jen brečet,
1.-8.	double step touch	pravou paží kruh vpravo, levou paží kruh vlevo	to z chytrý knížky můj táta mi přečet.
1.-8.	P mambo*	ruce v bok	Kuráž je lepší, než pytel zlata,
1.-8.	march* (jdeme do dvojic za sebe)	tleskáme na každou lichou, přízvučnou dobu	tohle mě kdysi učil můj táta.

Refrén:

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	dřep, stoj rozkročný / stoj rozkročný, dřep	prsty se dotknou podlahy – u dřepu, vzpažíme – u stoje rozkročného (prsty jsou od sebe směrem vzhůru, dlaně směřují dopředu)	Holka nebo kluk, je to asi fuk,
1.-8.	jogging (zátočky)	zátočkové držení*	dýchej zhluboka, ať ztratíš trému.
1.-8.	dřep, stoj rozkročný / stoj rozkročný, dřep	prsty se dotknou podlahy – u dřepu, vzpažíme – u stoje rozkročného (prsty jsou od sebe směrem vzhůru, dlaně směřují dopředu)	Holka nebo kluk, teď už ani muk,
1.-8.	jogging* (zátočky)	zátočkové držení*	v nouzi štěstí přeje odvážnému.

Mezihra:

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	stoj spojný, přenášíme váhu z jedné strany na druhou, pohupujeme se v bocích	ruce v bok	-
1.-8.	jumping jack* (přesouváme se ve dvojici vedle sebe)	ruce v bok	-

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-4.	P v-step	máváme nad hlavou na obě strany	Kdo chce boj vyhrát,
5.-8.	P reverse	za zády	do války musí,
1.-8.	leg curl	střídavě vzpažíme a stahujeme paže do polohy svalů	chtějí mě chytit, tak ať si to zkusí.
1.-8.	P + L plié	střílíme z pušky, nejprve vpravo, poté vlevo (z prstů tvoříme pistole)	Bambitka v ruce, za pasem dýka,
1.-8.	march* (jdeme do dvojic za sebe)	tleskáme na každou lichou, přízvučnou dobu	vždyť já jsem dcera od loupežníka.

Ref.:

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	dřep, stoj rozkročný / stoj rozkročný, dřep	prsty se dotknou podlahy – u dřepu, vzpažíme – u stoje rozkročného (prsty jsou od sebe směrem vzhůru, dlaně směřují dopředu)	Holka nebo kluk, je to asi fuk,
1.-8.	jogging (zátočky)	zátočkové držení*	dýchej zhluboka, ať ztratíš trému.
1.-8.	dřep, stoj rozkročný / stoj rozkročný, dřep	prsty se dotknou podlahy – u dřepu, vzpažíme – u stoje rozkročného (prsty jsou od sebe směrem vzhůru, dlaně směřují dopředu)	Holka nebo kluk, teď už ani muk,
1.-8.	jogging (zátočky)	zátočkové držení*	v nouzi štěstí přeje odvážnému.

Rady a tipy:

- Žáci seznámíme s pohádkou Tajemství staré bambitky (motivace).
- Vlevo uvádíme počet dob ve finální podobě choreografie, dále na stejném řádku následuje název prvku (práce nohou, vycházíme buď od pravé nohy – P, nebo od levé nohy – L), popis práce paží a úplně vpravo najdeme text písně.
- Jednotlivé kroky učíme žáky pomocí metody reverzní pyramidy v kombinaci s blokovou metodou a metodou vrstvení. Nejprve se pohybujeme v tempu pomalejší aerobikové hudby (128 – 132BPM) a současně využíváme příběhu pohádky a postavy statečné Aničky. Jestliže stojíme k dětem čelem, pohyby vykonáváme zrcadlově.
- Kroky začínáme učit na 32 dob, tzn. jeden řádek – krok učíme na začátku 32 dob a postupně dochází k redukci.
- V nácvikové části můžeme začít výuku kroků v polovičním tempu a postupně jej zrychlovat.
- Děti rozdělíme do dvojic, ve dvojici dostane každý své číslo – jedničku nebo dvojku.
- Nejprve děti cvičí samostatně, každý sám, ale na refrén se spojují do dvojic (stojí za sebou). Jedničky stojí vepředu, dvojky jsou za nimi.
- Jedničky začínají refrén dřepem, dvojky stojem rozkročným a následně dojde k výměně pohybů. Následují společné zátočky.
- Zátočkové držení* - Dvojice se zavěsí za lokty (oba pravé nebo levé) a otáčí se kolem společného středu.
- Po prvním refrénu se díky jumping jacku* opět přesouvají vedle sebe.
- Ve výcvikové části dochází k opakování celé choreografie několikrát za sebou na finální píseň.
- Střídáním kroků dodržujeme pravolevou rovnováhu.
- Kroky i paže ve skladbě je možné libovolně měnit dle schopností žáků a vlastní kreativity. Není nutné ke každému prvku přidávat paže. Některé prvky jsou v tabulce označené hvězdičkou *, tyto kroky můžeme po zvládnutí ztížit nebo naopak zjednodušit.
 - mambo* - není nutné hned provádět mambo, tak jak má vypadat, zpočátku stačí pouze varianta, kdy levá noha stojí na místě a pravou děláme krok vpřed a vzad
 - march* - nejprve učíme v jednodušším provedení na místě, následně zařazujeme pohyb v prostoru
 - jogging* - zpočátku běží každý sám na místě, po zvládnutí spojujeme do dvojic a tvoříme zátočky.

5.2 Aerobik v tělesné výchově pro 2. ročník

Název sestavy: CHŇAPÍK

Motivace: „Jestlipak jste, kluci a holčičky, už někdy viděli krokodýla? Jak takový krokodýl vypadá?“ Můžeme dětem ukázat obrázek krokodýla, mapu světa – Afriku a řeku Nil. „Jeden takový pěkně vykutálený krokodýl žije v Africe v řece Nil. Společně se dnes vydáme po jeho stopách a seznámíme se s ním“.

Pomůcky: Hudební přehrávač, hudba na aerobik v tempu 128-132 BPM, píseň Chňapík, maličký krokodýl, obrázky krokodýla.

Použité kroky:

- step touch
- side to side
- mambo
- tap front
- pendel
- jogging
- hops
- plié
- ponny
- leg curl
- v-step
- double step touch

Metoda výuky: Choreografii Chňapík učíme pomocí reverzní pyramidy v kombinaci s blokovou metodou a metodou vrstvení.

Organizace: Hromadná, rozmístění žáků dle velikosti tělocvičny, tak aby žáci měli dostatek prostoru na cvičení. Jako vhodná pomůcka pro kontrolu prostoru se využívá upažení dítěte a otočení se kolem své osy. Úkolem je, nikoho se při rotaci nedotknout.

Choreografie:

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	P step touch*	vzpažit, připažit	Já jsem Chňapík, maličký krokodýl,
1.-8.	P side to side	ukazujeme vpravo a vlevo	v Africe bydlím, kde teče řeka Nil.
1.-8.	P mambo*	obejmeme sami sebe, vzpažíme	Z vajíčka jsem se vyklubal,
1.-8.	P tap front	máváme nad hlavou na obě strany	po čtyřech nožkách, na cestu se dal.

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-4.	pendel v ½ tempu	ruce v bok	Ťap, ťap, ťapi,
5.-8.	jogging	držíme popruhy od batohu	ťapi, ťapi, ťap.
1.-4.	pendel v ½ tempu	ruce v bok	Ťap, ťap, ťapi,
5.-8.	jogging	držíme popruhy od batohu	ťapi, ťapi, ťap.
1.-8.	Hops v ½ tempu	tleskáme v ½ tempu	-
1.-8.	P + L plié	plácáme o stehna, tleskáme	-

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	L step touch*	střídavě paže vzpažit, připažit	Já jsem Chňapík, maličký krokodýl,
1.-8.	L side to side	ukazujeme vpravo a vlevo	ve vodě plavat a lovit je můj cíl.
1.-8.	L mambo*	obejmeme sami sebe, vzpažíme	Najdu skrýš za rákosím,
1.-8.	L tap front	máváme nad hlavou na obě strany	tam si chňap chňap, zoubky nabrousím.

Ref.

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-4.	pendel v ½ tempu	ruce v bok	Chňap, chňap, chňapi
5.-8.	jogging	držíme popruhy od batohu	chňapi, chňapi, chňap.
1.-4.	pendel v ½ tempu	ruce v bok	Chňap, chňap, chňapi
5.-8.	jogging	držíme popruhy od batohu	chňapi, chňapi, chňap.
1.-8.	hops v ½ tempu	tleskáme v ½ tempu	-
1.-8.	P + L plié	plácáme o stehna, tleskáme	-

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	P ponny	vzpažit, připažit	Já jsem Chňapík, maličký krokodýl,
1.-8.	P leg curl	ukazujeme svaly	je ze mě chlapík, teď mám už hodně sil.
1.-8.	P v-step	ukazujeme před sebe	Vážku, mouchu, komára,
1.-8.	P double step touch*	před tělem „chňapeme“ dlaněmi	já chňapu rád, no to je prima hra.

Ref.: Chňap, chňap, chňapi...

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	L ponny	vzpažit, připažit	Mé jméno Chňapík, krokodýlí kluk,
1.-8.	L leg curl	ukazujeme svaly	večer jdu spinkat, tak tiše ani muk.
1.-8.	L v-step	ukazujeme před sebe	S mámou v pelíšku jsem rád,
1.-8.	L double step touch*	před tělem „chňapeme“ dlaněmi	sen o chňapání, nechávám si zdát.

Ref.: Chňap, chňap, chňapi...

Rady a tipy:

- Děti na začátku hlavní části TV seznámíme s postavou krokodýla Chňapíka (motivace).
- V nácvikové části, učíme jednotlivé kroky metodou reverzní pyramidy v kombinaci s blokovou metodou a metodou vrstvení. Pokud stojíme k žákům čelem, začínáme cvičit zrcadlově.
- Kroky začínáme učit na 32 dob, tzn. jeden řádek – krok učíme na začátku 32 dob a postupně dochází k redukci.
- Pokud u popisu kroku je například *P double step touch*, znamená to, že prvek *double step touch* začínáme cvičit pravou nohou, a protože je to cvik trvajících 4 doby, provedeme jeho opakování i od levé nohy, což je ve výsledku daná fráze na 8 dob a výchozí noha k dalšímu cviku je znovu pravá P.
- Kroky i paže ve skladbě je možné libovolně měnit dle schopností žáků a vlastní kreativity. Některé prvky jsou v tabulce označeny hvězdičkou *, tyto kroky můžeme po zvládnutí ztížit.
 - step touch* - po zvládnutí můžeme zařadit step touch L (pohyb ve tvaru písmene L)
 - mambo* - u pokročilejších dětí můžeme vyzkoušet kombinaci mambo + pivot
 - double step touch* - můžeme nahradit prvkem grapevine
- Nejprve cvičíme na aerobickou hudbu v nižší rychlosti (128-132 BPM) a současně jim povídáme příběh o Chňapíkovi (opíráme se o text písně s využitím vlastní fantazie).
- Ve výcvikové části dochází k opakování celé choreografie několikrát za sebou na finální píseň.
- V předehře, než začneme cvičit samotnou choreografii, stojíme ve stoji spojném, ruce máme v bok a pérujeme v kolínkách.
- V posledním refrénu písně nastává malá změna v textu, kroky však zůstávají stejné, jako v předchozí části refrénu.

5.3 Aerobik v tělesné výchově pro 3. ročník

Název sestavy: JOŽIN Z BAŽIN

Motivace: „Děti, znáte nějaké písničky o strašidlech? Já znám jednu o strašidle Jožinovi, který žije v bažině a kouše, saje a rdousí lidi. Zní to trochu hrůzostrašně, ale my se nemusíme bát, protože já vím, co na něj platí. Přidejte se ke mně a společnými silami jeho řádění zastavíme“

Pomůcky: Hudební přehrávač, hudba na aerobik v tempu 128-135 BPM, píseň Jožin z bažin, obrázky krokodýla.

Použité kroky:

- leg curl (SSD)
- scissors (DDS)
- grapevine
- open march
- circle
- jumping jack
- knee in
- step touch
- dřep + stoj rozkročný
- march front, march back
- double step touch
- twist

Metoda výuky: Choreografii Jožin z Bažin učíme pomocí reverzní pyramidy v kombinaci s blokovou metodou a metodou vrstvení.

Organizace: Hromadná, rozmístění žáků dle velikosti tělocvičny, tak aby žáci měli dostatek prostoru na cvičení. Jako vhodná pomůcka pro kontrolu prostoru se využívá upažení dítěte a otočení se kolem své osy. Úkolem je, nikoho se při rotaci s upažením nedotknout.

Choreografie:

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	leg curl*	držíme volant, zatáčíme vpravo a vlevo	Jedu takhle tábořit, Škodou 100 na Oravu.
1.-8.	leg curl *	držíme volant, zatáčíme vpravo a vlevo	Spěchám, proto riskuji, projíždím přes Moravu.
1.-4.	scissors v ½ tempu	boxujeme	Řádí tam to strašidlo,
5.-8.	scissors	malujeme čelný kruh	vystupuje z bažin,
1.-8.	grapevine	ruce v bok	žere hlavně Pražáky, jmenuje se Jožin!

Ref.:

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-4.	open march	pažemi předvádíme strašidlo (nakláníme se ze strany na stranu)	Jožin z bažin,
5.-8.	march circle	paže zkrřížíme na hrudi	močálem se plíží,
1.-4.	open march	pažemi předvádíme strašidlo (nakláníme se ze strany na stranu)	Jožin z bažin,
5.-8.	march cirle	paže zkrřížíme na hrudi	k vesnici se blíží.
1.-4.	jumping jack*	ruce v bok	Jožin z bažin
5.-8.	knee in	upažíme, ukážeme si na pusu	už si zuby brousí,
1.-4.	jumping jack*	ruce v bok	Jožin z bažin
5.-.8.	knee in	upažíme, ukážeme si na pusu	kouše, saje, rdousí.

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-4.	step touch	hrozíme ukazováčkem, pravou a levou rukou	Na Jožina z bažin,
5.-8.	dřep, stoj rozkročný	dotknu se země, ruce na hlavu (nápad)	koho by to napadlo,
1.-4.	step touch	hrozíme ukazováčkem, pravou a levou rukou	platí jen a pouze
5.-8.	dřep, stoj rozkročný	dotknu se země, upažím (letadlo)	práškovací letadlo.

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	leg curl*	držíme volant, zatáčíme vpravo a vlevo	Projížděl jsem dědinou, cestou na Vizovice,
1.-8.	leg curl *	držíme volant, zatáčíme vpravo a vlevo	přivítal mě předseda, řek mi u Slivovice,
1.-4.	scissors v ½ tempu	střídavě boxujeme	živého či mrtvého
5.-8.	scissors	malujeme čelný kruh	Jožina kdo přivede
1.-8.	grapevine	ruce v bok	tomu já dám za ženu dceru a půl JZD.

Ref.: Jožin z bažin, močalem se plíží...

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-4.	P march front	dlaně před ústa, voláme do stran	Říkám: dej mi, předsedo,
5.-8.	P step touch	upažíme	letadlo a prášek,
1.-4.	P march back	dlaně před ústa, voláme do stran	Jožina ti přivedu,
5.-8.	P step touch	pohyb zápěstím (nenene)	nevidím v tom háček.
1.-4.	P double step touch*	ruce v bok	Předseda mi vyhověl,
5.-8.	twist	máváme zespodu, směrem nahoru	ráno jsem se vznesl,
1.-4.	L double step touch*	ruce v bok	na Jožina z letadla
5.-8.	twist	máváme shora, směrem dolů	prášek pěkně klesl.

Ref.: Jožin z bažin, močálem se plíží...

Rady a tipy:

- Žáky seznámíme se strašidlem Jožinem (motivace).
- Jednotlivé kroky učíme žáky pomocí metody reverzní pyramidy v kombinaci s blokovou metodou a metodou vrstvení.
- Nejprve se pohybujeme v tempu pomalejší aerobikové hudby (130 – 132BPM) a současně využíváme příběhu o Jožinovi z Bažin – nácviková část.
- Celé choreografie opakujeme několikrát za sebou na finální píseň – výcviková část.
- Střídáním kroků dodržujeme pravolevou rovnováhu.
- Kroky i paže ve skladbě je možné libovolně měnit dle schopností žáků a vlastní kreativity. Některé prvky jsou v tabulce označené hvězdičkou *, tyto kroky můžeme po zvládnutí ztížit.

Leg curl* - můžeme ztížit double leg curl a později u hodně pokročilých vyzkoušet variantu SSD leg curl, čímž dojde k vystřídání nohy a ve druhé frázi začínáme leg curl SSD cvičit od levé nohy

Jumping jack* – místo prvního doskoku do stoje spojného, můžeme vyzkoušet stoj snožmý zkřížmo (práva noha před levou)

P double step touch* - lze nahradit prvkem P chasse

L double step touch* - lze nahradit prvkem L chasse

- V předehře, než začneme cvičit samotnou choreografii, stojíme ve stoji spojném, ruce máme v bok a pérujeme v kolínkách.

5.4 Aerobik v tělesné výchově pro 4. ročník

Název sestavy: HLUPÁKU, NAJDU TĚ

Motivace: „Kdo umí udělat ten nejhoupější obličej? Hm, obličejé Vám jdou skvěle, ale žádného hlupáka tu nevidím. Věděli byste děti, ve které pohádce zazněla písnička Hlupáku, najdu tě? Ano, pamatujete si to správně! Jedná se o pohádku Princové jsou na draka, ve které sledujeme příběh smutné princezny Lenky, bezradného pana krále, pracovitého Honzi a hrůzostrašného draka. A my se dnes společně do této pohádky přeneseme a pořádně rozhýbeme v rytmu písničky Hlupáku, najdu tě!“

Pomůcky: Hudební přehrávač, mixovaná hudba na aerobik v tempu 130-135 BPM, skladba Hlupáku, najdu tě.

Použité kroky:

- march
- jogging
- side to side
- step touch
- knee up out single, single, double
- chassé + zášlap
- reggae
- jumping jack
- mambo side
- straddle march
- knee up
- předkopávání
- ponny
- slide
- step knee up repeater

Metoda výuky: Choreografii Hlupáku, najdu tě učíme pomocí reverzní pyramidy v kombinaci s řetězovou metodou a metodou vrstvení.

Organizace: Hromadná, žáci se v prostoru tělocvičny rozestaví tak, aby měli dostatečné místo pro nácvik pohybové aktivity. Dostatek prostoru ověříme pokusem, kdy si žáci upaží a provedou rotaci o 360°. Jestliže se nikoho nedotknou, můžeme začít s nácvikem.

Choreografie:

Předehra:

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	march	tleskáme na každou lichou, přízvučnou dobu	-
1.-8.	jogging	tleskáme na každou lichou, přízvučnou dobu	-

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	P side to side*	střídáme levou a pravou paži v předpažení, druhá ruka je v bok	Někdo má hadry na těle,
1.-8.	P step touch box	ruce v týl	někdo je nosí v hlavě,
1.-8.	P knee up out SSD	mlýnek před tělem	berme ten rozdíl vesele,
1.-8.	L chassé + zášlap	upažení + kříž před tělem	berme ten rozdíl hravě.

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	L side to side*	střídáme pravou a levou paži v předpažení, druhá ruka je v bok	Nadutec hloupost nese si,
1.-8.	L step touch box	ruce v týl	důstojně jako páv,
1.-8.	L knee up out SSD	mlýnek před tělem	platí to v každé profesi,
1.-8.	P chassé + zášlap	upažení + kříž před tělem	švec nebo doktor práv.

Refrén:

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	P reggae	střídavě se plácáme do čela pravou a levou dlaní + upažit poníž	Hlupáku najdu tě,
1.-8.	jumping jack	upažit, vzpažit, upažit, připažit (1 poloha paží = 1 jumping jack)	tváříš se nadutě,
1.-8.	P mambo side	naznačujeme spánek, dlaně si dáváme pod hlavu	když lezeš na kutě,
1.-8.	P straddle march	čelné kruhy (protahujeme se po probuzení)	když ráno vstáváš.

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	P + L Knee up výdrž (4 doby na jednu nohu, 4 doby na druhou nohu)	ruce v bok	Ať jedeš v kočáře,
1.-8.	předkopávání (8. doba doskok snožmo)	přirozeně, jako při běhu	a nebo na káře,
1.-8.	P reaggae	střídavě se plácáme do čela pravou a levou dlaní + upažit poníž	můj pyšný hlupáku,
1.-8.	jumping jack	upažit, vzpažit, upažit, připažit (1 poloha paží = 1 jumping jack)	tebe já znám.

Mezihra:

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	march	tleskáme na každou lichou, přízvučnou dobu	-
1.-8.	jogging	tleskáme na každou lichou, přízvučnou dobu	-

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	P ponny*	luskáme střídavě vpravo a vlevo, ve výšce obličeje	Sotva byl váš svět stvořený,
1.-8.	P step touch*	předvádíme mašinku	sotva byl váš svět stvořen,
1.-8.	P slide	obě paže vytahujeme naráz vpravo a vlevo	pustila hloupost kořeny,
1.-8.	P step knee up repeater	paže v bok	pustila hloupost kořen.

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	L ponny*	Luskáme střídavě vlevo a vpravo, ve výšce obličeje	Rodina zdravých mamlasů,
1.-8.	P step touch*	předvádíme mašinku	valí se jako proud,
1.-8.	L slide	obě paže vytahujeme naráz vlevo a vpravo	jde s námi z časů do časů,
1.-8.	L step knee up repeater	paže v bok	dá se s tím vůbec hnout?

Ref.: Hlupáku, najdu tě...

Rady a tipy:

- Žáky seznámíme s pohádkou Princové jsou na draka (motivace).
- Jednotlivé kroky učíme žáky v hlavní části TV pomocí reverzní pyramidy v kombinaci s řetězovou metodou a metodou vrstvení.
- Motivační názvosloví zařazujeme hlavně pro navození atmosféry a kombinujeme ho s použitím ustáleného anglického a českého názvosloví.
- V nácvikové části cvičíme na mixovanou hudbu na aerobik v tempu 130-135 BPM. Volíme takovou rychlost, aby děti stíhaly správnou techniku pohybu a práci paží.
- Výcviková část se zaměřuje na opakování choreografie, od začátku až do konce, v její finální podobě.
- V souvislosti s opakováním cviků, dodržujeme pravolevou rovnováhu.
- Protože se nacházíme již ve 4. třídě, výsledná choreografie obsahuje mnohem více prvků a začíná být prostorově složitější. Můžeme jej však upravit podle svého uvážení – tak aby choreografie byla v souladu se schopnostmi dětí.
- Některé prvky jsou v tabulce označeny hvězdičkou *, tyto kroky můžeme po dobrém zvládnutí ztížit.
 - side to side* - mezi P side to side a L side to side můžeme zařadit travel (krok, překrok, krok) a opět se travelem vracíme zpět na výchozí místo, později můžeme ještě druhý travel nahradit otočkou, kterou se vrátíme na výchozí místo, výsledná podoba fráze by tedy byla: P side to side, travel, L side to side, otočka (circle)
 - step touch* - po zvládnutí na místě, přidáme pohyb do prostoru – diagonal front
 - ponny* - po zvládnutí na místě, přidáme pohyb do prostoru – diagonal back

5.5 Aerobik v tělesné výchově pro 5. ročník

Název sestavy: SKOK JE TOTIŽ VÍC NEŽ KROK

Motivace: V úvodní části pustíme dětem kousek písničky. Společně přemýšlíme, proč by měl být skok lepší než krok a proč je důležité se v dnešní době věnovat pohybu? Je opravdu pohyb zdrojem ke štěstí? Seznámíme je s endorfinem, hormonem štěstí, který se při pohybu uvolňuje do mozku a způsobuje dobrou náladu a pocit štěstí.

Pomůcky: Hudební přehrávač, hudba na aerobik v tempu 130-135 BPM, skladba Skok je víc než krok.

Použité kroky:

- step touch
- march
- circle (turn)
- heel front
- hops
- jumping jack
- v-step
- pony
- side to side
- scissors
- chassé
- squat

Metoda výuky: Choreografii Hlupáku, najdu tě učíme pomocí reverzní pyramidy v kombinaci s řetězovou metodou a metodou vrstvení.

Organizace: Hromadná, žáci si kolem sebe zajistí dostatek prostoru pro nácvik pohybové aktivity. Dostatek místa ověříme pokusem, kdy si žáci upaží a provedou rotaci o 360°. Jestliže se nikoho nedotknou, můžeme začít s nácvikem.

Choreografie:

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-4.	P step touch	postupně ukazujeme nejprve pravou rukou, přidáme levou (do předpažení)	Koho boty netlačí,
5.-8.	P march circle	paže zkřížíme na hrudníku	ten si klidně poskočí,
1.-4.	L step touch	postupně ukazujeme nejprve levou rukou, přidáme pravou (do předpažení)	koho chrání chrániče,
5.-8.	L march circle	paže zkřížíme na hrudníku	při pádu neví o ničem.
1.-4.	P heel front	paže v bok	Koho boty netlačí,
5.-8.	hops circle (točíme za pravou rukou)	tleskáme	ten si klidně poskočí,
1.-4.	L heel front	paže v bok	koho chrání chrániče,
5.-8.	hops circle (točíme za levou rukou)	tleskáme	při pádu neví o ničem.

Refrén:

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	jumping jack	křídýlka (dlaně na ramena), vzpažím, křídýlka, připažím (1 poloha paží = 1 jumping jack)	Skok je totiž víc než krok,
1.-8.	V-step*	za zády	skok je totiž víc než krok,
1.-8.	jumping jack	křídýlka (dlaně na ramena), vzpažím, křídýlka, připažím (1 poloha paží = 1 jumping jack)	skok je totiž víc než krok.

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-4.	pony	tleskneme nad hlavou, plácáme se na zadeček	Kázeň se rozplyne,
5.-8.	side to side (mírný předklon)	dlaně položené na stehnech	ostatně jak by ne,
1.-8.	scissors v ½ tempu*	střídáme upažení vzhůru a překřížení na hrudi	když chůzi chybí řád.
1.-4.	pony	tleskneme nad hlavou, plácáme se na zadeček	Skákavé opice,
5.-8.	side to side (mírný předklon)	dlaně položené na stehnech	uprostřed ulice,
1.-8.	scissors v ½ tempu*	střídáme upažení vzhůru a překřížení na hrudi	pedagog nemá rád.

Ref.: Skok je totiž...

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	P side to side, chassé	houpeme paže, velký oblouk doprava	Ná na náá na na na nááá,
1.-8.	L side to side, chassé	houpeme paže, velký oblouk doleva	náá skok je přece správný krok.
1.-8.	P side to side, chassé	houpeme paže, velký oblouk doprava	Ná na náá na na na nááá,
1.-8.	L side to side, chassé	houpeme paže, velký oblouk doleva	na na na náá na na náá.

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	squat	upažení vzhůru, ukazujeme jedničky (palce)	Každej, kdo má přece pohyb rád,
1.-8.	hops v ½ tempu	tleskáme	do skoku sílu musí dát.
1.-8.	march*	ruce v bok	Abychom chůzí dospěli,
1.-8.	squat	upažení vzhůru, ukazujeme jedničky (palce)	až budem jednou dospěli.

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	P step touch + march circle	postupně ukazujeme nejprve pravou rukou, přidáme levou (do předpažení), u otočky (circle) paže zkřížíme na hrudníku	Nebude to příští rok,
1.-8.	L step touch + march circle	postupně ukazujeme nejprve levou rukou, přidáme pravou (do předpažení), u otočky (circle) paže zkřížíme na hrudníku	krokem ke štěstí je skok, skok.

Ref.: Skok je totiž...

Opakujeme 2x*

Počet dob	Kroky	Práce paží	Text písně
1.-8.	P side to side, chassé	houpeme paže, velký oblouk doprava	Ná na náá na na na nááá,
1.-8.	L side to side, chassé	houpeme paže, velký oblouk doleva	náá krokem ke štěstí je skok.
1.-8.	P side to side, chassé	houpeme paže, velký oblouk doprava	Ná na náá na na na nááá,
1.-8.	L side to side, chassé	houpeme paže, velký oblouk doleva	na na na náá skok je přece správný krok.

Rady a tipy:

- S žáky vedeme diskusi na téma: Dostatek pohybové aktivity v dnešní době (motivace).
- Jednotlivé kroky učíme žáky v hlavní části TV pomocí reverzní pyramidy v kombinaci s řetězovou metodou a metodou vrstvení. Pokud stojíme k žákům čelem, cvičíme zrcadlově.
- Některé kroky mohou děti zvládnout zachytit rychleji, jestliže se k nim otočíme zády – pak cvičíme na stejnou stranu jako ony.
- Kroky začínáme učit na 32 dob, tzn. jeden prvek učíme na začátku 32 dob a postupně dochází k jeho redukci.
- Motivační názvosloví zařazujeme hlavně pro navození atmosféry. Spíše se od něho odkláníme a nahrazujeme ho kombinací anglického a českého názvosloví.
- V nácvikové části cvičíme na mixovanou hudbu na aerobik v tempu 130-135 BPM.
- Volíme takovou rychlost, aby děti stíhaly správnou techniku pohybu a práci paží.
- Výcviková část se zaměřuje na opakování choreografie, od začátku až do konce, v její finální podobě.
- V souvislosti s opakováním cviků, dodržujeme pravolevou rovnováhu.
- Díky většímu množství prvků, delší skladbě a rychlejšímu tempu, je výsledná choreografie vhodnější pro starší děti (5. třída) nebo pokročilejší cvičence.
- V předehře, než začneme cvičit na první sloku, zařadíme prvek march s přirozeným pohybem paží, jako při chůzi.
- Některé prvky jsou v tabulce označené hvězdičkou *. U těchto kroků můžeme po správném technickém zvládnutí zvýšit obtížnost.
 - v-step* - lze ztížit pomocí změny směru cvičení, první v-step ve frázi cvičíme čelem a zároveň se otáčíme na 3. a 4. dobu zády, tudíž druhý v-step ve frázi cvičíme zády a na 7. a 8. dobu se otáčíme zpátky dopředu
 - scissors v ½ tempu* - jdeme ve směru front (když chůzi chybí řád) a vracíme se zpět – back (pedagog nemá řád)
 - march* - z chůze na místě můžeme udělat dva pomalé kroky vpřed (front) a dva vzad (back)
 - opakujeme 2x* - je možné zařadit celý blok v prostoru – pohyb do čtverce (box), jedna fráze = jedna strana čtverce

6 Diskuse

Úkolem diplomové práce bylo vytvořit výukový postup a zásobník sestav aerobiku vhodných pro první stupeň základních škol. Při sestavování choreografií, které lze zařadit do vyučovacích jednotek školní tělesné výchovy, jsem se opírala zejména o prostudovanou literaturu a absolvovaný workshop na téma Říkadla, písničky a pohybové příběhy pro děti, pod vedením Hany Toufarové, ale také o své dlouhodobé zkušenosti z pozice lektorky dětského aerobiku. Díky těmto nabytým zkušenostem v oblasti dětského aerobiku vznikla praktická část mé diplomové práce, složená z pěti konkrétních výukových choreografií.

V etapě plánování hlavní části vyučovací jednotky jsem se snažila zohlednit fyzickou, psychickou i emocionální vyspělost cvičenců. Jednotlivé sestavy jsou přizpůsobeny fyzickým možnostem daných žáků v jednotlivých ročnících, zohledňují jejich emocionální zralost a přizpůsobují se vývojovým možnostem paměti a pozornosti. Zejména u mladších dětí pracujeme s jejich představivostí a do výuky zapojujeme velké množství motivace v podobě motivačního názvosloví a přirovnání.

Cílem začlenění aerobiku do výuky TV je, aby se žáci naučili vnímat hudbu a především rytmus, osvojili si základní kroky aerobiku a měli radost z pohybové aktivity.

V sestavách na sebe jednotlivé cviky přirozeně navazují a vzájemně se doplňují. Sestavy obsahují jednodušší i obtížnější varianty provedení cviků. Návrhy konkrétních sestav jsou tematicky zaměřené. Vychází z pohádek a příběhů, které dětem pomohou si jednotlivé cviky lépe zapamatovat a slouží jako vhodná motivace, která vede děti k nenucené pohybové aktivitě. S dosažením vyššího věku (5. třída) přichází i odklon od pohádkového světa, proto v rámci motivace v 5. třídě využíváme raději společnou diskuzi na téma pohyb v životě člověka. Ve 4. a 5. ročníku radíme motivační názvosloví už jen z důvodu navození atmosféry a spíše využíváme správné anglické terminologie v kombinaci s českými ekvivalenty.

Praktická část diplomové práce seznamuje primárně pedagogické pracovníky s praktickým výukovým postupem aerobiku pro děti mladšího školního věku. Cvičení aerobiku dětem zlepšuje kondičku, vytrvalost a výkonnost. Aerobik zároveň znamená nabídnout dětem dobrý základ všestrannosti pro jiné sporty.

7 Závěr

V praktické části své diplomové práce jsem se zabývala tvorbou výukového postupu dětského aerobiku, uplatnitelného v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni základních škol, se zaměřením na děti mladšího školního věku.

Téma výuky dětského aerobiku jsem si pro svou diplomovou práci zvolila záměrně, neboť se aerobikem zabývám již od svého dětství. Dříve jako cvičenka a závodnice a v současné době působím také jako instruktor dětského aerobiku. Při vedení zájmového kroužku dětského aerobiku se mi osvědčilo spoustu výukových metod, z kterých jsem při tvorbě své diplomové práce vycházela.

Na základě vlastních zkušeností z oblasti dětského aerobiku a získaných poznatků byl vytvořen metodický materiál, který tvoří celkem pět samostatných choreografií, které doplňuje vhodná motivace, především prostřednictvím oblíbených dětských písní. Každé cvičení s dětmi by měla provázet radost a motivace. Důležitý je nejen rozvoj fyzických schopností, ale také vybudování pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám. Vytvořený metodický materiál vychází právě z tohoto principu a navrhuje, jak sloučit cvičení aerobiku s hrou a pohádkovým světem v hlavní části vyučovací hodiny tělesné výchovy.

Metodické postupy byly rozděleny do pěti vyučovacích hodin tělesné výchovy, podle zařazení do konkrétního ročníku, a jsou uvedeny ve své finální podobě. U každé finální choreografie byly kromě přesného popsání prvku, rozebrány i konkrétní rady a tipy, specifikující danou choreografii.

Při vytváření choreografií jsem čerpala z námětů dětského světa a díky známým písním jsem si kladla za cíl podílet se na správném vývoji hybného systému, zaměřit se na správné držení těla, na rozvoj koordinace pohybu (jemná, hrubá motorika) a zapamatování si jednotlivých aerobikových prvků.

Součástí práce s dětmi určité věkové skupiny je znalost specifik pedagogického a psychologického hlediska vývoje.

V choreografiích pro 1. a 2. ročník byla použita již mixovaná hudba na aerobik, ale spíše v pomalejším tempu – do 132 BPM. S přibývajícím věkem dětí (3-5. ročník) tempo hudby postupně zrychlujeme, v závislosti na šikovnosti dětí – do 135 BPM. Každý ročník obsahuje vždy vlastní použití kroky, které provádíme nejdříve na místě a teprve později zařazujeme pohyb do prostoru. Platí, že čím vyšší ročník, tím obtížnější by měla výsledná choreografie být.

U starších dětí měníme rytmizaci jednotlivých kroků, zařazujeme častější střídání prvků, přidáváme otočky a naučené základní kroky modifikujeme ve všech možných podobách.

8 Souhrn

Diplomová práce je členěna na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části se zabývám charakteristikou aerobiku se zaměřením na dětský aerobik, popisu zvláštností mladšího školního věku dítěte, stavbou lekce dětského aerobiku, základními kroky, metodami výuky a zařazením aerobiku do tělesné výchovy dle rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.

V praktické části diplomové práce jsem si stanovila za úkol, vytvořit podrobný výukový postup a metodiku dětského aerobiku zábavnou formou, jež bude inspirací a námětem všem, kteří budou chtít aerobik zařadit do hodin tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. Praktická část obsahuje celkem pět podrobně rozepsaných výukových postupů, které jsou určeny dětem od první do páté třídy na základních školách. Jednotlivé materiály mají sloužit jako návod a inspirace pro zařazení aerobiku do hodin tělesné výchovy. Veškeré dostupné choreografie jsem vytvářela s ohledem na specifika žáků mladšího školního věku a jsou přizpůsobeny jejich dětskému projevu a vnímání.

9 Summary

The diploma thesis is divided into two main parts, theoretical and practical. The theoretical part summarizes the characteristic of aerobic with focus on children's aerobic, also describes the oddity of the younger school age, the construction of children's aerobics classes, basic steps, teaching methods and the inclusion of aerobics in physical education according to the education program for basic education.

The main purpose of the practical part was to create a detailed teaching procedure and methodology of children's aerobics in an entertaining way, which will be an inspiration for all those who would want to include aerobics in physical education lessons in primary school. Practical part also contains five detailed educational procedures, which are intended for children from the first to the fifth class in primary schools. Individual materials should serve as a guide and inspiration for the inclusion of aerobics in physical education lessons. All available choreographies were created by me with respect to the specifics of younger school students and are adapted to their child's expression and perception.

10 Referenční seznam

1. ATHA, Antony, FROST, Simon. *Fitness for young people: step-by-step*. New York: Rosen Central, 2009. ISBN 978-1-4358-3364-7.
2. ARTEAGA GÓMEZ, Ruth. *Aerobik a step aerobik*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2009. ISBN 978-80-7360-854-5.
3. COOPER, Kenneth H. *Aerobní cvičení: vědecky sestavený program aerobních cvičení, zvyšujících všeobecnou zdatnost a zdraví, s promyšleným bodovým systémem umožňujícím propočítávat a sledovat růst tělesné výkonnosti*. Praha: Olympia, 1980. Sport a zdraví.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
5. FERREIRA, Mandy. 10 Ways Music Can Make or Break Your Workout In: *Healthline* [online]. 2017 [cit. 2019-05-08] Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/music-can-make-or-break-your-workout#1>
6. FIALOVÁ, Ludmila, FLEMR, Libor, MARÁDOVÁ Eva, MUŽÍK Vladislav. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2885-1.
7. FISAF. *Síň slávy* [online]. [cit. 2019-05-04], dostupné z: <https://fisaf.cz/sin-slavy/>
8. GALLOWAY, Jeff. *Děti v kondici: --zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2134-7.
9. HÁJKOVÁ, Jana. *Aerobik - soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2006. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-X.
10. HOFFMAN, Fred. How to be a great Instructor In: *Ideafit* [online]. 2008 [cit. 2019-05-08] Dostupné z: <https://www.ideafit.com/fitness-library/how-be-great-instructor>
11. JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
12. KARÁSKOVÁ, Vlasta. *Pohybové hry pro děti zdravé i postižené*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. ISBN 80-244-0588-1.
13. KOVAŘÍKOVÁ, Klára. *Aerobik a fitness*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3649-8.
14. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

15. LISÁ, Lidka a Marie KŇOURKOVÁ. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1986.
16. MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0057-3.
17. MACH, Ivan. *Aerobik od A do Z*. Praha: IFAA Czech, 1998.
18. MARINOV, Zlatko. *S dětmi proti obezitě: o co obtížnější je léčba obezity, o to jednodušší je prevence jejího vzniku!*. Praha: IFP Publishing, 2011. ISBN 978-80-87383-09-4
19. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Hudba jako prostředek motivace a iniciace žáka v tělesné výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1691-5.
20. MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol (základní gymnastika)*. 4. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3180-2.
21. PASTOROVÁ. *Taneční a pohybová výchova – metodická podpora*. Metodický portál: Články [online]. 26.2.2010 [cit.2019-05-10] Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/8017/tanecni-a-pohybova-vychova-metodicka-podpora.html/>
22. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
23. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: MŠMT, 2017. [cit.2019-05-12]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladnivzdelavani/ucebni-dokumenty>
24. SCHAFFERHANSOVÁ, Terzie. Díl 4. – Cueing. [online]. [cit.2019-05-11] Dostupné z: <https://www.sokol.cz/sokol/?action=aerobik&pg=zobraztext&text=terez4.htm>
25. STODŮLKOVÁ, Alena. *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I. stupně ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4113-7.
26. SKOPOVÁ, Marie a Jana BERÁNKOVÁ. *Aerobik: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2008. Sport extra. ISBN 978-80-247-1746-3.
27. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.
28. STRICKER, Paul. Sports Performance and Ability in School-Age Children In: *Healthychildren* [online]. 2009 [cit. 2019-05-07] Dostupné z: <https://www.healthychildren.org/English/ages->

[stages/gradeschool/fitness/Pages/Sports-Performance-and-Ability-in-School-Age-Children.aspx](#)

29. ŠIKULOVÁ, Renata a Vlasta RYTÍŘOVÁ. *Pohádkové příběhy k zábavě i k učení*. Praha: Grada, 2006. Výchova a vzdělávání. ISBN 80-247-1361-6
30. TOUFAROVÁ, Hana. *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: HANEX, 2005. ISBN 80-85783-42-8
31. TILINGER, Pavel. *Odborné a pedagogické praxe ve sportu a tělesné výchově*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2795-3.
32. VELÍNSKÁ, Lenka. *Aerobik: speciální učební text*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2004. Pohyb je život. ISBN 80-86586-13-8.
33. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Barbora Oklešťková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PhDr. Tereza Sofková, PhD.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Výukový postup dětského aerobiku v rámci primárního vzdělávání
Název v angličtině:	Teaching methods of children's aerobic in primary education
Anotace práce:	Tato diplomová práce se zabývá implementací dětského aerobiku do tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Diplomová práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. V teoretické části jsou shrnuty poznatky o historii aerobiku, druzích aerobiku, dětském aerobiku obecně, o prospěšném vlivu aerobního cvičení na dětský i dospělý organismus a v poslední řadě o psychologických a fyziologických specifikách cílové skupiny. V praktické části jsou na základě získaných poznatků a vědomostí vytvořeny výukové postupy choreografií, obsahující prvky aerobiku, určené pro děti mladšího školního věku.
Klíčová slova:	Aerobik, dětský aerobik, mladší školní věk, tělesná výchova, základní škola
Anotace v angličtině:	This diploma thesis focuses on the implementation of children's aerobics into the physical education in the primary school. The diploma thesis is divided into two main parts, theoretical and practical. The theoretical part summarizes the knowledge of aerobics history, types of aerobics, children's aerobics in general, the beneficial effect of aerobic exercise on children and adults and last but not least the psychological and physiological specifics of the

	target group. In the practical part, based on the acquired knowledge, are created choreography teaching methods which contain elements of aerobic for children of younger school age.
Klíčová slova v angličtině:	Aerobics, children's aerobics, younger school age, physical education, elementary school
Přílohy vázané v práci:	0
Rozsah práce:	80 stran
Jazyk práce:	český