

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Taneční a pohybová výchova pro 1. – 3. ročník  
1. stupně základní školy**

Diplomová práce

Autor: Kateřina Prišćáková  
Studijní program: M7503 - Učitelství pro základní školy  
Studijní obor: ZS1 Učitelství pro 1. stupeň základní školy  
Vedoucí práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Hradec Králové  
2019



## Zadání diplomové práce

<b>Autor:</b>	<b>Kateřina Prišćáková</b>
Studium:	P13921
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň základní školy
<b>Název diplomové práce:</b>	<b>Taneční a pohybová výchova pro 1. - 3. ročník 1. stupně základní školy</b>
Název diplomové práce AJ:	Dance and movement education for 1st - 3rd class of primary school

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cíl práce: Vytvoření námětů s tanečně pohybovou tematikou do hodin tělesné výchovy pro žáky 1., 2. a 3. ročníku 1. stupně základní školy a jejich praktické ověření v hodinách. Metody: analýza literatury, tvorba pohybových námětů, ověřování, pozorování žáků v praxi.

BLAŽÍČKOVÁ, Eva (2004). Metodika a didaktika taneční výchovy. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-166-4 LÖSSL, Jiří (2012). Rytmičká, pohybová a taneční výchova mladšího žactva. Praha: NIPOS - ARTAMA. ISBN 978-80-7068-266-1 MIKLÁNKOVÁ, Ludmila (2007). Hudba jako prostředek motivace a iniciace žáka v tělesné výchově. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1691-5 PERIČ, Tomáš a kol. (2012): Sportovní příprava dětí - nové aktualizované vydání. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-4218-2

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dana Urbanová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dagmar Vodehnalová

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně (pod vedením vedoucí diplomové práce) a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

Kateřina Prišćáková

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne

.....

Podpis autora

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Daně Urbanové, Ph.D. za odborné a vstřícné vedení mé práce, cenné připomínky a její čas. Děkuji také paním učitelkám a žákům 1. - 3. třídy za spolupráci.

## **Anotace**

PRIŠČÁKOVÁ, Kateřina. *Taneční a pohybová výchova pro 1.-3. ročník 1. stupně základní školy*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019. 63 s. Diplomová práce.

Diplomová práce *Taneční a pohybová výchova pro 1. - 3. ročník 1. stupně základní školy* je rozdělena na dvě části. V teoretické se zabývá charakteristikou a specifiky mladšího školního věku, jeho psychickým i fyzickým vývojem. Dále se věnuje pojmům souvisejícími s tancem a pohybem a poukazuje na jejich zdravotní působení a přínos a to především ve spojitosti s dítětem. Zabývá se taneční a pohybovou výchovou, rolí pedagoga a korepetitora a otázkou hudby. Zaměřuje se také na rámcový vzdělávací program na doplňující vzdělávací oblast taneční a pohybová výchova. V praktické části předkládá náměty s tanečně pohybovou tematikou, které mohou být využity ve výuce pro 1. - 3. třídu základní školy, a jejich ověření v praxi s žáky. Metodami práce jsou: analýza literatury, tvorba pohybových námětů, ověřování, pozorování žáků v praxi.

**Klíčová slova:** mladší školní věk, tanec, taneční a pohybová výchova, náměty

## **Annotation**

PRIŠČÁKOVÁ, Kateřina. *Dance and movement education for 1<sup>st</sup> – 3<sup>rd</sup> class of primary school*. Hradec Králové: Pedagogical Faculty, University of Hradec Králové, 2019. 63 pp. Diploma Dissertation Degree Thesis.

Diploma thesis Dance and movement education for 1<sup>st</sup> – 3<sup>rd</sup> class of primary school is divided into two parts. The theoretical part deals with the characteristics and specifics of the younger school age, its mental and physical development. It also deals with terms related to dance and movement and points to their health effects and benefits and especially in connection with the child. It deals with dance and movement education, the role of pedagogue and répétiteur and the question of music. It also focuses on the framework educational programme for the complementary educational area of dance and physical education. In the practical part it presents dance-themed topics that can be used in teaching for primary school classes in 1<sup>st</sup> – 3<sup>rd</sup> class and its verification in practice with pupils. Methods of work are: analysis of literature, creation of movement themes, verification, observation of pupils in practice.

**Keywords:** younger school age, dance, dance and movement education, movement themes

## Obsah

Úvod .....	11
1 Teoretická část .....	12
1.1 Mladší školní věk .....	12
1.1.2 Školní věk .....	12
1.1.3 Psychický vývoj .....	13
1.1.4 Tělesný a motorický vývoj.....	14
1.2 Tanec .....	15
1.2.1 Pohyb .....	15
1.2.2 Hudba a tanec .....	17
1.2.3 Definice tance.....	19
1.2.4 Zdravotní přínos tance .....	20
1.2.5 Dítě a tanec.....	20
1.3 Taneční a pohybová výchova .....	22
1.3.1 Pedagog.....	23
1.3.2 Vyučovací hodina .....	25
1.3.3 Pohybové a taneční hry.....	27
1.4 Rámcový vzdělávací program .....	27
1.4.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání .....	28
2 Cíl, úkoly, metody .....	33
2.1 Cíl.....	33
2.2 Úkoly.....	33
2.3 Metody .....	33
3 Praktická část .....	34
3.1 Náměty s tanečně pohybovou tematikou .....	34



3.1.1 Sochy .....	34
3.1.2 Kouzelné krabičky .....	35
3.1.3 Zvířátkové skupinky .....	36
3.1.4 Taneční pexeso .....	37
3.1.5 Barvičkováná (Předmětová).....	38
3.1.6 Sloni x myšky.....	38
3.1.6 Had.....	39
3.1.7 Gravitace .....	40
3.1.8 Nálady, emoce, vlastnosti .....	41
3.1.9 Kamínky a voda.....	42
3.1.10 Zatancuj lidovou písničku.....	42
3.1.11 Čtvero ročních období .....	43
3.1.12 Zrcadlový pohyb.....	44
3.1.13 Nálada hudby.....	45
3.1.14 Modeláři .....	46
3.1.15 Pohybová pošta.....	46
3.1.16 Šifrovaná zpráva .....	47
3.1.17 Jarní tancování.....	48
3.1.18 Letní tancování .....	49
3.1.19 Podzimní tancování .....	50
3.1.20 Zimní tancování.....	51
3.2 Ověření v praxi .....	52
3.2.1 Ověření námětů v 1. třídě.....	52
3.2.2 Ověření námětů v 2. třídě.....	53
3.2.3 Ověření námětů v 3. třídě.....	55

4 Diskuze .....	58
Závěr .....	60
Referenční seznam .....	61

## Úvod

Známa věta francouzského filosofa, matematika a fyzika René Descartesa „Myslím, tedy jsem“, se pro tanečníky stává „Tančím, tedy jsem“. Ten, kdo měl tu možnost podlehnout kouzlu pohybu a prožitku v rytmu hudby, dá této větě za pravdu. Taneční výchova má v České republice hluboké kořeny. Je vyučována v základních uměleckých školách, domech dětí a mládeže, v soukromých lekcích, apod. Taneční a pohybová výchova jakožto umělecká sféra představuje pohyb přirozený a zdraví prospěšný, buduje osobnost dítěte, utváří kamarádské vztahy, buduje estetické cítění.

Samotnou mě tanec provází již od útlého dětství. Nyní učím na základní umělecké škole. Důvodem, proč jsem si toto téma zvolila pro diplomovou práci, je právě můj blízký vztah k tanci. V praxi v práci vidím velký zájem o tanec a to již od menších dětí, které navštěvují mateřskou školu. Postupem vzrůstajícího věku řady tanečníků zlehka prořídnou, to je naprosto přirozené. Když vidím, jak mé žáky výuka tance baví, myslím, že je reálné, aby se taneční výchova nebo nějaké její prvky staly součástí běžné výuky na základních školách. Proto jsem se rozhodla vytvořit několik námětů s aktivitami do hlavních částí vyučovací hodiny, které se mohou stát malým základem pro pedagogy, kteří by chtěli tanec do výuky zapojit. Nejvíce se zaměřuji na pohybové a taneční hry a na improvizaci.

První část práce charakterizuje dítě mladšího školního věku. Zabývá se potřebou a přirozeností pohybu, jeho vývojem a chutí si hrát. Snaží se charakterizovat tanec umělecký a zmapovat taneční a pohybovou výchovu včetně podmínek pro její realizaci v základních školách, osobnost pedagoga, a také její místo v rámcově vzdělávacím programu. Hlavním cílem práce je tvorba námětů a jejich následné ověření v praxi.

Tanec je tu pro každého, kdo se může hýbat. Byla bych ráda, kdyby každý člověk měl možnost si tanec alespoň jednou v životě příjemnou cestou vyzkoušet. Je to způsob, jak poznat víc sám sebe a překonávat hranice.

# 1 Teoretická část

## 1.1 Mladší školní věk

V předškolním věku socializace dítěte probíhá především v rodině, ale i mateřská škola je do tohoto procesu zapojována, probíhá zde jistá příprava na život ve společnosti. Děti se učí jak spolupráci, tak soupeřivosti (Vágnerová, 2005). Ačkoliv už v mateřské škole začíná příprava na budoucí školní etapu, i tak je zahájení školní docházky pro žáka bezesporu náročné. Je to velká změna. Již si třeba nemůže hrát tolik jako v mateřské škole, musí se déle soustředit, dodržovat více pravidel. Dítě vstupem do základní školy navazuje nové vztahy jak s vrstevníky, tak s jinými dospělými jako jsou učitelé, vychovatelé, vedoucí kroužků, trenéři, apod. Autoritou pro ně už není jen rodič, často tuto hlavní roli přejímá pan či paní učitelka. Toto období můžeme nazývat perioda raného mládí nebo také mladší školní věk. Je to rozhodující stádium pro sociální vztahy, které začíná od počátku školního věku až po 11. – 13. rok života (Fürst, 1997).

### 1.1.2 Školní věk

Aby dítě mohlo úspěšně zahájit školní docházku na prvním stupni, musí být dostatečně připraveno jak psychicky, tak fyzicky a zároveň dostatečně vyspělé, důležitý je také zdravotní stav. Tyto faktory určují školní zralost dítěte. Před nástupem do školy se u dítěte vyvíjí sexuální identita. Rozvíjí se morální hodnoty, dítě chápe a v praxi rozlišuje pojem dobré a špatné, přijímá kulturní hodnoty své společnosti (Kohoutek, 2000).

Školní věk lze rozdělit do různých etap. Je rozdíl mezi žáčkem přecházejícím z mateřské školy do první třídy a žákem přestupujícím na 2. stupeň základní školy. Mladší školní věk začíná v období zahájení školní docházky (mezi 6. a 7. rokem) a končí přibližně v 11 letech. Jedná se tedy o 1. - 5. třídu základní školy (Špaňhelová, 2008). Každé období toho věku má svá specifika. A různí autoři mají různá pojetí, zatím rozdělení není jednotné a všeobecně přijímané. Například dle Vágnerové (2005) dělíme školní věk na tři období:

- raný školní věk – od nástupu do školy až do přibližně 8/9 let, změna životní situace, vývojové změny;

- střední školní věk – od 8/9 let do 11/12 let; mnoho změn sociálních a biologických, přechod na 2. stupeň základní školy;
- starší školní věk – přibližně do 15 let; pubescence (první fáze dospívání).

Podle Kohoutka (2000) nám do tohoto věku zasahují období dvě:

- období prepuberty – od 6 do 10 let; období relativního klidu, vývoj harmonický, hlavním druhem činnosti je učení;
- období puberty – přibližně od 11 do 14 - 15 let (končí pohlavní dospělostí); růstové zrychlení, hormonální změny, nevyzrálost postojů potřeba společenského kontaktu s vrstevníky, změna sebepojetí.

### 1.1.3 Psychický vývoj

Pro žáka je vstup do školy velkým sociálním mezníkem. Získává novou roli, roli žáka, bere svůj úkol zodpovědně. Pověstí to bývá v šesti či sedmi letech. V tomto věku dochází ke změně myšlení žáka. Tuto fázi, která trvá do 11 - 12 let, nazýváme podle Piageta fází konkrétních logických operací. Myšlenkové pochody dítěte se proměňují postupně. Myšlení je vázáno na realitu a vlastní zkušenost, umí přemýšlet a představovat si věci, které už spatřilo, poznalo a zažilo. To co nezažilo, si nedokáže představit. Pro raný mladší školní věk je dospělí člověk autoritou, přebírá jeho názory, bere je jako nezpochybnitelnou realitu. Pedagog musí znát, jak velice může žáka ovlivnit, motivovat. Dítě si začíná uvědomovat, jak chápe svět a že lidé kolem něj ho mohou vnímat jinak (Vágnerová, 2005).

Vývoj centrální nervové soustavy ovlivňuje délku pozornosti. V průběhu růstu dítěte se délka pozornosti navyšuje. V sedmi letech se dítě umí soustředit 7 – 10 minut, každý rok se délka prodlužuje přibližně o minutu či minutu a půl (Fontana, 1997). Proto je důležité činnosti ve výuce střídat, čím mladší žák, tím častěji a po kratších úsecích. Kapacita paměti se v průběhu vývoje také zvyšuje. Dítě si toho pamatuje více, než v předešlém období. Snadněji si pamatuje věci, které si prožije, které mu vyvolají nějaké emoce a zážitky. Čím více je zapojeno smyslů, tím lépe. Dochází také k velkému rozvoji slovní zásoby, umí se už přesněji vyjadřovat, používat delší slovní spojení (Špaňhelová, 2008). Raný mladší školní věk je obdobím optimistickým. Žáci se lehce

pro danou věc nadchnou, prožitky jsou spíše pozitivní. Emoční inteligence se postupně vyvíjí. Kolem 10. roku přichází uvědomění si, že pocity mohou být jak pozitivní, tak negativní i smíšené, mohou se různě ovlivňovat. Objevují se i sebehodnotící emoce, kdy se dítě srovnává jak s ostatními vrstevníky či dospělými, tak i vnitřní hodnocení emocí jako je stud, vina, hrdost (Vágnerová, 2005).

#### **1.1.4 Tělesný a motorický vývoj**

Před nástupem do školy dochází u dětí k růstové proporční změně. K hrubě orientačnímu testu slouží tzv. filipínská míra (Dvořáková, Engelthalerová, 2017). Mění se stavba těla, končetiny se prodlužují, postava se protahuje, změní se poměr hlavy a těla, zmírnění vypuknutí břicha. Díky dozrávání centrální nervové soustavy je dítě schopno přesněji řídit pohyb (Dvořáková, 2002).

Během mladšího školního věku probíhá růst, který je rovnoměrný, plynulý. K výraznějším změnám dochází na začátku a na konci tohoto období. Tím, že se kolem šestého roku proměnila tělesná stavba dítěte, dochází k lepší koordinaci pohybů (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Dítě mladšího školního věku roste a přibírá na hmotnosti přiměřeně. Výškově to činí zhruba 6 – 8 cm ročně. Zrychlení růstu nastupuje u dívek kolem 9. roku, u chlapců o rok déle. Dochází k rozvoji vnitřních orgánů a krevního oběhu. Zvětšuje se velikost plic. Ustálí se zakřivení páteře, kloubní spojení jsou měkká a pružná, i když osifikace kostí postupuje rychlým tempem (Perič a kol., 2012). Mění se tvar obličeje, vypadávají mléčné zuby a roste druhý chrup.

V raném mladším školním věku dochází ke zlepšování jemné a hrubé motoriky. Nabývá svalová síla, dochází ke zlepšení rychlosti pohybů, koordinace. Dítě je v tomto období tzv. neposedné, nedokáže dlouho v klidu setrvat na jednom místě, typický je pohybový neklid, potřeba stále něco dělat. Dítě postrádá schopnost úspornosti pohybu. Střední mladší školní věk (období mezi 8. – 10. rokem) je podle Periče (2012) obdobím tzv. zlaté motoriky. Díky utváření pohybových mozkových center se žáci snadněji a rychleji učí novým pohybům, nepotřebují dlouhý trénink, ze začátku zvládají spíše koordinačně méně náročná cvičení, ke konci již složitější (Perič a kol., 2012). Děti mladšího

školního věku se učí především vizualizací. To znamená, že se cvičení nesmí pouze vysvětlit jak ho provést, ale je třeba správná názorná ukázka pohybu.

## **1.2 Tanec**

Dle Reye (1947) existují dvě oblasti lidských činností – přírodní a kulturní. Tanec patří do té druhé kategorie. Tanec může být povoláním, ale i jen koníčkem. Obě sféry se mohou navzájem propojovat. Typickým znakem pro tanec je pohyb a to pohyb rytmický (Rey, 1947).

Je to uvědomělá činnost, která vzniká z různých zkušeností v životě člověka. Tanec a život jsou dvě navzájem propojené složky. Když se na tanec díváme jako na umění, pomáhá ucelit osobnost člověka, sdělit a vyjádřit jeho názor. Dopřává člověku radost a estetické uspokojení (Blažíčková, 2004). Taneční pohyb je „*esteticky stylizován, kultivován a umělecky upraven. Základním prvkem tance je lidské tělo*“ (Kulka, 2008, s. 281).

### **1.2.1 Pohyb**

„*Pohyb nám umožňuje kontakt, interakci, komunikaci, navazování a rozvoj vztahů*“ (Szábová, 2001, s. 9). Lidský pohyb je jedinečný a to nejen mezi ostatními živými organismy, ale je také specifický pro každého člověka zvlášť (Davies, 2003). Už v dávných dobách využívali naši předci pohyb jako prostředek ke komunikaci. A to se do dnešní doby nezměnilo, ani vývoj řeči nesnížil jeho důležitost. Pohyb doplňuje verbální komunikaci, ať už to jsou gesta, mimika, postoje, apod. Je to jeden ze základních životních projevů, obklopuje nás všude, hýbou se rostliny, živočichové. Má velký význam pro zdraví a to nejen fyzické (rozvíjí a upevňuje svalstvo, vliv na pevnost a pohyblivost kostí, podpora činnosti vnitřních orgánů, apod.), ale i psychické (vnímání světa, stav paměti, rozvoj fantazie, kreativity, apod.) (Szábová, 2001).

Už malé dítě pomocí pohybu prozkoumává svůj svět, utváří si představy o něm. Každý člověk má vrozenou a individuální originální schopnost vyjádřit se pohybem. Pohybové činnosti jsou u dítěte důležité, jelikož rozvoj inteligence a hrubé motoriky je obousměrně provázán. Dítě je schopno a spojuje si citové a psychické podněty

s fyzickými. Pohyb pro něj může být zdrojem sebejistoty a sebeuvědomění si, díky tanci dokonce může porozumět samo sobě (Rellichová, 2015). Pohyb má velký význam pro růst, rozvoj a vzdělávání dětí (Davies, 2003).

Pro školní děti je potřeba hýbat se přirozená, ale i tak postupně stoupá počet těch, které je k aktivitě nutno vhodně motivovat. Žák, který ve škole stráví určitý počet hodin, by přibližně stejný počet hodin měl věnovat pohybu. Stejně jako u předškoláků by pohyb měl probíhat formou hry. Je třeba dávat pozor na jednostrannou zátěž pohybové aparátu, nevěnovat se vrcholovému sportu a vybírat spíše všestranně rozvíjející aktivity. Denně by se ideálně dítě mladšího školního věku mělo hýbat asi 21 % času (cca 5 hodin), minimálně alespoň 2,5 hodiny. I přirozený pohyb dětí venku se postupně vlivem doby vytrácí. S tím spojený nezdravý jídelníček vede k častým zdravotním potížím. Je známo, že obezita, a to i u dětí, se vyskytuje častěji. Přibývá nemocí pohybového aparátu jako je vadné držení těla, svalová dysbalance, ploché nohy. Přibývá dětí s alergiemi či autoimunními onemocněními, astmatem. Postupně přibývají civilizační nemoci u dospělých (vysoký krevní tlak, cukrovka, nemoci srdce a cév), jejich základy si vytváříme ovšem už v dětství (Smetanová, 2008).

Většina lidí souhlasí s tím, že pohyb je důležitý pro zdravý vývoj jedince. Ale už ne tak velká část lidí se aktivně nějakému pohybu věnuje. Aby si člověk našel k pohybovým aktivitám pozitivní vztah, je dobré, když se s nimi seznámí už v dětském věku a najde si tu, která ho bude bavit. Pohyb je vynikající prevencí pro zdraví organismu. A zdraví se váže na psychickou a fyzickou stránku naší osobnosti, které se vzájemně ovlivňují. Světovou zdravotnickou organizací je zdraví definováno jako stav plné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli jen jako nepřítomnost nemoci či vady (WHO, 1946). Pohyb je také účinným prostředkem prevence biopsychosociálních jevů u dětí, mládeže a dospělých. Ať už se jedná o sportovní aktivity, turistiku, jógu, tanec či jen cvičení doma (Szábová, 2001).

Pro taneční pohybovou výchovu by měl být specifický přirozený pohyb. To je pohyb, který respektuje fyziologii a vychází z anatomické stavby těla. Tanec je tu pro všechny, jež se mohou hýbat, přemýšlet, cítit a mají o něj zájem (Blažičková, 2004).



## 1.2.2 Hudba a tanec

Tanec jakožto komunikační prostředek má dalekou historii, patří mezi nejstarší druhy umění. Je pravděpodobné, že vznik hudby (některé instrumentální primitivní nástroje) je svázaný právě s tancem. Docházelo k doplnění pohybu zvuky pomocí kostýmů či rekvizit. Až mnohem později se objevili hudebníci, kteří hudbu komponovali pro tanec, ale sami se ho neúčastnili (Mojdl, 2008).

Hudba a tanec spolu tvoří dvojici, která se vzájemně doplňuje. Spojení těchto dvou prvků nám přináší velké možnosti v rozvoji osobnosti dítěte. Díky hudbě podporujeme rozvoj pohybové kreativity, fantazie, individuality. Vyvolává v nás emoce a představy, které pohybem ztvárňujeme. Pomocí hudby dochází nenásilnou cestou k sjednocení rytmu skupiny, k interakci a spolupráci. Důležitým je také její motivační aspekt (Miklánková, 2007). Jakékoliv cvičení s vhodně zvolenou hudbou je pro děti zajímavější, má dopad na estetickou výchovu žáků a má pozitivní vliv na náladu (Čaplová, 2014). Cvičení, která využívají hudby k pohybu, jsou například aerobik, rytmická gymnastika či právě různé druhy tance.

Hudba má několik funkcí, kterých ve školní tělesné výchově využíváme. Čaplová (2014) je rozděluje takto:

- regulační funkce – hudba sjednocuje pohyb do jednotné časové členitosti; určuje rozsah pohybu, tempo, opakování;
- motivační funkce – je závislá na melodii, žánru, stylu, dynamice, charakteru interpretace;
- funkce estetická – přináší estetický zážitek, který navozuje jisté emoce, představy ideálního světa, který není reálný, ale za to potřebný k získání schopnosti hlouběji prožívat;
- zábavná a relaxační funkce – poslech hudby k relaxaci a odreagování se;
- dramaturgická (dějová) funkce – souvisí s veřejnou prezentací hudebního umění.

Aby hudba a pohyb spolu mohly fungovat, musíme znát jejich základní společné složky, kterými jsou tempo, rytmus dynamika. Pedagog by měl tyto pojmy ovládat, aby s nimi mohl dále pracovat a využívat je při výuce. Do základní hudebního názvosloví

patří: metrum, takt, rytmus, tempo, dynamika, melodie a forma. Při výběru hudby pedagog vhodně pracuje s těmito prvky. Musí si uvědomit, s jakou skupinou žáků pracuje, tudíž výběr hudby závisí na věku žáků, pohlaví, pohybových schopnostech, kreativitě, atd. Učitel si určuje, v jakém tempu doprovod bude či kolik dob bude takt mít apod. Hudba musí korespondovat s pohybem a s výukovým cílem. Pokud při nácviků tanců využíváme písničky či melodie, jež děti znají například z hudební výchovy, lépe si pohyby zapamatují a mají při práci větší motivaci. Je třeba se držet zásady, že čím mladší děti, tím je nutnost výraznějšího rytmu a jednodušší struktury hudby, z tohoto důvodu jsou pro mladší věkovou skupinu velice vhodné jednoduché lidové písničky. Děti je znají, popřípadě se je naučí a mohou si pohyb doprovázet zpěvem (Miklánková, 2007).

Mezi základní složky tance patří prostor, rytmus a dynamika. Všechny tyto složky se prolínají a měly by být v hodinách rozvíjeny a dítětem zvládnuty. Podle Löslla (2012) složka rytmická nám dává představu časovou a rychlostní, složka prostorová udává směr, dráhu a rozsah pohybu a složka dynamická udává velikost, průběh a svalovou intenzitu pohybu.

Při každém pohybu je důležité, že se nějakou částí našeho těla opíráme o zem, která nám dává stabilitu. Jsme v určité poloze a z ní se pomocí pohybu přesuneme do jiné polohy. Polohou míníme tělo, které je v klidu na začátku a na konci pohybu, ale polohy mohou za sebou následovat i během provádění pohybu. Žáky během výuky seznamujeme s vnímáním prostoru. Měli bychom u nich rozvíjet prostorové citění, které nám podle Záděrové Kytýřové (1980) označuje jak směry pohybu (základní vertikální a horizontální, směry rovné, šikmé, dvojšikmé, atd.), tak i vedení těla jako je – smysl pro tvar pohybu (zaoblenost, lomenost), vztah k cvičebnímu prostoru (délka, šířka, výška, hloubka) a poznání prostorových drah.

Rytmus se váže na motorické funkce člověka a na jeho vnímání. Sedlák (1990) říká, že rytmus označuje různé druhy pohybu v časové posloupnosti. Rytmus určuje v tanci pravidla, řád, udává časovou dobu, rychlost, tempo. Je to střídání dob těžkých a lehkých, krátkých a dlouhých tónů v různé pravidelnosti i nepravidelnosti. Rytmus se vyskytuje všude kolem nás a to jak neorganizovaně (kapky vody bubnující na střeše),

tak organizovaně (tikot hodin). I s lidským tělem se váže – tlukot srdce, dýchání. Právě tato složka je největší pojítka mezi hudbou a pohybem (tancem) (Záděrová Kytýřová, 1980). Pro správné cítění hudby, je třeba v žácích rozvíjet cit pro rytmus. Vysvětlit jim základní pojmy. K tomu nám skvěle slouží propojení s hudební výchovou, ale i například s českým jazykem. Dobře rozvinuté rytmické vnímání a rytmická paměť je základní stavební jednotkou pro správné naučení pohybových dovedností (Miklánková, 2007).

V hudbě znamená dynamika různou hlasitost tónu. V pohybu jde o stupeň svalové síly. Jedná se o střídání napětí a uvolnění a to od normálního napětí těla po maximální a druhým směrem až po minimální (naprosté uvolnění těla). Možností, jak lze pracovat s dynamikou pohybu, je velmi. Můžeme měnit napětí v rychlých intervalech nebo naopak postupovat pomalu po stupnici. Využíváme celou škálu v plném rozsahu. Žáci se tím učí protahovat, stahovat a uvolňovat svalstvo. Je třeba dávat pozor na práci s dechem, střídání nádechu a výdechu, v přílišném napětí někdy žáci dech zadržují (Záděrová Kytýřová, 1980).

### **1.2.3 Definice tance**

Tanec je propojen a má mnohé znaky spojené s tělesnou výchovou. Sám o sobě má dlouhou historii. Tanec jako prostředek pohybu provází člověka od jeho počátků. První doložené záznamy pochází již z pravěku ze starší doby kamenné, kde jsou vyobrazeny tančící postavy (jeskyně Cogul ve Španělsku). Tanec sloužil jako druh neverbální komunikace, kdy člověk znázorňoval dané jevy, jako je lovení zvěře, či byl využíván při šamanských rituálech. Až mnohem později dostal svojí dnešní funkci (Balaš, 2003). Tanec má několik kategorií a směrů. Může to být tanec lidový, klasický, současný, moderní, společenský, disco dance, street dance, párový, atd. Stylů a možností vymezení do různých kategorií je nepřehledné množství, některé spadají do skupiny uměleckých a jiné už jsou spíše sportem. Pedagog, absolvent hudební a taneční fakulty Lössl (2008) dělí tanec takto:

- taneční sport – zaměřený na oblast výkonnostní, soutěžní, technickou, formální;
- tanec společenský – užívaný při společenských zábavách, plesech, událostech, neklade si výkonnostní cíle;

- tanec umělecký – především estetický zážitek, výpověď či sdělení, které záměrně vzniká za tímto účelem.

Je těžké přesně definovat, co to vlastně tanec je, neboť pro každého člověka může mít trochu jiný význam a představu. V této práci se zabývám taneční a pohybovou výchovou ve smyslu uměleckém, který má funkci estetickou, výchovnou, zábavnou, ale pro daného tanečníka i prožitkovou, pocitovou.

#### 1.2.4 Zdravotní přínos tance

Ve školní docházce je tanec zcela dobrovolný, není povinně ukotven v Rámcově vzdělávacím plánu, ale pokud se škola rozhodně může se stát součástí školní tělesné výchovy. Účelem není pohyb, který by měl být ladný a měkký, ale jde především o zvládnutí rytmu, rychlosti i třeba rozsahu, upevňování správné orientace v prostoru (Kos, 1979).

Tanec je aktivita fyzická, ale i psychická. Dokáže v nás vyvolat emoce a to nejen, když právě tančíme, ale i když se na tanec díváme. Pohybem emoce vyjadřujeme nebo je vyvoláváme. Když člověk začne tančit, improvizovat, dokáže uvolnit psychiku. Tanec a pohyb se tím stává spojníkem těla fyzického a psychického (Dosedlová, 2012).

Lössl (2012, s. 6) ve své publikaci uvádí tato zdravotní pozitiva:

- *„správné držení těla;*
- *rovnoměrné posílení všech svalových skupin;*
- *zvýšení pohyblivosti páteře a kloubů;*
- *pružnost a ohebnost těla;*
- *odstranění špatných pohybových návyků;*
- *správné zapojení dechu při cvičení;*
- *rozvíjení emocionální složky dítěte.“*

#### 1.2.5 Dítě a tanec

Hudba a tanec jsou součástí života člověka už od dětských let. Zpívání ukolébavky matky k dítěti, dětské verše a básničky s pohybem (Vařila myšička, Leze, leze), rozpočítávadla, říkadla, pohádky, popěvky, tanec s hrou, písničky s pohybem, atd.

vytvářejí u dětí cit pro rytmus, melodii, rozvíjejí fantazii, vědomí o světě, ročních obdobích, o řemeslech, životě. V polovině minulého století se běžně dítě setkávalo s hudbou a tancem v rodině. Obvykle znalo písně jako Kolo, kolo mlýnský, Zajiček v své jamce a jiné tomu podobné. Dnes už se dítě s takovými podmínkami setkává méně a méně. V mateřské škole jsou během výuky využívány básničky či písničky, v základní škole v hodinách hudební výchovy a lehce také v tělesné výchově. V rodinách vlivem vzniku moderní techniky a jiného způsobu života toto ubývá. Zhruba deset procent rodičů dává své dítě na tanec do základních uměleckých škol, domů dětí a mládeže, soukromých tanečních škol či jiných kroužků s kvalitní taneční výchovou (Cveklová, 2008).

Každé zdravé dítě má už od narození kladný vztah a potřebu k pohybu. Díky pohybu poznává svět a vyvíjí se vpřed. Malé dítě má z pohybování se přirozenou radost. Existuje pojítka mezi vývojem pohybových a rozumových schopností. To ukazuje na jeho důležitost (Smetanová, 2008). Tanec, který je vyučován v taneční a pohybové výchově, neboli tanec moderní, scénický, současný (jak jsem se zmiňovala výše, jeho přesná definice není dána) se opírá o pohyb přirozený a vychází z fyziologických možností dítěte. Z tohoto důvodu je tanec velice vhodnou aktivitou. Podle mého je navíc pro děti dobré, že se nejede na složku výkonnostní. Tanečníci se mohou vyjádřit, jak chtějí. Nikde není dáno jak v improvizaci předvést například déšť. Pokud si to tanečník obhájí, vysvětlí a drží se zadání, jeho projev je svobodný a originální. Dítě se při tanci může zcela psychicky uvolnit nebo si prožít různé emoce. Pomocí tance se přenášíme do jiných světů. Tanec je aktivitou skupinovou a děti si takto tvoří a upevňují mezi svými vrstevníky vztahy a učí se spolupráci, respektu k ostatním a i jisté zodpovědnosti a to již klidně od útlého věku. Obzvláště pokud navštěvují taneční kroužek či taneční obor na základní umělecké škole, kde se setkávají s dětmi s podobnými zájmy. Další pozitivum tancování vidím v propojení s hudbou. Toto propojení dělá tanec pro děti atraktivním.

Mezi důležité aspekty při výuce tance patří tvořivost. V podání dospělého má nějaký cíl, je to uvědomělá práce. Může být buď na profesionální či na amatérské úrovni. Tvořivé činnosti člověku přináší radost, oddych, uspokojení z tvorby a výsledku, ale

také napětí, stres, pokud je umělec v časové tísní, nedaří se mu, apod. V dětské tvořivosti se neobjevuje uvědomělá práce. Jako vše v životě dětí, tak i tato oblast je spjata s hrou. Dětská tvořivá činnost je tedy někde na hraně mezi tvůrčí prací a hrou, a je jistým způsobem dospělým usměrňována. Pokud by nebyla vedena, nemohlo by se dítě rozvíjet a růst dál. Samotné pedagogické vedení by mělo být nenápadné a smysluplné, děti by měly mít dostatek prostoru pro vlastní vyjádření (Kurková, 1981).

Děti tvoří bezprostředně, opírají se o dosavadní zkušenosti. Využívají elementární pohyby, které zvládnou, jednoduché taneční kroky. Jejich projev je bezprostřední. Ve věku předškolním se daří v tvořivých činnostech většinou jen žákům nejvyspělejší. V tomto období mají všichni žáci podobný projev vyjádření. Naopak ve věku 7 – 10 let zažívá tvořivá činnost dětí vrchol, odlišují se různé tvůrčí typy. V dalších letech žáků spíše ubývá. Smyslem tvořivé činnosti dětí není najít ty nejtalentovanější a vychovat z nich budoucí profesionály. Umění obohacuje životy dospělých, v tvořivých činnostech lze mít smysl, uspokojení trvalejšího rázu, než pokud umění jen sledují (Kurková, 1981).

### **1.3 Taneční a pohybová výchova**

*„Taneční výchova se může pod vedením kvalitního pedagoga stát mimořádným výchovným prostředkem s možností rozvíjet celistvou osobnost každého člověka. Představa, že taneční výchova je určena výhradně tanečnickům, je škodlivá“* (Blažičková, 2004, s. 13.)

Taneční a pohybová výchova (dále TPV) se podílí na harmonickém rozvoji celé osobnosti. Během taneční výchovy by se mělo rozvíjet rytmické, dynamické a metrické cítění, kontakt s partnerem i skupinou, kreativita, schopnost soustředění (Kuželová, 2000).

TPV ve školách umožňuje aktivní pohyb pro všechny žáky, ne jen pro ty, kteří se mu věnují ve svém volném čase. Lajnerová (2008) uvádí několik cílů taneční a pohybové výchovy:

- podpora přirozené pohybové schopnosti žáků;
- příležitost pro tvořivé a osobnostní sebevyjádření pohybovými prostředky;

- vedení žáků od spontánního pohybu k pohybu vědomému;
- dávat návod, jak tvořivě vnímat svět;
- podpora vnitřního zklidnění a koncentrace usnadňující práci v ostatních předmětech.

Dále si TPV za jako jeden z hlavních cílů klade rozvoj zážitků dítěte tvořivosti (Blažíčková, 2004). Taneční výchova by neměla být o tom naučit se sestavu kroků, taneční vazeb, drill na technice, ale celkově se rozvíjet. Jak už bylo řečeno o pár stránek dříve – každý, kdo se hýbe, může tančit. Pedagog by měl klást důraz na celistvost a propojení psychického a fyzického růstu osobnosti.

### **1.3.1 Pedagog**

Pedagog jako osobnost má velký vliv na své žáky. Obzvláště na děti mladšího školního věku. Nároky na učitele jsou vysoké v různých oblastech. Jedná se jak o jeho osobní vlastnosti, tak o pohybové schopnosti. Učitel by měl splňovat tyto profesní kompetence:

- výchovné;
- vzdělávací;
- řídicí a organizační;
- plánovací a projektivní;
- administrativní a ekonomické.

Průcha (2002) říká, že profese učitele je jedna z těch profesí, kde charakteristika osobnosti má na výkon povolání velkou váhu a důsledek. Uvádí, že již na konci 19. stol. se v pedagogické teorii objevovaly tyto znaky osobnosti učitele: motivace a talent k povolání, kognitivní vybavenost (rozum, paměť, uvažování, atd.). Je těžké říci, které charakteristiky učitele mají vliv na vzdělávání žáků. V publikacích se píše o věku, vzdělání, profesní zkušenosti, apod., ale ne vždy to tak dle výzkumů je. Není dáno, že starší pedagog je lepším pedagogem, než mladší (Průcha, 2002).

Vyučující předmětu taneční výchovy podle Blažíčkové (2004) má mít odborné vzdělání a v oblasti znalostí má mít hlubokou znalost oboru, znalost anatomie a kineziologie, znát pohybovou analýzu a syntézu, vycházet z pedagogiky a psychologie, umět teoreticky vymezit obsah, cíle a prostředky výuky. V oblasti etické je odpovědný a

pozitivně naladěm, respektuje individualitu žáků, má motivaci k odbornému růstu. Pod vedením zkušeného pedagoga se taneční výchova může stát výchovným prostředkem, který rozvíjí celou osobnost žáka. Nesmí se domnívat, že taneční výchova je určena pouze tanečnickům. Vyučující by měl během hodin dát žákům prostor k vlastním zážitkům, uvědomění si prostředí kolem nás, sociálních vztahů a k objevování možností a způsobů vyjádření se. Projev by měl být bezprostřední (Blažíčková, 2004).

Otázkou je, jak moc reálné je vzdělanost pedagoga taneční výchovy na základních školách (ZŠ) splnit. Za jisté by bylo krásné, kdyby taneční a pohybovou výchovu na základních školách vyučovali sami pedagogové tance, kteří vedou výuku tance na základních uměleckých školách či v jiných tanečních zařízeních a mají už zkušenosti. Domnívám se ovšem, že to zatím není zcela v možnostech škol. Proto také v praktické části této práce předkládám náměty do hodin tělesné výchovy (TV) pro pedagogy, kteří by chtěli tanec ve výuce jistým způsobem zařadit. Pro pedagogy ze ZŠ je možnost rozšiřovat si vzdělání v tomto oboru na různých kurzech akreditovaných ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy České republiky (MŠMT). Ono téma vzdělávání tanečních pedagogů je samo o sobě velkou otázkou. Taneční pedagog může získat vzdělání na konzervatořích, kde si udělá maturitu a poté zakončí titulem Dis. Konzervatoře zaručují získání pedagogického minima. Konzervatoř lze studovat v Praze, Brně a Ostravě, většinou pouze denní formou studia. Dále je možnost získat vzdělání na vysoké škole Akademického umění v Praze (AMU), konkrétně na hudební a taneční fakultě, či na Janáčkově akademii múzických umění v Brně (JAMU). JAMU nabízí možnost studovat i kombinovaně, obor ovšem není otvírán každý akademický rok. Problémem ve vzdělávání je také to, že pedagogové nejsou dostatečně připravováni na práci s mladšími dětmi 6 – 7 let a na většině škol chybí výuka kreativní pedagogiky a tvorby pro děti (Lössl, 2008). Jisté řešení bych také viděla v tom, kdyby byla možnost pro budoucí pedagogy 1. stupně ZŠ v rámci specializace si vybrat taneční a pohybovou výchovu. To zatím není možné. Otázka odborného vzdělávání je proto v našem školství komplikovaná a příliš nedořešená.

V dnešní technické době není problém najít vhodnou hudbu pro výuku. Nahrávky, CD a jiných je nepřeberné množství. Přesto má taneční korepetitor během hodin taneční a



pohybové výchovy svojí nezastupitelnou hodnotu. Pouze citlivý a vnímavý klavírista dokáže reagovat na skupiny a pedagogovi tance nesmírně ulehčuje práci. Na základních uměleckých školách by měl korepetitor fungovat minimálně v nižších ročnících základního studia a přípravného studia (ideální je, pokud může pokrýt i ročníky vyšší). Záleží škola od školy a především na financování.

Korepetitor musí spolupracovat s pedagogem a naopak. Přínos zkušeného kreativního klavíristy je pro tvořivou taneční výchovu nezastupitelný. Korepetitor by měl umět improvizovat, hrát z paměti, vnímat a především neupadnout do stereotypů (Mojdl, 2008). Při práci s živou hudbou u dítěte lze krásně rozvíjet dynamiku, rytmus, tempo. Myslím si, že reprodukováná hudba živou hudbu nahradit nedokáže. Na druhou stranu se některé prvky dají začlenit do hudebně pohybových aktivit v hodinách hudební výchovy, kdy hraje sám pedagog na klavír a má k dispozici prostory třídy. Například pochodování do rytmu, dupnutí na těžkou dobu, výška a hloubka tónů (dupeme, cupitáme), apod. Tyto složky nejprve hledáme v živé hudbě a poté je nalzáme a rozvíjíme i v reprodukováné. Sám pedagog může během hodiny využívat jednoduchých nástrojů (bubínek, dřívka, triangel, apod.) při kterých lze sledovat a opravovat žáky a být si tak chvíli sám sobě i korepetitorem.

### **1.3.2 Vyučovací hodina**

Při tvorbě přípravy na vyučovací hodinu, by si měl pedagog položit několik otázek. Za prvé pro jakou věkovou kategorii přípravu chystá, uvědomit si jaké má skupina dětí pohybové možnosti. Za druhé si stanovit cíl výuky neboli čeho chce v hodině dosáhnout. A za třetí metodu práce neboli jakým způsobem cílu dosáhne. Během výuky by měl dodržovat zásady – od jednoduchého k složitějšímu, využívat vhodné motivace, opakování a procvičování, princip individuálního přístupu (Kuželová, 2000). Mezi další didaktické zásady podle Lössla (2012) patří: názornost, přístupnost a přiměřenost, soustavnost a posloupnost, tvořivá aktivita a uvědomělost.

Skladba vyučovací jednotky by měla být následovná (Švandová, 2015):

- úvodní část – zahřátí organismu, prokrvení svalstva (chůze, běh, poskoky), pohybová hra;

- hlavní část;
- závěrečná část – uklidnění.

Pedagog by se měl na každou hodinu připravovat. Vše, co s dětmi tvoříme a co je chceme naučit, je třeba zahájit vhodnou motivací. Při taneční a pohybové výchově vycházíme ze znalostí dítěte a jeho vnímání světa a jeho pohybových možnostech. Pokud začínáme s žáky tancovat, je potřeba obzvláště u starších překonat pocit studu a strachu, že udělají chybu. Vysvětlit, že žádný pohyb nemůže být špatný, pokud splňuje zadaný úkol. Čím lepší motivaci zvolíme, tím víc se dítě dostane do hloubky, bude zaujato, a tím více se bude soustředit. Je třeba vyvarovat se stereotypům a přílišnému opakování. Vyučující se musí sám rozvíjet, přemýšlet o stavbě hodiny, hledat nápady kolem sebe, vycházet z dětí a jejich prožit, vnímat kolektiv dětí a podle toho přípravu tvořit. Co je pro jednu skupinu žáků vhodné, nemusí platit u jiné (Švandová, 2015).

Pro děti mladšího školního věku je ideální formou výuky hra. Hra provází děti v každém dni (Špaňhelová, 2008). U každé didaktické hry musí pedagog vědět, proč ji s žáky hraje, k čemu slouží, co rozvíjí. Hodiny taneční a pohybové výchovy by měly na sebe navazovat a je možno je propojit i s jinými předměty. Pokud jednotlivé výuky oddělíme, nebudou mít takový dosah pro dítě, jako když je provázeme (např. tématem).

Součástí taneční výuky by měly být tři hlavní složky – rytmus, pohyb a tanec. V každé hodině si pedagog může určit, které se chce věnovat více, nemělo by se ovšem zapomenout na zbylé dvě. Aby se dítě mohlo soustředit na novou činnost, potřebuje jistý čas na odpoutání od činnosti předešlé. Proto na začátek výuky volíme cvičení jednodušší, lehčí, více spontánní, která dítě baví. Mohou to být různé poskoky, běh, chůze a také pro zahřátí organismu a motivaci je na úplném začátku vhodná pohybová hra (Lössl, 2012). Nesmíme opomenout ani rozcvičení. To by mělo pro děti probíhat v přízemních polohách. Mají tak větší stabilitu.

V hlavní části výuky se věnujeme správnému držení těla, různým formám pohybu v prostoru, pěstujeme hudební citění. Dále je zde prostor pro improvizace či taneční hry (Švandová, 2015). V hlavní části také můžeme nacvičovat a opakovat choreografie. V závěru hodiny je čas ke zklidnění, k zhodnocení výuky, co se naučilo, co žáky čeká příště, motivace, může být zařazena i drobná klidná hra či relaxace.

### 1.3.3 Pohybové a taneční hry

Přirozenou součástí života a vývoje dětí i dospělých či seniorů je hra. Díky hře si člověk osvojuje dovednosti sociální i pohybové. Hry naplňují náš volný či profesní čas, spojují nás s ostatními lidmi (Perič a kol., 2012). Pohybové hry rozvíjí senzomotorickou koordinaci, prohlubují vnímání, cvičí paměť, rozvíjí fantazii, soustředěnost, pozornost, volní vlastnosti, formují charakter a přispívají k mravní výchově. A především mají velký motivační charakter (Blažíčková, 2004).

Pohybové a taneční hry můžeme rozdělit na několik kategorií (Blažíčková, 2004):

- hry s náčiním – míč, kruh, šátek, květina, apod. Tančit s náčiním může jednotlivec, ale i skupina. Fungují ve formování kolektivů, kdy se mezi sebou různě předměty přenáší;
- hry motivované hudbou – změna tempa, změna výšky tónů, přízvukné doby, apod., zde je nutnost korepetitora;
- hry prostorové;
- taneční hry se zpěvem;
- hry na honěnou – rozvíjení rychlosti, obratnosti, postřehu;
- hádanky – hádání v co se tanečník beze slov proměnil;
- hry podporující rozvíjení vzájemných vztahů;
- hry s rozpočítáváním – především k rytmicizaci pohybu;
- hry s napodobováním.

Jelikož jsou hry podle mne zásadní didaktickou složkou při výuce s mladšími dětmi, věnuji jim spolu s improvizací hlavní pozornost v praktické části této práce.

### 1.4 Rámcový vzdělávací program

Od školního roku 2005/2006 přešel v platnost nový systém kurikulárních dokumentů ke vzdělávání žáků s názvem Rámcově vzdělávací program (dále RVP). RVP vychází z Bílé knihy a vymezuje rámce pro všechny školy základního a středního vzdělávání. Schvaluje ho a vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Základní rozdělení RVP je:

- RVP pro předškolní vzdělávání;

- RVP pro základní vzdělávání (RVP pro ZV);
- RVP pro gymnázia;
- RVP pro odborné vzdělávání;
- dále také RVP pro speciální vzdělávání a nebo RVP pro základní umělecké školy.

Na základě RVP si každá škola vytvořila (a dále tvoří a obnovuje) své školní vzdělávací programy (ŠVP). Každý RVP obsahuje cíle vzdělávání, vzdělávací obsah, klíčové kompetence, průřezová témata a rámcový učebnicový plán (RVP, 2017).

### **1.4.1 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání**

Základní vzdělávání je v České republice spjato s povinnou školní docházkou a je jedinou etapou ve vzdělávání, kterou povinně absolvuje celá populace. Probíhá ve dvou stupních, které na sebe vzájemně navazují. První stupeň navazuje na RVP předškolního vzdělávání. Vzdělávání na 1. stupni je v RVP pro ZV (2017) charakterizováno takto: je založeno na poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možností a zájmů každého žáka. Vzdělávání svým činnostním a praktickým charakterem a uplatněním odpovídajících metod motivuje žáky k dalšímu učení, vede je k učební aktivitě a k poznání, že je možné hledat, objevovat, tvořit a nalézat vhodnou cestu řešení problémů.

RVP nemá stanoveny předměty, které musí být na školách vyučovány, ale oblasti. Pro RVP ZV to jsou Jazyk a jazyková komunikace, Matematika a její aplikace, Informační a komunikační technologie, Člověk a jeho svět, Člověk a společnost, člověk a příroda, umění a kultura, člověk a zdraví, člověk a svět práce. Očekávané výstupy nejsou dány v jednotlivých ročnících, ale po obdobích. Do prvního období spadá 1. - 3. třída ZŠ, do druhého 4. - 5. třída ZŠ. To dává jednotlivým školám více volnosti v individuálním pojetí výuky. Ve výuce by měly být uplatňovány mezipředmětové vztahy (RVP, 2017).

V roce 2010 Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy změnilo v souladu se zákonem č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším a jiném vzdělávání (neboli školský zákon) RVP. Jeho součástí se stal doplňující vzdělávací obor

Taneční a pohybová výchova (TPV). Dalšími doplňujícími obory jsou Dramatická výchova, Druhý cizí jazyk a Etická výchova. Od 1. září 2010 mohou tedy školy vyučovat předmět TPV ve vzdělávací oblasti Umění a kultura. Aby doplňující obor mohl vůbec vzniknout, předcházela mu usilovná práce týmu expertů, v jehož čele stála Eva Blažíčková (zakladatelka taneční Konzervatoře Duncan centre). Paní Blažíčková je i autorkou obsahu textu doplňujícího vzdělávacího oboru TPV v RVP ZV. Podíl na vytvoření doplňujícího oboru TPV a jeho zařazení do RVP má i projekt Tanec školám, jehož první myšlenky vznikly právě v roce 2005, kdy začal platit původní RVP. Do projektu Tanec školám se v září 2006 zapojilo několik pražských škol. Pro zavedení projektu Tanec školám, musely základní školy splnit jisté podmínky. Lajnerová (2008) je shrnuje takto:

- prostorové podmínky: učebna (lepší než velká tělocvična kvůli akustice) s kobercem (či baletizolem), bez nábytku; CD přehrávač;
- počet dětí: 15 – 20, pravidelná docházka;
- spolupráce se školou: přítomnost třídního učitele, provázanost ostatními předměty;
- prezentace výuky na pedagogických radách, rodičům na třídních schůzkách.

Tento projekt stále probíhá, ale pouze v Praze. Vyučování nabízí školám v dvou tříměsíčních blocích na jaře (únor – květen), kde se jedná o 12 lekcí, a na podzim (říjen – prosinec), kde je 10 lekcí. Taneční bloky vedou zkušení a aprobovaní pedagogové (Tanec školám, 2017).

Lajnerová (2008) ve svém textu uvádí několik pozitivních názorů třídních pedagogů ze škol, kde projekt Tanec školám probíhal. Klady učitelé vidí v možnosti propojovat a navazovat na TPV v dalších hodinách, používání pohybových metod a her ke zklidnění a soustředění žáků, veliké pozitivum také spatřují v sociálních interakcích, kdy se žáci pomocí tance projevují zcela v jiných rovinách, což vede k dalším možnostem zlepšování klimatu třídy a celkového společenství. K realizaci je třeba splnit základní podmínky:

- dostatečně velký prostor určený k aktivitám, ideálně s klavírem;
- potřebné vybavení/ drobné náčiní;

- šatny a hygienické zařízení;
- cvičební úbor.

V případě prostorových podmínek je možnost využití tělocvičen. Další otázkou jsou finanční podmínky pedagoga TPV a korepetitora.

Publikace se shodují, že základním a nejdůležitějším prvkem je aprobovaný pedagog, ideálně i s možností hudebního pedagoga jako korepetitora. Pokud není možno mít na hodině korepetitora, dá se využít i hudby reprodukované, ta ovšem nikdy nedokáže zcela nahradit hudbu živou, kdy zkušený korepetitor může citlivě reagovat na určité podněty výuky. Účelem taneční a pohybové výuky není naučení se tanečních technik, ale kreativně rozvíjet osobnost dítěte a to pomocí hudebních a tanečních podnětů (RVP, 2017).

Taneční a pohybová výchova může být zavedena od prvního až do devátého ročníků ZŠ. Ideální je, když je zařazena dlouhodobě, krátkodobost nezaručuje její správný vliv. Může být vyučována jednou či dvakrát v týdne, buď 45 minut (vhodné pro žáky, kteří s ní začínají) či i v dvouhodinovém bloku (pro žáky pokročilejší). Školy si musí rozhodnout, zdali se bude jednat o předmět povinný, nepovinný či volitelný. A dále odkud budou čerpat časové dotace.

TPV může posloužit k formování osobnosti dítěte. Tanec je umění, jehož hlavním tématem jsou citové hodnoty a tvůrčí proces. Jde v něm o prožitek. Dochází k harmonizaci dětské osobnosti, k rozvoji citlivosti, tvoření, citovosti a inteligenci těla. Dochází k propojení myšlení a emocí s fyzickým vývojem. Prohlubuje se sociální inteligence s empatií a v neposlední řadě vede k pozitivnímu vztahu k pohybu (RVP, 2017).

TPV se zaměřuje na rozvíjení klíčových kompetencí a to především sociálních a personálních, komunikativních a občanských. Pomáhá dosáhnout cílů základního vzdělávání. Aby byly kompetence a cíle naplněny, je třeba dbát na čtyři oblasti, které se vzájemně prostupují:

- objevování svého místa – fyzické činnosti, které vedou k propojení představy svého těla s prostorem a prostředím, poznání jedinečnosti v sounáležitosti s celkem je doprovázeno úctou, pokorou, svobodou;
- rozvíjení inteligence těla – rozvíjení přirozeného pohybu, nejedná se dril a bezmyšlenkovité opakování;
- původnost/originalita – činnosti, jež pomáhají žákovi v hledání jedinečnosti ve vyjadřování;
- vytváření společenství – navozování pocitu sounáležitosti, podpora pozitivní sociální interakce.

Činnosti jsou vždy závislé na vyspělosti žáka, vůli, talentu a emocích (RVP, 2010). Očekávané výstupy jsou rozděleny na tři období. Pro 1. stupeň jsou dvě období, pro 2. stupeň jedno. Jelikož se ve své práci zaměřuji především na mladší školní věk, uvádím zde výstupy 1. období (1. - 3. třída ZŠ), které jsou uvedeny v RVP (2017, s. 122).

Žák:

- *„rozumí základním pravidlům správného držení těla ve smyslu statickém i kinetickém;*
- *vnímá a prožívá základní prostorové pojmy a půdorysné dráhy pohybu;*
- *rozlišuje základní dynamické stupně pohybu;*
- *rozlišuje základní členění času – vědomě používá různá tempa včetně zrychlování a zpomalování, pracuje s pauzou;*
- *zvládá základní druhy kroků pro pohyb z místa a dokáže je správně používat;*
- *navazuje pozitivní partnerské vztahy v malé skupině;*
- *aktivně vnímá hudební doprovod, reaguje na změny tempa, rytmu, tělem vyjadřuje hudební melodii, vnímá a vyjadřuje hudební frázování;*
- *je schopen jednoduché krátké pohybové improvizace vedené pohybovým, hudebním nebo tematickým zadáním;*
- *přijímá a respektuje pravidla her;*
- *zvládá základní prvky obratnosti“.*

Jak možno vidět, očekávaný výstup pro 1. období dává pedagogovi velké možnosti v práci. Může se skupinou pracovat individuální rychlostí. Pokud je TPV vyučována od první třídy pravidelně, lze si reálně představit splnění podmínek očekávaných výstupů.

Do oblasti učiva spadají tyto okruhy činností: pohybová příprava, prostorové cítění, vzájemné vztahy, pohyb s předmětem, pohybové a taneční hry, hudba a tanec, improvizace.



## **2 Cíl, úkoly, metody**

### **2.1 Cíl**

Vytvoření námětů s tanečně pohybovou tematikou do hodin tělesné výchovy pro žáky 1., 2. a 3. ročníku 1. stupně základní školy a jejich praktické ověření v hodinách.

### **2.2 Úkoly**

Pro realizaci cíle práce byly stanoveny následující úkoly:

- vyhledání a prostudování literatury vztahující se k tématu a seznámení s teorií
- vytvoření vlastních pohybových námětů pro žáky mladšího školního věku, které mohou být realizované v hodinách tělesné výchovy na základních školách
- ověření některých pohybových námětů v praxi v 1., 2. a 3. třídě
- reflexe ověření

### **2.3 Metody**

Pro zpracování práce byly použity následující metody:

- analýza literatury
- tvorba pohybových námětů
- ověřování
- pozorování žáků v praxi

## 3 Praktická část

V první části praktické části předkládám náměty pro pedagogy, kteří by se chtěli v hodinách tělesné výchovy tanci věnovat. V druhé části je reflexe a poznatky z ověření přímo v hodinách tělesné výchovy na základní škole. Některé aktivity sama během své výuky tance používám a mám je ozkoušené s dětmi. Náměty obsahují třídu, pro kterou je aktivita zaměřena. Třída je jen přibližná, protože vždy záleží na vyspělosti dané skupiny, na jejich zkušenostech s tancem, na kolektivu. Dále uvádím pomůcky, které je třeba předem připravit. Okruhy jsou rozděleny podle učiva RVP. Okruhy také nejsou zcela jednoznačné a mohou se prolínat (pohybové a taneční hry s improvizací, aj.). V cíli se zaměřuji na ty oblasti, které chceme rozvíjet. Motivace slouží k inspiraci pro pedagogy, jak výuku s námětem začít. Popis přibližuje průběh a pravidla aktivity. Nejvíce námětů je změřeno na pohybové a taneční hry a na improvizaci.

Pedagog, který s náměty bude pracovat, se nemusí striktně držet zadání. Záleží na jeho představě a nápadech, tento soubor předkládám jako odrazový můstek pro ty, co by s pohybovou a taneční výchovou chtěli děti alespoň lehce seznámit.

### 3.1 Náměty s tanečně pohybovou tematikou

#### 3.1.1 Sochy

**Třída:** 1. – 3.

**Pomůcky:** hudba, přehrávač (korepetitor, pianino), v obměně – šátky, stuhy, apod.

**Učivo:** pohybové a taneční hry

**Cíl:** rozvoj pohybového cítění a fantazie, tvořivého myšlení; posilování kladného vztahu a zájmu k tanci; reakce na hudbu, vnímání hudby; vnímání svého těla a jeho možností

**Motivace:** „Dnes si zahrajeme taneční hru. Byl někdo z vás v galerii? Viděli jste sochy? Jaká taková socha je? Nehýbe se. Z čeho socha může být vyrobena? A vy dnes budete takové sochy. Je zcela na vás, jak vaše socha bude vypadat. Každá socha bude ovšem začarovaná a bude moci oživnout. Ale to jen v případě, že začne hrát kouzelná hudba! Když se rozezní kouzelné tóny, každá socha začne tancovat. Jakmile hudba přestane,

socha ihned znehybní v pohybu, v kterém byla. Nesmí se pohnout! Já budu návštěvník galerie a půjdu si sochy prohlédnout.“

**Popis:** Žákům vysvětlíme hru. Motivujeme je, vysvětlíme jim, jak se sochy chovají. Když hudba nehraje, jsou nehybné, když hudba hraje, krásně tančí po prostoru. Vyučující si jde nehybné sochy do galerie prohlédnout. Může je i slovy zhodnotit. Vyvarujeme se hodnocení, která socha je lepší či horší, hodnotíme, jestli se sochy opravdu nehýbou, popřípadě zajímavé zpracování, celkovou atmosféru výstavy. Hrou zkoušíme vlastní taneční vyjádření, různé reakce na hudbu, rozvíjíme fantazii, apod. Když žáci zvládají základní hru, můžeme sami zadávat, jak sochy mají vypadat. Například: „Nyní, až hudba přestane, budou zde samé veselé sochy.“ Sochy mohou být veselé, smutné, rozzlobené, zamilované, kamarádké, pot'ouchlé, namyšlené, unavené, na jedné noze, sochy roztančené, apod. Cokoliv vyučující vymyslí. Ve hře se dají využít i předměty. Například ideální jsou šátky. Každé dítě si může přinést svůj. Je vhodné, aby šátky byly větších rozměrů, aby se s nimi dalo hezky tancovat. Pravidla hry jsou stejná, děti zkouší tancovat se šátkem v jedné ruce, v obou, vyhazovat ho, různě se s ním přikrývat, apod.

Obměna hry – ve hře se může vyskytovat kouzelník (vyučující). Ten řídí, kdy sochy tančí a kdy ne (podle hudby). Když jsou zrovna všechny sochy zkamenělé, prochází mezi nimi a hlídá, aby se nehýbaly, a zároveň vybírá několik soch, které budou mít zvláštní taneček. Na tyto sochy lehce poklepe. Vybrané sochy pak chvilku samy tančí, ostatní je zkameněle sledují. Doprovodem může být třeba jen hra na triangel, zobcovou flétnu, či zcela jiný motiv hudby, než doposud, aby se to dobře rozlišovalo. Když se kouzelník sochám lehce pokloní, opět se vrací na svá místa. Když začne hrát hudba, tančí všichni. Doba tance několika vybraných soch by neměla být příliš dlouhá. Tuto hru můžeme hrát s dětmi, které už jsou zvyklé tancovat a nebudou se před ostatními stydět.

### **3.1.2 Kouzelné krabičky**

**Třída:** 1. - 2.

**Pomůcky:** hudba, přehrávač (korepetitor, pianino)

**Učivo:** pohybové a taneční hry

**Cíl:** rozvoj pohybového cítění a fantazie, tvořivého myšlení; kultivace pohybu; rozvoj osobitého vyjádření; posilování kladného vztahu a zájmu k tanci

**Motivace:** „V dnešní taneční hře si zahrajeme na kouzelné krabičky! Kouzelné proto, že z nich vždy vyjde něco jiného. Mohou to být zvířátka, pohádkové bytosti, hračky, povolání, prostě cokoli! Víte, jak takové kouzelné krabičky vypadají?“ (Buď děti ukážou, jak podle nich krabička vypadá, necháme to na nich, popřípadě jim krabičku předvedeme.) „Děti, vše co, z krabiček vyjde, nevydává žádné zvuky! Pouze pohybem předvádí, co je.“ (Můžeme i požádat odvážného žáka, aby nám předvedl třeba psa bez zvuků. Děti si budou jistější, že hru pochopily.) „A teď si každá krabička najde své místo v prostoru a vyčká, co se z ní vynoří.“

**Popis:** Žáci se schovají do kouzelných krabiček – vytvoří z těla krabičku. Rozmístí se po celém prostoru. Čekají na zadání vyučující. „Nyní z kouzelných krabiček vyjdou pejsci!“ Začne hrát hudba a žáci tančí, prochází se po prostoru jako pejsci. Nesmí u toho štěkat, ani vydávat jiné zvuky. Vyučující žáky sleduje. Pokud vidíme, že děti jenom chodí po čtyřech, správně je motivujeme k dalšímu rozvoji pohybu. „Co všechno dělají pejsci? Jak vypadá takový den štěňátka?“ Žáci začnou hrabat, dovádět, pít vodu, apod. Když hru hrajeme poprvé, volíme nejprve zvířata (pes, kočka, králík, žirafa, lev, čáp, motýl, atd.), později přidáváme ostatní bytosti. Zvířata jsou malým dětem blízká, dobře se jim ztvárňují. Inspirace, co z krabiček může vycházet: zvířata (myšky, delfini, pavouci, koně – zkusit se zaměřit na různé živočišné druhy, velikosti, druhy pohybu zvířat), pohádkové bytosti (čarodějnice, princové a princezny, draci, víly, skřítkové, rytíři), povolání (tanečníci, uklízeči, kuchaři, hudebníci, zpěváci, sportovci, opraváři), kytičky, kapičky, sněhové vločky, listí poletující ve větru. Možností je veliké množství, vždy je to třeba přizpůsobit zkušenostem dětí a konkrétní skupiny. Děti v pohybu mírně usměrňujeme, ale zároveň jim necháváme dost prostoru pro vlastní vyjádření. Účelem není, aby všichni pejsci chodili a chovali se stejně. Je třeba najít vhodnou hranici.

### 3.1.3 Zvířátkové skupinky

**Třída:** 1. - 3.

**Pomůcky:** hudba, přehrávač (korepetitor, pianino), lístečky se zvířátky

**Učivo:** pohybové a taneční hry

**Cíl:** rozvoj pohybového citění a fantazie; posilování kladného vztahu a zájmu k tanci; rozvoj tvořivosti a vnímání

**Motivace:** Sedneme si s dětmi do kroužku a začneme vyprávět. „Byl jeden nepřilíš hodný čaroděj a ten všem zvířátkům sebral hlas a ta nemohla vydávat žádné zvuky. A ta zvířátka jste vy! Vaším úkolem bude najít svou rodinku, ale nesmíte u toho mluvit ani vydávat zvuk, hlas vám sebral kouzelník. Abyste kletbu zlomili, musíte najít všechny členy své rodiny a to pomocí pohybů. Tak uvidíme, jak se vám to povede!“

**Popis:** Každý žák si vylosuje lísteček, na kterém je napsáno či nakresleno zvíře. Lístek hned vrací vyučujícímu. Už od chvíle, kdy si jdou žáci losovat lístky, nikdo nemluví. Když každý ví, co je za zvíře, najde si své místo v prostoru. Vyučující pustí hudbu a žáci se začnou po prostoru pohybovat jako dané zvíře a zároveň očkem sledují ostatní. V první části každý tancuje zvlášť sám za sebe, nenavazuje kontakty s ostatními. Když vyučující tleskne nebo vydá domluvený signál, žáci se k sobě začnou shromažďovat podle toho, s kým si myslí, že jsou rodinka. Nesmí gestikulovat, mluvit, pouze předvádí pohyb zvířete. Když se hudba ztiší, žáci se ve skupinkách zastaví. Přichází vyučující a ptá se jednotlivých skupin, co jsou za zvíře. Skupinka, která se celá najde, může například vydat zvuk daného zvířete či předvést nějaký pohyb, to záleží na domluvě. Pokud se někdo zatoulal jinam, ptáme se, proč si myslel, že patří do této skupiny. Například jestli mu nějaký pohyb připadal podobný. Před hrou je dětem třeba vysvětlit, že pokud si to řeknou nahlas, hra ztrácí smysl. Každý se přeci najde, když to ví, ale najít se pomocí pohybu je mnohem těžší.

### **3.1.4 Taneční pexeso**

**Třída:** 1. - 3.

**Pomůcky:** žádné, tato hra se dá hrát bez hudby

**Cíl:** rozvoj pohybové paměti; rozvoj vlastních osobitých pohybů; posilování kladného vztahu a zájmu k tanci

**Učivo:** pohybové a taneční hry

**Motivace:** „Děti, znáte hru pexeso? Jak se hraje? Vy se dnes proměníte v pohyblivé kartičky a budeme takové velké živé pexeso.“ Následuje vysvětlení a krátká ukázka.

**Popis:** Dva žáci (může být i více, záleží na počtu), kteří budou hádat, jdou za dveře. Ostatní se rozdělí do dvojic a vymyslí si krátký stejný pohyb. Žáci, kteří hádají, se vrátí zpět. Hra má stejná pravidla jako klasické pexeso. Hádači vždy vyberou dva tanečníky, kteří předvedou pohyby, které si připravili. Hádači určují, jestli je jejich pohyb stejný. Pokud chceme hru ztížit, domluví se, že první a poslední pohyb, budou mít všechny dvojice stejný či podobný.

### **3.1.5 Barvičkovaná (Předmětová)**

**Třída:** 1.

**Pomůcky:** hudba, přehrávač (korepetitor, piano)

**Cíl:** upevňování kladného vztahu k tanci; rozvoj pohybu po prostoru a reakce; volnost v improvizaci

**Učivo:** pohybové a taneční hry

**Motivace:** „Všude kolem nás jsou barvy. Jaké vidíme tady v místnosti?“ Žáci odpovídají. „Mně se přes noc stala strašlivá věc! Zapomněla jsem, která barva je která. Pomůžete mi to dnes zopakovat a připomenout si?“ Následuje vysvětlení pravidel.

**Popis:** V době, kdy hraje hudba, žáci volně improvizují po prostoru. Když vyučující vypne hudbu, řekne barvu a tu musí každý žák co nejrychleji najít a chytnout se jí. Obměnou hry je hledání předmětů či tvarů v místnosti. V další obměně se žáci, když nehraje hudba, musí seřadit podle velikosti, podle abecedy, podle měsíce narození, apod. Tato obměna se dá hrát se staršími žáky.

### **3.1.6 Sloni x myšky**

**Třída:** 1.

**Pomůcky:** korepetitor, piano

**Cíl:** rozvoj citu pro dynamiku hudby; posilování kladného vztahu a zájmu k tanci

**Učivo:** hudba a tanec

**Motivace:** Před zahájením aktivity si s dětmi povídáme o zvířátkách. „Které zvíře se pohybuje potichu, je malé, hbité?“ Žáci různě odpovídají. „Které je naopak veliké, těžké?“ Žáci opět odpovídají. Vyvodí se slova myš a slon. „Víte proč se říká spojení slon v porcelánu?“ Poté nám někteří žáci předvedou, jak se podle nich myši a sloni pohybují. „A teď se v ty myšky a slony proměníme. Musíte pozorně napínat ouška, protože občas tančí myšky, občas sloni. Ale občas mohou tančit všichni dohromady! Tak dávejte pozor, ať nezaspíte svůj tanec.“

**Popis:** Na začátku po motivaci zahrajeme na klavír tóny vysoké a tóny hluboké. Žáci si mohou například sedat a stoupat, abychom viděli, že to pochopili. Žáky poté rozdělíme náhodně do dvou skupin. Jedni jsou sloni, druhí myšky. Sloni i myšky se rozmístí po celé tělocvičně a sednou si na zem. Když hrají tóny vysoké, myšky hravě pobíhají, skotačí po prostoru. Jakmile ale hrají tóny hluboké, myšky se ihned posadí na místech, kde zrovna jsou, a tančí, dupou slonově. Po jisté chvíli žákům prostřídáme skupiny. Obměnou této aktivity je, že všichni se mění podle toho, jaká hudba je. To znamená, že všichni pořád tančí.

### 3.1.6 Had

**Třída:** 1., 2.

**Pomůcky:** korepetitor, piano

**Cíl:** rozvoj citu pro tempo, rytmus hudby

**Učivo:** hudba a tanec

**Motivace:** „Které zvíře nemá nohy?“ Žáci odpovídají – ryba, had, delfín, žížala. „A jak se takový had pohybuje? My dnes vytvoříme velikého hada. Hlava hada bude mít velkou zodpovědnost! Vybere, kam se celý had vydá. Může lézt po louce, kolem vody, lesem, kamkoliv chce, různě kličkovat. Musí ale dávat pozor, v jakém tempu nám hraje hudba. Ta určuje, jak moc rychle se had plazí.“ Když aktivita skončí, hlava hada nám vždy může povyprávět, kudy se had plazil.

**Popis:** Žáci vytvoří dlouhého hada. Pokud je žáků více, vytvoříme dva. Hada se vydá do světa, leze po louce, kolem vody, do kopce, z kopce. Hlava hada vybírá, kudy se půjde. Pozorně poslouchá hudbu a podle toho, jak hudba mění tempo, hadi zpomalují či zrychlují. Ideální je využití lidové písničky, kterou děti znají. Korepetitor (nebo sám vyučující) hudbu zpomaluje a zrychluje. Při pohybu mohou žáci danou písničku zpívat. O nějaké době hlavu hada střídáme. Vyučující dává pozor, jestli žáci správně reagují a popřípadě je upozorní, že došlo ke změně. Ve stejném duchu se dá rozvíjet i rytmus. Píseň má pořád stejné tempo, žáci vytleskávají rytmus písně, doby, které vyučující zvolí, dupou, pleskají. Práce s rytmem je vhodná aktivita i pro 3. třídu.

### **3.1.7 Gravitace**

**Třída:** 1., 2.

**Pomůcky:** korepetitor a pianino (popřípadě hudba a přehrávač); peříčko; kulička (kamínek)

**Cíl:** rozvoj citu pro dynamiku hudby, posilování kladného vztahu k tanci

**Učivo:** tanec a hudba

**Motivace:** K motivaci dětí si připravíme něco lehkého jako je pírkó, vlaštovka z papíru, apod. a něco těžšího jako je kulička, kamínek, apod. Děti si mohou na předměty šáhnout, do peříčka fouknout. „Jaké je peříčko? Jaké má vlastnosti? A jaký je kamínek?“ Žáci říkají, co je napadne. Snažíme se vyvodit rozdíl mezi peříčkem, které poletuje a kamínkem, který se po zemi kutálí. „Je tu někdo, kdo by dokázal napodobit pohyb peříčka?“ Vyvoláme odvážného žáka. Pokud se nikdo nehlásí, vyzkoušíme to všichni najednou. „A troufne si někdo kutálet se jako kamínek?“ Opět stejně jako u peříčka.

**Popis:** Žáky rozdělíme náhodně do dvou skupin. Jedna představuje peříčka, druhá kamínky. Peříčka se lehounce pohybují po prostoru, našlapují po špičkách. Kamínky se mohou pohybovat pouze na zemi a to různým převalováním, kutálením, apod. Peříčka tancují, když hraje hudba potichu, kamínky se pohybují, když hraje hudba nahlas.



Hudbu vyučující úměrně střídá. Po určité době si žáci vymění role. Na závěr aktivity mohou děti vyprávět, co se jim tančilo lépe a proč.

V obměně hry žáky nerozdělujeme na dvě skupiny. Tancují všichni najednou. Pozorně poslouchají hudbu. Když hraje potichu, pohybují se po prostoru lehounce, pobíhají, skáčou, apod., když hraje na hlas, gravitace je větší, a žáci se musí pohybovat pouze na zemi.

### **3.1.8 Nálady, emoce, vlastnosti**

**Třída:** 3.

**Pomůcky:** vhodná hudba k danému tématu, přehrávač (korepetitor, piano), připravené kartičky

**Cíl:** rozvoj představivosti a kreativity, tvořivé myšlení; vlastní pohybové ztvárnění daného tématu; spolupráce ve skupině; posilování zájmu o tanec; vnímání vlastního těla a jeho možností

**Učivo:** improvizace

**Motivace:** Posadíme se s žáky do kruhu. Vyučující dá doprostřed karty, na kterých jsou vyobrazeny různé nálady, emoce (např.: smutek, radost). Jednotliví žáci si berou karty a říkají, co vidí. Karty si u sebe nechávají. Některé karty se mohou opakovat. Snažíme se s žáky vyvodit, co celkově obrázky znamenají. Když dospějeme k tématu, vyučující použije úryvky hudby a každý, komu daná melodie připadá jako jeho obrázek, obrázek zvedá. Tím se celkově seznámíme s tématem tance. „Teď si zkusíme sami, jaké je to zatancit takovou náladu či vlastnost.“

**Popis:** Žáky rozdělíme do skupin přibližně po pěti. Každá skupina si vymyslí, jakou náladu, emoci či vlastnost budou představovat. Vždy tančí jedna skupina, ostatní se dívají a snaží se přijít na to, co tanečníci představují. Skupina tanečníků se na začátku domluví s vyučujícím, co tančí, aby jim mohl pustit vhodnou skladbu. Je třeba žákům vysvětlit, co to jsou nálady, emoce, vlastnosti a že ne všechny jdou jednoduše zatancovat. Po každém odtančení může probíhat hodnocení, především sebehodnocení, jestli se to dalo dobře zatancovat či skupina vybrala příliš těžkou emoci, apod. Tuto

aktivitu předkládáme až žákům, kteří už mají s tancem nějaké zkušenosti a nebojí se improvizovat před ostatními.

### 3.1.9 Kamínky a voda

**Třída:** 1., 2.

**Pomůcky:** hudba, přehrávač, (korepetitor, pianino), skladba Vltava od Bedřicha Smetany

**Cíl:** rozvoj pohybového citění a fantazie; posilování zájmu o tanec; uvědomělý pohyb po prostoru; uvědomění si vlastního těla; vnímání hudby ve spojitosti s pohybem

**Učivo:** improvizace

**Motivace:** Všichni žáci si sednou či lehnou na zem. „Teď si každý z vás zavře oči. Pustím vám hudbu a vy jí pozorně poslouchajte. Povíte mi pak, co vám hudba připomínala. Pokud někdo melodii zná, tak si to zatím nechá jako tajemství.“ Vyučující pustí úryvek skladby Vltava. Po poslechu s žáky probírá, jejich představy. Pokud někdo melodii zná, může jí představit ostatním, popřípadě ji představí sám pedagog. „Jaká je voda? Jaký je potůček, velká řeka, moře? Jak voda protéká? My si teď zkusíme zahrát na vodu. A aby to voda neměla tak jednoduché, někteří z vás budou kamínky v potůčku a voda kolem nich bude muset kličkovat. Každý pramínek si zvolí svou vlastní cestu. Občas se může potkat s jiným a chvíli téct spolu, a pak se zase rozpojit a téct si vlastní cestou.“

**Popis:** Jedna skupina žáků jsou kamínky. Kamínky se rozmístí po celé ploše na zem. Ostatní jsou hravé pramínky, které mezi kamínky protékají. Každý pramínek má svou vlastní cestu, kličkuje, kudy se mu chce. Občas mohou mít pramínky stejnou cestu a pak se zase rozpojit. Po chvíli skupiny vyměníme. V návaznosti může voda s některými kamínky občas pohnout. Lehce se jich dotkne a ty se třeba překulí o kousek jinam.

### 3.1.10 Zatancuj lidovou písničku

**Třída:** 1. - 3.

**Pomůcky:** mohou být dle zvolené písně (šátek, vařečka, sukně,..), hudba, přehrávač (korepetitor, pianino)

**Cíl:** spolupráce ve skupině, kooperace; vlastní kreativní tvorba; rozvoj tvořivosti a fantazie; práce s námětem; vlastní kreativní pohybové vyjádření; posilování zájmu o tanec

**Učivo:** pohybové a taneční hry, improvizace

**Motivace:** Motivaci můžeme propojit v rámci mezipředmětových vztahů např. v hodinách hudební výchovy, popřípadě i výtvarné výchovy. Pustíme žákům vybranou lidovou píseň a oni pomocí obrázků sestavují příběh. V hodinách výtvarné výchovy zase mohou děj písně namalovat.

**Popis:** Žáci si vytvoří skupinky. Vyučující vybere jednu lidovou písničku, kterou žáci dobře znají (například z hodiny hudební výchovy). Poté píseň pustí či zahraje a žáci k příběhu písně sestavují tanec s dějem. Vhodné je se ujistit, že žáci písní rozumí a že jí dokážou zpracovat. Poté se jednotlivé skupiny představí se svým provedením. Následuje zhodnocení, co bylo stejné, co jiné, co se komu povedlo. Je potřeba dávat pozor, aby žáci píseň nezahráli, ale opravdu vyjádřili tancem.

### 3.1.11 Čtvero ročních období

**Třída:** 1. - 3.

**Pomůcky:** hudba, přehrávač, (korepetitor, pianino), barevné šátky, lístečky na losování s nápisy ročních období

**Cíl:** rozvoj pohybového cítění a fantazie; posilování zájmu o tanec; uvědomělý pohyb po prostoru; uvědomění si vlastního těla a jeho možností v tanci s šátkem

**Učivo:** improvizace

**Motivace:** „Rok má dvanáct měsíců a čtvero ročních období. Které to jsou? Co je typické pro jaro (léto, podzim, zimu)? Jaké barvy? My se teď rozdělíme na tato období. „ Opět možnost propojení s výtvarnou výchovou. Ve výtvarné výchově mícháme barvy na jednotlivá období. Když si žáci berou šátky, už vědí, po které barvě šáhnout. V propojení s hudební výchovou můžeme využít poslech hudby od A. Vivaldiho Čtvero

ročních období. Žákům na začátku hodiny pustíme úryvek jedné ze skladeb, pokud už jí slyšely v hudební výchově, můžeme touto cestou dospět k tématu činnosti.

**Popis:** Žáky rozdělíme losem do čtyř skupin. Každá skupina si vezme šátky v barvě ročního období. Určí se prostor, v kterém se tancuje a místa, kde roční období odpočívají. Nejprve jde tancovat jaro, ostatní období jsou ve svých „domečkách“. Když vyučující zadá pokyn: „Jaro se vrátí do svého domečku a přichází léto.“, jaro se s létem vymění. Takto se vystřídají všechna roční období. Mohou tancovat i dvě období najednou. V další fázi může vždy hrát daný motiv pro určité období. Žáci vědí, že hraje hudba jara a jdou tancovat.

### 3.1.12 Zrcadlový pohyb

**Třída:** 1. - 3.

**Pomůcky:** hudba, přehrávač (korepetitor, piano)

**Cíl:** rozvoj pohybového citění, tvořivého myšlení; posilování kladného vztahu a zájmu k tanci; vnímání hudby; vnímání svého těla a jeho možností; spolupráce; vnímání zrcadlového pohybu; reakce na partnera

**Učivo:** pohybové a taneční hry

**Motivace:** Položíme dětem hádanku: „Za tím oknem není nebe, každý spatří jen sám sebe. Co je to?“ Zrcadlo. „K čemu nám lidem zrcadla jsou? Kde je můžeme najít?“ Krátké povídání. „Dnes se všichni v takové zrcadlo proměníme a zkusíme, jestli se nám podaří přesně napodobit pohyb druhého.“

**Popis:** Žáky rozdělíme (nebo se samy rozdělí) do dvojic. 1. část – Každá dvojice si najde v prostoru místo a posadí se naproti sobě. Domluví se, kdo bude pohyb předvádět a kdo je zrcadlem. V první části mají za úkol používat ruce. Motivujeme děti představou, že malují na zamlžené zrcadlo, do písku, mouky. Mohou malovat prsty, ale i celými dlaněmi. Zrcadlo se snaží jít přesně pohybem. Po určité době se žáci vystřídají v ukazování a napodobování.

2. část – Žáci se postaví naproti sobě. Nyní stojí před svým zrcadlem. Dříve, než necháme žáky se samostatně pohybovat, mohou vyzkoušet, zdali jejich zrcadlo funguje.

Zadáme např. zvednout pravou rukou, podrbat se ve vlasech, šáhnout na nos. Upozorníme, že nesmějí pohyb příliš uspěchat, aby zrcadlo fungovalo. Poté již vymýšlí svůj vlastní pohyb. Po určité době se žáci vystřídají v ukazování a napodobování.

3. část – Z vlastní zkušenosti vím, že žáci častokrát při hře na zrcadla mají statický pohyb a nejdou do prostoru. Proto následuje třetí část a zpravidla i nejtěžší. Vysvětlíme žákům, že se můžeme pohybovat i pryč z místa. Ale jak takové zrcadlo funguje, když se od něj vzdalujeme? Jde obraz za námi? Je třeba si s žáky ujasnit představu a realitu o zrcadlech. Poté zkusíme aktivitu s pohybem po prostoru. Po určité době se žáci vystřídají v ukazování a napodobování.

### **3.1.13 Nálada hudby**

**Třída:** 1. - 3.

**Pomůcky:** hudba, přehrávač (korepetitor, piano)

**Cíl:** rozvoj vyjádření vlastních nápadů; rozvoj tvořivosti a tvořivého vnímání; rozvoj spolupráce

**Učivo:** pohybové a taneční hry, improvizace

**Motivace:** „Děti, teď tu na čáře uděláme teploměr nálad! Ten, kdo je nejšťastnější, půjde vpravo, ten kdo je nejvíce smutný, půjde vlevo. Všichni se rozmístíme po celé čáře, tak jak se právě cítíte.“ Žáci se postaví na teploměr, připojí se i vyučující. „Teď vám pustím kousek hudební ukázky a vy si stoupnete na teploměr podle toho, jakou náladu ve vás hudba vyvolává.“ Vyučující pustí první ukázku, žáci se postaví, poté pustí kontrastní ukázku, žáci si opět stoupají na stupnici. Vhodné je zvolit třeba smutek a radost. Každý žák to cítí individuálně, následuje krátká diskuze, proč se někdo postavil jinam.

**Popis:** Posadíme žáky do velkého kruhu. Každý zavře oči a poslouchá ukázku hudby, kterou vyučující pustí (popřípadě hraje na hudební nástroj). Žáci mají za úkol zjistit jakou náladu či emoci v nich hudba vyvolává. Kdo ví, zvedá se a jde tančit. Po každé melodii děti říkají, co tančily. Tato aktivita je vhodná pro skupinu, která se již nebojí před sebou improvizovat. V další části žáky rozdělíme na skupiny po 4 – 5. Každá

skupina si vymyslí jednu náladu či emoci, kterou je schopna zatančit. Domluví se s vyučujícím či korektorem, aby jim hrála vhodná hudba, a zatančí svou náladu. Ostatní žáci hádají, co skupina tančí.

### 3.1.14 Modeláři

**Třída:** 1. - 3.

**Pomůcky:** (figurky z keramiky či jiného materiálu)

**Cíl:** rozvoj vyjádření vlastních nápadů a fantazie; rozvoj tvořivosti a tvořivého vnímání; rozvoj spolupráce

**Učivo:** pohybové a taneční hry

**Motivace:** Motivaci lze propojit s pracovními činnostmi. Žáci modelují z modelíny či jiné hmoty postavičky zvířátek, figurky, nábytek, apod. Je možné i přinést figurky z hlíny, skla a žákům je ukázat.

„Dnes si budeme hrát na modeláře! Všichni už znáte, jak se pracuje s modelínou. Teď ale zkusíme vytvářet objekty (zvířátka, postavy – záleží, co učitel určí) v životní, možná i nadživotní velikosti!“

**Popis:** Žáci se nejprve rozdělí na dvojice. Jeden z dvojice se stane modelínou a druhý modelářem. Modelína se posadí na zem, od teď nesmí povídat. Když modelář dostane nápad, začne s druhým žákem pracovat. Vytváří z něj sochu, zvíře, apod. Žákům vysvětlíme, že je potřeba dávat na materiál, z kterého modelují, pozor, pracovat s ním opatrně, aby si neublížili. Dítě, které představuje modelínu, není jen bezvládné. S modelářem spolupracuje tím způsobem, že když mu např. zvedne ruku do určité polohy, žák modelína jí tam nechá. Po určitém čase si jdou modeláři prohlídnout výtvary ostatních. Každý tvůrce řekne, ke svému modelu pár slov. Poté si žáci role ve dvojicích obrátí. Když se žákům činnost daří, můžeme žáky rozdělit do trojic, čtveřic, atd. Jeden modelář má pak k dispozici více modelín a tvoří sousoší.

### 3.1.15 Pohybová pošta

**Třída:** 1. - 3.

**Pomůcky:** žádné, tato hra se může hrát bez hudby

**Cíl:** rozvoj pohybové paměti; rozvoj vlastních osobitých pohybů; posilování kladného vztahu a zájmu k tanci

**Učivo:** pohybové a taneční hry

**Motivace:** Posadíme se s dětmi do kroužku. V rámci motivace vyučující pošeptá jednomu žákovi tajnou zprávu. Zpráva se předává od jednoho ke druhému, až dojde až na konec. Poslední žák zprávu řekne nahlas. „Jak se tato hra jmenuje?“ (tichá pošta) „Dnes si zkusíme zahrát hru, která bude ještě tišší, než samotná tichá pošta. Budeme posílat poštu pomocí pohybů. Pusy si zamkneme zlatým klíčem.“

**Popis:** Žáci utvoří řadu. Všichni kromě prvního jsou otočeni vzad. Vyučující předvede jednoduchý pohyb prvnímu žákovi. Začínáme například otočkou, výskokem, jednoduchým pohybem paží, apod. Postupně v dalších kolech pohyby děláme těžší. První žák poklepe druhému žákovi na rameno a ten se otočí. První žák mu předvede pohyb. Druhý žák si pohyb zapamatuje a předá ho dalšímu žákovi. Takhle se pohyb předává celou řadou. Poslední žák pohyb předvede všem, poté pohyb předvede i ten, kdo ho vysílal (nejdříve vyučující). Všichni vidí, zdali zpráva došla celá. V dalších kolech už zprávy vysílají žáci. Pokud je ve třídě hodně dětí, rozdělíme je na více zástupů.

### 3.1.16 Šifrovaná zpráva

**Třída:** 1. - 3.

**Pomůcky:** listy se zprávou; tužky; volné papíry k zápisu zprávy

**Cíl:** rozvoj spolupráce; rozvoj kladného vztahu k pohybu

**Učivo:** pohybové a taneční hry

**Motivace:** „Dnes si zahrajeme na tajné agenty, kteří musí předat zprávu, aniž by je někdo uslyšel. Nepřítel má uši všude. My máme ale jednu velkou výhodu. Jelikož jsme trénováni agenti, umíme splynout s prostředím, a tudíž jsme pro protivníka neviditelní. Ale jakmile začneme mluvit na hlas, hned se nás uslyší. Proto se chovejte neslyšně!“

**Popis:** Rozdělíme žáky do několika týmu. V každé skupince bude 4 – 8 dětí. Vyberou si zapisovatele (2 žáky, záleží na velikostech skupiny) a vysílatele. Zapisovatele jsou na jednom ostrově (např. žíněnka), který se nachází na jedné straně tělocvičny a vysílatelé zprávy se nachází na druhém ostrově, který je na opačné straně tělocvičny. Zapisovatelé dostanou prázdný papír a psací potřeby. Vysílatelé dostanou papír se zprávou, kterou mají předat svému týmu. Je na nich, jak se toho ujmou. Snaží se z těl tvořit písmena a předávat zprávu dál. Vyučující představuje protivníka, proplouvá mořem a nevšímá si žáků, pokud jsou potichu. Jakmile je někdo hlasitější, přiblíží se k nim. Může i hru přerušit, pokud by byl někdo vyloženě hlučný. Aktivita končí, když všechny týmy předají zprávu. Poté ji zapisovači přečtou.

### **3.1.17 Jarní tancování**

**Třída:** 1. - 3.

**Pomůcky:** hudba, přehrávač (korepetitor, pianino), dřívka (claves), triangl

**Cíl:** rozvoj pohybového citění a fantazie; posilování zájmu o tanec; uvědomělý pohyb po prostoru; uvědomění si vlastního těla a jeho možností; rozvoj spolupráce, kooperace

**Učivo:** improvizace

**Motivace:** V rámci motivace v úvodní části hodiny pustíme žákům píseň Jaro dělá pokusy od Zdeňka Svěráka a Jaroslava Uhlíře. Můžou se na píseň rozehrát (pobíhat po tělocvičně, tancovat) nebo na ní můžeme připravit rozcvičku. Opět se zde nabízí propojení s výtvarnou výchovou (malujeme barvy jara, kreslíme studii rostlin, apod.), hudební výchovou (písně o jaru, odchodu zimy), českým jazykem (básnička o jaru).

1. část „Děti, zima odešla a jaro má teď spoustu práce. Co se děje s přírodou? Ano, probouzí se zvířátka i rostlinky. Aby to jaro všechno stihlo, požádalo vás, abyste mu pomohli. Proto se teď proměníme v jeho malé pomocníčky a vydáme se sázet semínka, probouzet zvířátka a rostlinky. Můžete jít na louku, do lesa, k vodě, kam jen chcete.“

2. část „Jaké měsíce jsou jarní? Jaké bývá počasí? Déšť střídá sluníčko. Aby příroda mohla správně fungovat, my si teď na déšť a sluníčko zahrajeme.“



3. část „Přírodu jsme probudili, slunečními paprsky zahřáli, dešťovými kapkami zavlažili a teď se sami proměníme v rostliny. Popřemýšlejte, jaká rostlina můžete být. Začneme jako semínka schovaná v zemi a postupně budeme prokukovat na zem a růst.“ Žáci říkají, co za rostlinu zatancují.

**Popis:** 1. část - Všechny děti se promění v jarní pomocníky. Pobíhají, tancují po prostoru a předvádějí, jak sází semínka, pohladením probouzí rostliny a živočichy.

2. část – Rozdělíme žáky na dvě skupiny, jedna představuje dešťové kapky, druhá sluneční paprsky. Dešťové kapky se pohybují na zvuk dřívěk, sluneční paprsky na zvuk trianglu. Vhodné je pro tuto část vybrat jednoho či dva žáky, kteří budou dělat doprovod. Mohou být využiti žáci, kteří nemohou momentálně cvičit. Dešťové kapky a sluneční paprsky se nejprve střídají, poté mohou tancovat i najednou. Obě skupiny i hráči na nástroje se prostřídají.

3. část – Žáci se rozmístí po ploše a představují si, že jsou semínka schovaná v zemi. Když začne hudba, žáci pomalu pohyby představují, jak se rostlina klube na zemský povrch, táhne za sluníčkem, jak kvete či si s ní hraje větřík, jak na ní dopadá dešťík, apod. Po skončení mohou žáci říct, co se jejich rostlině přihodilo.

### **3.1.18 Letní tancování**

**Třída:** 1. - 3.

**Pomůcky:** hudba, přehrávač (korepetitor, piano)

**Cíl:** rozvoj pohybového cítění a fantazie; posilování zájmu o tanec; uvědomělý pohyb po prostoru; uvědomění si vlastního těla a jeho možností; rozvoj spolupráce, kooperace

**Učivo:** improvizace

**Motivace:** Všechny děti si zavřou oči, vyučující pustí potichu hudbu. „Představte si, že jsou už prázdniny. Venku je teplé sluníčko. Každý si vyberte místo, kde byste chtěli trávit prázdniny. Může to být u moře, u dědečka, na chatě, u kamarádky, na opuštěném ostrově, prostě kdekoliv! Teď jste na tom místě, je vám tam příjemně a prožijete zde nějaké dobrodružství. Jaké dobrodružství to bude, to už je jen na vás.“ Vyučující nechá

chvíli znít hudbu beze slov. „Otevřete všichni oči a s nejbližším kamarádem si řekněte, co za dobrodružství jste zažili.“

**Popis:** Nejprve si všichni zavřou oči, navodíme atmosféru. Poté si žáci ve dvojicích řeknou svůj příběh. Dvojice se najde další dvojici a tím nám vzniknou skupiny. Každá skupina má za úkol zatancovat příběh na téma letní dobrodružství. Při prvním poslechu písničky, sedí žáci v malých hloučcích po skupinkách a říkají si nápady, které je při hudbě napadají. Poté zkoušejí sestavit jednoduchý příběh. Nakonec celý příběh zatancovat. Vyučující písničku pouští několikrát dokola, dokud žáci nemají tanec připravený. Nemělo by se jednat o předem připravené nacvičené kroky, žáci si pouze připraví příběh, role a částečně improvizují. Poté se navzájem skupiny slovně hodnotí, probíhá i sebereflexe. Tato aktivita je vhodná pro žáky, kteří již mají s tancem zkušenost.

### **3.1.19 Podzimní tancování**

**Třída:** 1. - 3.

**Pomůcky:** hudba, přehrávač, (korepetitor, piano)

**Cíl:** rozvoj pohybového citění a fantazie; posilování zájmu o tanec; uvědomělý pohyb po prostoru; uvědomění si vlastního těla

**Učivo:** improvizace

**Motivace:** 1. část „Děti, začalo nám nové roční období. Víte kdy? A jaké? Ano, podzim. Příroda pomalu usíná, dny se zkracují, noci prodlužují a zvířátka a rostliny se chystají na zimu. Cestou do školy jistě potkávejte krásně barevné stromy a popadané listy. Jaké to listy je (barevné, uschlé,..)? Jelikož o výtvarné výchově budeme barvy listů malovat, teď si představte, jako když jdete na procházku a občas vás nějaký list zaujme, tak ho seberte. Zkuste po cestě nasbírat listy, které chcete. Až skončí hudba, vrátíme se zpět na své místo.“ Motivace se dá propojit s výtvarnou výchovou, kde žáci na velký formát listy malují.

2. část „Jaké listy jste našli?“ Žáci odpovídají. „Výborně. Teď vás začarují a každý se promění v jeden barevný lístek. Nejprve budete na stromě, lehce s vámi bude foukat větřík. Poté se ale rozletíte, každý svým směrem. Občas vítr ustane, tak se můžete snést

na zem, pak zas foukne a vy poletíte. Nakonec, až se nám ztiší hudba, se všechny listy snesou na jednu hromadu. Opatrně, aby neublížily jiným listům. Mohou se různě překrývat.“

**Popis:** 1. část – Když začne hudba, žáci se pohybují po prostoru a představují si, že sbírají popadané listí. Nesou s sebou košík, šátek, apod. Každý jde zvlášť a má svoji cestičku. Když se hudba utiší, vracejí se žáci na svá místa. Každý může říct, jaké listy a kde našel.

2. část - Každý žák si představí podzimní list a v něj se promění. Poletuje po prostoru, vybírá si sám cestu a i tempo pohybu. Kličkyje, točí se, běhá, zastaví se, chodí. Když se hudba utišíje (či dá vyučující signál), lístky společně dopadnou na hromadu na daném místě. Opatrně se skládají jeden přes druhý. Vyučující potom může hromadu listí rozhodit a lístky se opět vydají na svou cestu.

### **3.1.20 Zimní tancování**

**Třída:** 1. - 3.

**Pomůcky:** hudba, přehrávač (korepetitor, piano)

**Cíl:** rozvoj pohybového citění a fantazie; posilování zájmu o tanec; uvědomělý pohyb po prostoru; uvědomění si vlastního těla a jeho možností; rozvoj spolupráce a kooperace

**Učivo:** improvizace, pohybové a taneční hry

**Motivace:** 1. část „Děti, co je to sníh? A my teď máme období, kdy sněží. Zimu. Příroda už spí a i my lidé se musíme přizpůsobit. Čím?“ Žáci odpovídají. „Ve výtvarné výchově jsme vyráběli sněhové vločky. Každá vločka byla trochu jiná a originální. A originální bude i vaše dnešní tancování. Kde se sněhové vločky berou? Odkud padají? My si dnes zatancujeme cestu sněhové vločky. Jaká je vločka (bílá, studená, lehká)? Jak se pohybuje?“

2. část K motivaci můžeme využít téma zimních olympijských her (když je to aktuální). Či opět propojení s výtvarnou výchovou, popřípadě pracovními činnostmi. Žáci mohou kreslit či malovat různé sportovce.

**Popis:** 1. část – Každý žák se promění ve sněhovou vločku. Vločky na hudbu lehce poletují po prostoru, točí se, zpomalují, zrychlují, až nakonec spadnou na zem. Každý může létat, jak dlouho chce, dokud hudba hraje. Aktivitu můžeme zopakovat. Pokud žáci například tancovali moc těžce, snažíme se je motivovat, aby se do role více vžili.

2. část – Žáky rozdělíme na několik skupin, mohou být jen dvojice. Každá skupinka si vybere buď zimní sport či jinou zimní aktivitu. Např.: lyžování, bruslení, stavění sněhuláka, koulovaná. Na hudbu se žáci pohybují po prostoru a předvádí danou aktivitu. Vyučující dává pozor, aby žáci sporty a aktivity pouze nezahráli, ale aby se je snažili i zatancovat. Po zkoušce se jednotlivé skupinky předvedou před ostatními, zbylé děti hádají.

### **3.2 Ověření v praxi**

Vybrané náměty jsem byla sama ověřit ve třech třídách během října a listopadu 2018 na základní škole Ivana Olbrachta v Semilech.

#### **3.2.1 Ověření námětů v 1. třídě**

**Téma:** Kouzelné krabičky

**Počet žáků:** 13 (10 dívek, 3 chlapci)

Motivace žáků v první třídě byla jednoduchá, zadání kromě jednoho chlapce ihned porozuměli všichni. Žáci se po prostoru nejprve pohybovali velice hlučně a živelně. Musela jsem je několikrát upozorňovat na to, že se hra hraje v tichosti, bez vydávání zvuků. Ke konci už zvládali zvířátka předvádět zcela beze zvuků. Vybrala jsem koťátka, koně, včeličky, žabáky, pejsky, medvědy. Když žáci byli včeličkami, neustále lítali za paní učitelkou se žihadlem. Jako medvědi lezli na žebřiny. Musela jsem je usměřňovat. Některé dívky se do tance vžily a krásně ho procítily, ačkoliv žádnou výuku tanců nenavštěvují. Jeden chlapec byl ke konci otrávený a odmítl spolupracovat. Celkově taneční hra žáky bavila, neuměli příliš si rozdělit energii a ke konci byli v tvářích dost červení a udýchaní. Hudbu jsme zvolila z večerníčků a pohádek, aby tematicky ladila k danému zvířeti. Př.: koťátka – Malé kotě, medvědi – O čem se zdá medvědům, včelky – Včelka Mája.

**Téma:** Podzimní tancování

**Počet žáků:** 13 (10 dívek, 3 chlapci)

Žáci se krásně dokázali vcítit do sbírání listů. Bylo vidět, že se do improvizace ponořili. Pak s nadšením říkali své příběhy. Tím, že jich bylo vcelku málo, každý, kdo chtěl, mohl říct, kde lístky sbíral. V improvizaci, kde se proměnili na listy, byli někteří žáci opravdu přesvědčiví. Většina spíše pobíhala po tělocvičně, občas se zatočila či poskočila. Ale u některých dětí vznikaly zajímavé kombinace. Např. jedna dívka chvíli předváděla ležící list, který je zaoblený a jeho okraje se zvedají ze země, před tím než vyletí. Dopadání lístků na hromadu se příliš nedařilo. Žáci byli zbrklí a necitliví k dětem lístečkům naspod. Zkusila jsem tedy hromadu náznakem rozhodit a lístečky opět padaly na sebe. Ani na druhý pokus se to příliš nedařilo. Věřím, ale že třída, která by s tancem měla více zkušeností, by se s úkolem dokázala poprat. Proto bych třeba u toho úkolu s dětmi nejprve zkoušela, jak se na sebe mohou skládat, dříve, než bychom se vrhli na samotnou proměnu v lístky.

**Téma:** Barvičkováná

**Počet žáků:** 14 (10 dívek, 4 chlapci)

Tato hra žáky bavila všechny. Nejprve místo tance spíše po prostoru pobíhali, někteří dokonce hráli na babu, tak jsme si museli zopakovat pravidla. Vždy, když jsem stopla hudbu, žáci byli potichu a s napětím očekávali, kterou barvu vyberu. Poté k ní rychle běželi, někteří měli tendence na mě pokřikovat, že už barvu našli. Myslím, že tato hra je vhodná třeba i na začátek výuky, nejen do hlavní části, na zahřátí dětí a odpoutání od předešlých činností.

### **3.2.2 Ověření námětů v 2. třídě**

**Téma:** Sochy

**Počet žáků:** 15 (7 dívek, 8 chlapců)

Sochy jsou pohybová hra, která žáky dle mých zkušeností vždy baví. Pro tuto třídu to byla první zkušenost s tancem. Do hry se žáci krásně vžili, motivace byla opravdu jednoduchá, až mě to příjemně překvapilo. Všichni žáci vypadali, že je to zajímavá. Když

hudba nehrála, opravdu se nehýbali. S paní třídní učitelkou jsme procházeli mezi sochami a slovně hodnotili, jestli sochy jsou opravdu sochami či zajímavé kreaace. Když hudba hrála, žáci se pohybovali po prostoru. Minimum jich pouze chodilo, či pobíhalo, většina svým způsobem tancovala, skupinka kluků zkoušela pohyb ve stylu breakdance (různé kreaace na zemi). K tanci na zemi jsme si akorát řekli, aby všichni dávali větší pozor při pohybu. Jelikož žákům tato hra šla a bavila je, zkusila jsem přidávat úkol, jak sochy mají vypadat. Např.: sochy smutné, veselé, rozzlobené, ztřeštěné, unavené a v rámci koordinace sochy na jedné noze. I to se žákům podařilo, nejtěžší asi byly sochy smutné, kdy je pro děti těžké zachovat po celou dobu nehybnosti stejný výraz a nerozesmát se. Aktivitu jsme s žáky dělali přibližně 15 minut. Za hudbu jsem zvolila písni lidové. Žáci bavily a během tance si je propěvovali.

**Téma:** Zvířátkové skupinky

**Počet žáků:** 15 (7 dívek, 8 chlapců)

Nejprve jsme si se žáky sedli do kruhu a vysvětlili pravidla hry. Bylo předem důležité je upozornit, že se nesmí mluvit, jelikož pak hra ztrácí smysl. Když si to povědí, je to velice jednoduché. Také jsem jim řekla, že pokud se nenajdou správné skupinky, nic se neděje, je to jenom hra. Poté jsme žáky začarovala, aby přestali mluvit. Všichni si stoupli a dostali lísteček se zvířetem. Na první kolo jsem vybírala zvířátka, která se jednodušeji předvádí, lehčeji rozpoznají. Lístečky mi žáci po přečtení hned vraceli. V prvním kole se jim docela dařilo, musela jsem tedy dost hlídat, aby si nepovídali, protože někteří žáci k tomu měli tendenci a myslím, že se mi to úplně všechno uhlídat nepovedlo. Když hudba skončila, každé dítě řeklo, co je za zvíře. Pouze dvě děti nenašly svou skupinku. Znovu jsem s žáky probrala pravidla nepovídání, když se mluví, ztrácí to smysl. Na další kola jsem volila těžší zvířátka. Přišlo mi, že žáci už se spolu nesnažili tolik komunikovat verbálně. Aktivita je dost bavila, když jsem řekla, že již končíme, tak mě přemlouvali ještě na jedno kolo. Hráli jsme přibližně 13 minut.

**Téma:** Kamínky a voda

**Počet žáků:** 14 (7 dívek, 7 chlapců)

V rámci motivace jsme se žáky utvořili kruh, někdo se posadil, někdo si lehl. Všichni zavřeli oči a měli za úkol poslouchat hudbu a představovat si, co v ní slyší. Žáci se začali hlásit již během poslechu. Více než polovina dětí chtěla sdělit svojí představu. Objevovaly se různé nápady, jednomu chlapci to připomínalo motiv z Harryho Pottera, jiné dívky přišla skladba strašidelná. Nejblíže byl asi chlapec, kterému hudba připomínala vodopád. Nikdo ze žáků skladbu neznal. Řekli jsme si, že se skladba jmenuje Vltava a je od Bedřicha Smetany. Poté jsem žáky rozdělila na dvě skupiny, kamínky se různě rozmístily po tělocvičně. Když začala hudba, pramínky protékaly každý svou cestou. Děti různě kličkovaly, občas přeskakovaly děti kamínky či je pohladily po hlavě. Do této aktivity se s námi zapojila a i paní učitelka. Byli zde žáci, kteří se vcítili do role vody a žáci kteří spíše zbrkle běhali. Poté následovala výměna žáků. Aktivita trvala přibližně 11 minut.

### **3.2.3 Ověření námětů v 3. třídě**

**Téma:** Zrcadlový pohyb

**Počet žáků:** 18 (11 dívek, 7 chlapců)

V rámci motivace jsme se žáky posadili do kruhu. Řekla jsem jim hádanku, kterou bez problémů uhodli. Poté se rozdělili do dvojic a sedli si naproti sobě po prostoru. Motivovala jsem je představou, že kreslí na zamlžené zrcadlo. Většinu žáků se hned od začátku dařilo. U některých jsem se zastavovala a znovu vysvětlovala princip zrcadlového pohybu. Používali vždy špatnou stranu, když předvádějící dítě zvedlo pravou ruku, dítě zrcadlo zvedlo také pravou ruku, atd. Po dvou a půl minutách si děti vyměnily role. V druhé části hry už se žáci postavili a předváděli zrcadla ve stoje. Aktivita se jim moc dařila a bylo vidět, že je baví. Občas jsem ještě některé dvojice musela opravit v provádění zrcadlového pohybu. Většina dvojic tancovala na místě. Tři se pohybovaly i po prostoru. Tam většinou vznikala problém, že chodili po prostoru za sebou. Takže jsme si opět museli představovat, co se stane s odrazem v zrcadle, když se od zrcadla vzdálíme. Celkově se aktivita vydařila, kromě jednoho páru chlapců, kteří vypadali, že moc nevědí, co mají vymýšlet za pohyby, byli všichni motivovaní. Během celé hry panoval velký hluk, žáci měli tendence si povídat nebo smát. Třetí část, kdy se

všichni dají do pohybu po prostoru, jsem s žáky nezkoušela. Chtěla jsem, aby si nejprve opravdu uvědomili a zažili zrcadlový pohyb.

**Téma:** Zatancuj lidovou písničku

**Počet žáků:** 19 (12 dívek, 7 chlapců)

Pro tuto aktivitu jsem zvolila lidovou píseň Holka modrooká. Nejprve jsme si s žáky píseň poslechli, vybrala jsem pouze první sloku. Vysvětlila jsem, co je jejich úkolem, nikdo s žáků se nehlásil, že by zadání nerozuměl. Poté jsem řekla žákům, ať vytvoří dvojice a jednu trojici. Z dvojic a trojic jsem náhodně vytvořila tři skupiny tak, aby v každé byli kluci a děvčata. Chlapci se příliš netvářili na to, že mají spolupracovat s děvčaty. Poté žáci dostali prostor pro vlastní tvorbu pohybové představy k písni. V každé skupině se velení ujala děvčata. Procházela jsem mezi žáky a kontrolovala, zdali jsou všichni zapojení. Ve dvou skupinách kluci nepochopili zadání, tak jsem jim to znovu vysvětlovala. V třetí skupině seděla jedna dívka stranou kvůli rozporům ve spolupráci. To se mi naštěstí podařilo urovnat. Žáci měli původně na tvorbu 8 minut, domluvení a vytvoření jim zabralo lehce přes 10 minut. Poté následovala ukázka každé skupiny. Bylo to velice příjemné překvapení, co skupiny vytvořily. První vytvořili krátký taneček s natáčením, pérováním v kolenou, kde se poté točili ve dvojicích. Drželi se rytmu a melodie, ale vynechali slova písně. Druhá a třetí skupina tancovala podle slov. A to nejen na místě, ale v prostoru. Například na slova „v potoce se voda točí“ jedna skupina běhala po kolečku a pažemi předváděla točení vody. V druhé skupině vodu předváděli dva chlapci, kteří na tato slova běhali dokola kolem dívek. Takových nápadů tam vzniklo více. Tato aktivita mi přišla docela těžká, především kvůli spolupráci ve větší skupince, ale žáci ji zvládli velice dobře.

**Téma:** Taneční pexeso

**Počet žáků:** 20 (12 dívek, 8 chlapců)

Při této aktivitě nebyla potřeba příliš velká motivace. Když jsem řekla, že si zahrajeme pohybové pexeso, žáci se hlučně radovali. Vysvětlili jsme si pravidla a poté jsem vybrala dva žáky, kteří šli za dveře. Ostatní se rozdělili do dvojic a připravili si pohyby. Poté se rozmístili a žáci zpoza dveří se vrátili. Jedno kolo trvalo zhruba 5 minut, první



bylo rychlejší, protože se žáci rozdělili do dvojic podle toho, s kým kamarádí. V dalších kolech byli poučeni, že takto je lehké uhodnout, kdo s kým je, a tvořili dvojice náhodné. Při hledání správných dvojic bylo v tělocvičně ticho. Sílu této hry spatřuji především v motivaci žáků. Pexeso bavilo všechny.

## 4 Diskuze

Teoretická část dává přehled poznatků o dítěti mladšího školního věku, specifických tohoto období. Zabývá se otázkami o tanci, pohybu, hudbě a jejich propojením s dítětem, řeší úlohu pedagoga. V poslední řadě se také věnuje rámcově vzdělávacímu programu a doplňujícímu oboru taneční a pohybové výchovy, který ukotvuje tanec ve školním vzdělávání a dává jednotlivým školským zařízením možnost zařadit jeho výuku do hodin tělesné výchovy. Taneční a pohybová výchova na školách v České republice je zatím poměrně novou záležitostí, komunita autorů tanečnicků, kteří se danou problematikou zabývají, je vcelku malá, dokazuje to malé množství zdrojů k danému tématu. Při tvorbě námětu do praktické části práce jsem se opírala o poznatky z teoretické části a vlastní pedagogické zkušenosti z práce s dětmi. V námětech jsem uvedla, pro který školní ročník je aktivita vhodná. Vím, že každý žák a každá třída je rozličná. Je rozdíl mezi žáky ve třetí třídě, kteří mají tanec již od prvního ročníku, a žáky, kteří s ním ve třetí třídě teprve začali. Proto je uváděná třída pouze orientační. Náměty dále obsahují seznam pomůcek, učivo dle RVP, cíle a motivaci, která může být inspirací pro učitele, jak aktivitu zahájit. Posledním bodem je samotný popis, jak aktivita probíhá. Některé náměty mají i různé obměny.

Praktický obsah své práce jsem sama ověřovala v 1., 2., 3. třídě v hodinách tělesné výchovy. V každé třídě jsem s žáky vyzkoušela tři náměty. V prvním ročníku to byly kouzelné krabičky, podzimní tancování a barvičkovaná. Ve druhém sochy, zvířátkové skupinky a kamínky a voda. Ve třetím zrcadlový pohyb, zatancuj lidovou písničku a taneční pexeso. Nejlépe se mi pracovalo s druhou třídou. Žáci byli více soustředění, než prvňáčci a zároveň více zaujmutí, než třetíáci. Uvědomuji si, že výsledky mé praxe mohou být ovlivněny velikostí třídy. Pracovala jsem s žáky, kterých bylo maximálně dvacet. V menší skupině žáků se lépe pracuje, vyučující má více možností se dítěti individuálně věnovat. Hodiny tance měly celkově mezi dětmi úspěch. Mezi děvčaty větší, než mezi chlapci. Což je i celkovým obrazem společnosti. Tanci se věnuje více žen, než mužů. Do aktivit se děti bez problémů zapojovaly a motivace jim stačila malá. Samozřejmě je to jistě ovlivněno i tím, že to pro ně byla změna. Myslím si, že kdybych do tříd chodila pravidelně každý týden po celý rok, zapálenost žáků by mohla trochu

poklesnout. Ve třídách, kde jsem byla ověřit praktické náměty, většina dětí nenavštěvovala taneční kroužky či jiné taneční hodiny. Pokud někdo ano, byly to vždy jen dívky. Při ověřování mě tedy překvapilo, jak se žáci dokázali s tancem poprat a bez problémů se jali improvizovat a nestyděli se, ať už to byla první, druhá či třetí třída.

Jako jistou nevýhodu spatřuji to, že při realizaci jsem měla reprodukovanou hudbu. Když jsme například hráli na sochy, musela jsem chodit k přehrávači a vždy hudbu vypnout. Když by hrál korepetitor, žáci nevědí, kdy se hudba zastaví a pedagog se plně může věnovat žákům. Proto by bylo ideální, kdyby vyučující, během výuky, byli přítomni dva. Celkově se ale domnívám, že se praktické ověření povedlo a splnilo svůj účel. Žáci i samotné pedagožky reagovali pozitivními ohlasy.

## **Závěr**

Dítě si rádo hraje, má potřebu se hýbat a baví ho hudba. Hlavním cílem mé diplomové práce bylo vytvoření zásobníku s tanečně pohybovými náměty do hodin tělesné výchovy, který by posloužil pedagogům jako inspirace, jakým způsobem se dá tanec do výuky zapojit. Po vytvoření námětů jsem samotné aktivity byla ověřit ve třech třídách na základní škole Ivana Olbracht v Semilech. Hlavní cíl práce byl splněn.

Další úkoly práce byly také splněny. Nejprve jsem prostudovala zdroje týkající se dítěte mladšího školního věku, zdravého přínosu pohybu, tance, tanečně pohybové výchovy a rámcově vzdělávací program a to především doplňující obor taneční a pohybové výchovy. V teoretické části poukazují na zvláštnosti mladšího školního věku, na přirozenou potřebu dítěte se hýbat, důležitost hry. Tato část je rozdělena na čtyři podkapitoly (mladší školní věk, tanec, taneční a pohybová výchova, rámcově vzdělávací program), které dále obsahují menší podkapitoly. Poté jsem tvořila praktickou část práce. Ta je rozdělena na samotné tanečně pohybové náměty a reflexi jejich praktického ověření v jednotlivých ročnících.

Ráda bych v budoucnu využila tanec v hodinách tělesné výchovy, aby se tak dostala možnost zatančit si i k žákům, kteří s ním nemají velké zkušenosti. Jak poukazují u některých námětů v praktické části, tanec se dá krásně využít i v mezipředmětových vztazích. Hudební či výtvarná výchova se k tomu krásně nabízí. Věřím, že náměty z této diplomové práce se mohou stát inspirací pro jiné pedagogy na prvním stupni.

## Referenční seznam

- BALAŠ, Radek (2003). *Tance 20. století*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-40-1
- BLAŽÍČKOVÁ, Eva (2004). *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-166-4
- CVEKLOVÁ, Bohumíra (2008). Význam vybraných uměleckých aktivit pro rozvoj osobnosti dítěte. In: *Taneční výchova a kulturní kapitál*. Praha: NIPOS - ARTMANA. ISBN 978-80-7068-226-5
- Constitution of WHO: principles*. In: World health organization [online]. [cit. 28. 4. 2018]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/mission/en/>
- ČAPLOVÁ, Petra (2014). *Využití tanců v tělesné výchově vysokoškolských studentů*. Liberec: TUL. ISBN 978-80-7494-125-2
- DAVIES, Mollie (2003). *Movement and Dance in Early Childhood*. London: Paul Chapman Publishing. ISBN 0-7619-4063-7
- DOSEDLOVÁ, Jaroslava (2012). *Terapie tancem – role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-3711-9
- DVOŘÁKOVÁ, Hana (2002). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-693-4
- DVOŘÁKOVÁ, Hana a ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-2463-308-5
- FONTANA, David (1997). *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-063-4
- FÜRST, Maria (1997). *Psychologie: včetně vývojové psychologie a teorie výchovy*. Olomouc: Votobia. ISBN 80-7198-199-0
- KOHOUTEK, Rudolf (2000). *Základy psychologie osobnosti*. Brno: Akademické nakladatelství CERM. ISBN 80-7204-156-8
- KOS, Bohumil (1979). *Lidové tance ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-752-79

- KULKA, Jiří (2008). *Psychologie umění*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2329-7
- KURKOVÁ, Libuše (1981). *Dětská tvořivost v hudbě a pohybu*. Praha: Státní nakladatelství, n.p. ISBN 14-649-81
- KUŽELOVÁ, Šárka (2000). *Pohybová příprava pro vedoucích dětských tanečních souborů: inspirace*. Praha: IPOS – ARTAMA. ISBN 80-706-8111-X
- LAJNEROVÁ, Marta (2008). Tanec školám. In: *Taneční výchova a kulturní kapitál*. Praha: NIPOS - ARTMANA. ISBN 978-80-7068-226-5
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-1284-9
- LÖSSL, Jiří (2012). *Rytmická, pohybová a taneční výchova mladšího žactva*. Praha: NIPOS – ARTAMA. ISBN 978-80-7068-266-1
- LÖSSL, Jiří (2008). Taneční školství z blízka. In: *Taneční výchova a kulturní kapitál*. Praha: NIPOS - ARTMANA. ISBN 978-80-7068-226-5
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila (2007). *Hudba jako prostředek motivace a iniciace žáka v tělesné výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1691-5
- MOJDL, Edgar (2008). Vztah hudby a tance v hodinách taneční výchovy. In: *Taneční výchova a kulturní kapitál*. Praha: NIPOS - ARTMANA. ISBN 978-80-7068-226-5
- PRŮCHA, Jan (2002). *Moderní pedagogika*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-631-4
- PERIČ, Tomáš a kol. (2012): *Sportovní příprava dětí – nové aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-4218-2
- RELLICHOVÁ, Ludmila (2015). *Taneční tvorba pro děti a s dětmi*. Praha: NIPOS – ARTAMA. ISBN 978-80-7068-291
- REY, Jan (1947). *Jak se dívat na tanec*. Praha: Nakladatelství Vyšehrad
- RVP ZV (2017). In: Národní ústav pro vzdělávání [online]. [cit. 28. 4. 2018]. Dostupné z: [http://www.nuv.cz/uploads/RVP\\_ZV\\_2017.pdf](http://www.nuv.cz/uploads/RVP_ZV_2017.pdf)

SEDLÁK, František (1990). *Základy hudební psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 80-04-20587-9

SMETANOVÁ, Lenka (2008). Dítě v současném světě pohledem lékaře. In: *Taneční výchova a kulturní kapitál*. Praha: NIPOS - ARTMANA. ISBN 978-80-7068-226-5

SZÁBOVÁ, Magdaléna (2001). *Preventivní a nápravná cvičení*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-504-0

ŠPAŇHELOVÁ, Ilona (2008). *Průvodce dětským světem*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-1907-8

ŠVANDOVÁ, Lenka (2015). *Taneční výchova pro předškolní děti*. Praha: NIPOS.ARTAMA. ISBN 978-80-7068-234-0

*Tanec školám*. In: *Tanec dětem* [online]. [cit. 30. 4. 2018]. Dostupné z: <http://www.tanecdetem.cz/tanec-skolam>

VÁGNEROVÁ, Marie (2005). *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8

ZÁDĚROVÁ KYTÝŘOVÁ, Markéta (1980). *Základy taneční gymnastiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-655-80