



Využití online výuky tanců na 1. stupni ZŠ

Diplomová práce

Studijní program:

M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Autor práce:

Aneta Brynychová

Vedoucí práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání diplomové práce

Využití online výuky tanců na 1. stupni ZŠ

Jméno a příjmení: **Aneta Brynychová**
Osobní číslo: P16000054
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Zadávací katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: **2020/2021**

Zásady pro vypracování:

Analýza literatury týkající se tance, mladšího školního věku a práce s multimédií. Příprava a tvorba online lekcí s tanečně – hudebním zaměřením.

Metoda: Studium odborné literatury – bibliografický a faktografický průzkum. Metoda videozáznamu.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

- ADAMCOVÁ, A., ŠERÁKOVÁ, H. *Taneční a pohybová výchova. Společenský tanec : (náměty pro práci s žáky mladšího školního věku)*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2014. 99 s. ISBN 978-80-210-7460-6.
- BERÁNKOVÁ, J., SKOPOVÁ, M. *Aerobik kompletní průvodce*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007. 208 s. ISBN: 978-80-247-1746-3.
- BLAŽÍČKOVÁ, E. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. 2. vydání. Praha: Duncan Centre, 2005. 64 s. ISBN 80-7290-166-4.
- KRAPKOVÁ, H., ŠOPKOVÁ J. *Lidový a společenský tanec*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 1991. 103 s. ISBN 8070670495.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN: 978-80-247-1284-0

Vedoucí práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

9. listopadu 2020

Předpokládaný termín odevzdání: 30. listopadu 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 9. listopadu 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

30. června 2022

Aneta Brynychová

Poděkování

Děkuji vedoucí své diplomové práce Mgr. Petře Čaplové za odborné vedení a cenné rady, které mi po dobu psaní této práce věnovala. Velké díky patří paní učitelce, která mě mažoretkový sport naučila a dále mým rodičům, kteří mě ve sportu vždy podporovali. Dále bych chtěla poděkovat svým svěřenkyňám, které vystupovaly ve videu, za pomoc při zpracování videa.

Anotace

Diplomová práce se zabývá online výukou tanců na 1. stupni ZŠ. Teoretická část vymezuje distanční výuku, charakterizuje danou věkovou skupinu, zabývá se různými druhy tanců. V závěru teoretické práce jsou následně popsány jednoduché tance, které lze na prvním stupni využívat.

Praktická část zpracovává otázku přípravy a tvorby online lekcí s tanečně-hudebním zaměřením. Důležitou součástí práce je přiložený videozáznam choreografií. Video jsou k dispozici na kanálu www.youtube.com, kde je možné si videa kdykoli pustit a zařadit do výuky. Video mohou plnit funkci pohybových vsuvek při vyučování nebo tělesné výchově.

Pro zpracování dat byl vybrán bibliografický a faktografický průzkum a metoda videozáznamu.

Klíčová slova:

distanční výuka, prezenční výuka, mladší školní věk, tanec, školní tělesná výchova

Annotation

The diploma thesis deals with the teaching of dances at the 1. Grade of Primary School. Theoretical section defines distance learning, characterizes a specific age group and deals with different types of dances. In the conclusion(end) of theoretical work the simple dances are described, which can be used at Grade 1.

Practical part processes the preparation and creation of online lessons with a dance-music focus. An important part of the work is the attached recording of choerographies. The videos are available on channel www.youtube.com where it is possible to watch the videos at any time and include them into the lessons.

The videos can perform motion function „insertions“ in lessons or physical education. A bibliographic and factual survey of methods and a video recording method were selected for the data processing.

Keywords

distance learning, full-time learning, younger school age, dance, physical education at school

Obsah

Úvod.....	11
1 Cíle práce.....	12
2 Prezenční vzdělávání	13
2.1 Dělení prezenčního vzdělávání	13
2.2 Prezenční výuka v praxi	14
2.3 Projektová výuka.....	14
2.4 Organizační formy výuky	17
3 Distanční vzdělávání	19
3.1 Vývoj distančního vzdělávání	19
3.2 Formy distančního vzdělávání	20
3.2.1 On-line výuka	20
3.2.2 Off-line výuka.....	21
3.3 Online platformy	22
4 Charakteristika dítěte mladšího školního věku.....	24
4.1 Tělesný vývoj	24
4.2 Kognitivní vývoj	24
4.3 Emoční vývoj a socializace.....	25
5 Školní tělesná výchova.....	28
5.1 Struktura vyučovací hodiny	28
5.2 Cíle tělesné výchovy	30
5.3 Organizační formy tělesné výchovy.....	32
6 Pohybová aktivita u dětí	35
7 Tanec	39
7.1 Lidový tanec.....	40
7.1.1 Mazurka	40
7.1.2 Čardáš	40
7.2 Klasický tanec	40
7.3 Moderní tanec.....	41
7.3.1 Moderní scénický tanec	41
7.3.2 Jazzový tanec	42
7.3.3 Swing	42
7.4 Společenský tanec	42
7.4.1 Standardní tance.....	44

7.4.2	Latinsko-americké tance	45
7.4.3	Jazzový tanec	46
7.4.4	Kolový tanec	47
7.5	Současné taneční styly	48
7.5.1	Zumba	48
7.5.2	Country	48
7.5.3	Rock and roll.....	48
7.5.4	Street dance.....	48
7.5.5	Mažoretkový sport.....	49
8	Využití tance ve výuce	54
9	Metodika tvorby online tanečních hodin.....	62
9.1	Ptačí tanec	62
9.2	Hlava, ramena, kolena, palce	67
9.3	Aram Sam Sam	71
9.4	Mazurka.....	74
9.5	Večerníček.....	78
9.6	Zumba	83
9.7	Madagaskar Dance	88
9.8	Taneční rozcvička	93
	Závěr	96
	Zdroje.....	97
	Seznam příloh	104

Seznam termínů a zkratek

%	procento
aj.	a jiné
apod.	a podobně
BPM	úderů za minutu
m ²	metrů čtverečních
Mgr.	magistra
MŠMT	Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy
např.	například
PA	pohybová aktivita
RVP	rámcový vzdělávací program
s	sekundy
SKP	Sportovní klub policie
ŠVP	školní vzdělávací program
tzv.	takzvaně
USA	Spojené státy americké
ZŠ	základní škola

Úvod

Inspirací k tématu závěrečné práce „Využití online výuky tanců na 1. stupni ZŠ“ byla především distanční výuka, která se stala v době epidemie COVID-19 nedílnou součástí života pedagogických pracovníků. Tato situace nebyla jednoduchá pro nikoho z pedagogů, jelikož se museli vypořádat s online výukou, která byla pro všechny nová.

Jakožto učitelka tělesné výchovy vím, že je potřeba žáky seznámit se všemi možnostmi pohybu, a to nejen na prvním, ale i druhém stupni. Jsem přesvědčena, že děti pohyb baví a zvláště, když je obohacen hudbou.

V tělesné výchově by si měl najít každý to, co ho baví. V dnešní době je tanec velmi oblíbeným sportem, a proto by neměl chybět ani v hodinách tělesné výchovy či jako hudební chvílka při vyučování na prvním stupni.

Hlavním cílem této práce je poskytnout učitelům prvního stupně video materiál, který mohou využít v hodinách tělesné výchovy či jiných hodinách na prvním stupni jako pohybovou chvílku nejen prezenčně, ale především distančně, pokud budou žáci vzdělávání z domova.

Tanci se věnuji již od útlého věku, kdy jsem začala navštěvovat mažoretkový sport. U mažoretek jsem zůstala doposud zejména jako trenérka dětí. K trénování jsem se dostala ve svých již 15 letech, kdy jsem pomáhala trenérce s mladšími dětmi. Když jsem dovršila osmnáctin, mažoretkový sport jsem v Nymburce převzala. V současné době mažoretky SKP Nymburk navštěvuje kolem 140 děvčat od 3 do 18 let. Věnujeme se jak náčiní baton, tak pompon.

Mé svěřenkyňě sklízí nespočet medailových úspěchů z České republiky i ze zahraničí. Jsme hrdé zejména na 5. místo na Mistrovství Evropy.

Je velmi důležité děti ve sportu motivovat a pomoci s výběrem sportu, který je bude bavit.

1 Cíle práce

Hlavním cílem této práce bylo vytvořit online taneční lekce, které lze poskytnout učitelům prvního stupně v hodinách tělesné výchovy či jiných hodinách na prvním stupni jako pohybovou chvílku nejen prezenčně, ale především i distančně, pokud budou žáci vzdělávání z domova.

Jako dílčí cíle byly zvoleny:

1. Analýza literatury týkající se tance.
2. Analýza mladšího školního věku.
3. Analýza práce s multimédií.
4. Příprava a tvorba online lekcí s tanečně – hudebním zaměřením.

Pro zpracování dat byl vybrán bibliografický a faktografický průzkum a metoda videozáznamu.

2 Prezenční vzdělávání

Prezenční výuka je takovou formou výuky, kdy je třída či jedinec přítomen ve výuce nebo na přednášce osobně. Prezenční výuka probíhá v případě, že není nařízena karanténa či jiná opatření, která by zabráňovala žákům se vzdělávat prezenčně. Žáci dochází do školy a vzdělávají se společně s ostatními žáky ve třídě, plní zde úkoly, píšou písemné práce a poslouchají výklad učitele.

Pokud je žák z nějakého důvodu ve škole nepřítomen, škola nemá povinnost zajistit mu distanční, tedy online výuku. Žák plní své úkoly na dálku a učitel může žákovi na dané období studijní materiály zaslat či poslat po kamarádovi (Pash a kol., 2005).

2.1 Dělení prezenčního vzdělávání

Prezenční výuku můžeme rozdělit na denní, dálkovou, večerní a kombinovanou formu. Pro větší aktivitu výuky a znatelnější aktivační zapojení žáků je doporučeno zařadit do vyučování projektovou výuku, učení venku, práci ve skupině a jiné vzdělávací aktivity (Pash a kol., 2005).

- **Denní výuka**

Při denní formě vzdělávání žáci dochází do školy pět dní v týdnu s výjimkou prázdnin, státních svátků a ředitelského volna. Výuka probíhá prezenčně za přítomnosti pedagoga. Tato forma výuky se využívá na základních, středních i vysokých školách.

- **Dálková výuka**

Jako dálkové vzdělávání je označována taková forma výuky, kdy se může student vzdělávat například při výkonu zaměstnání. Do školy tedy nechodí pět dní v týdnu, jako by tomu bylo při formě denní, ale navštěvuje ji například jednou za měsíc nebo jednou za 14 dní. Tato forma výuky vyžaduje občasný kontakt s vyučujícím a spoléhá na vyšší míru studentovy samostatnosti.

- **Večerní výuka**

Večerní forma vzdělávání znamená, že student navštěvuje školu v odpoledních či večerních hodinách. Je organizovaná pravidelně v rozsahu 10–18 hodin v týdnu. Tuto formu výuky lze vykonávat při zaměstnání a není možné takto studovat základní školu.

- **Kombinovaná výuka**

Forma kombinované výuky je určena zejména pro vysokoškolské studium. Studenti, kteří touto formou studují, si musí nebo chtějí doplnit vzdělání, a to při

zaměstnání. Studium probíhá většinou o víkendu nebo pátky a soboty, a to jednou za 14 dní či jednou za měsíc. Záleží na konkrétním studijním oboru a především na škole/univerzitě.

Dle Zlámalové (2002, s. 4.) kombinovaná výuka „*využívá a kombinuje distanční a prezenční prvky studia. Velmi často se jedná o přechodnou fázi, kdy se prezenční studium postupně převádí na distanční*“.

Učitelé se studenty při této formě výuky proberou jen to nejdůležitější a odkážou je na odbornou literaturu, kterou si musí sami nastudovat. U zkoušek jsou studenti hodnoceni stejně jako studenti prezenční formy, takže studenti kombinované formy nemají oproti studentům formy prezenční žádnou výhodu. Kombinované studium může být o 1 rok delší než studium denní.

2.2 Prezenční výuka v praxi

Prezenční výuka je důležitá pro všechny žáky, a to nejen pro žáky základních škol. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že v porovnání s výukou distanční je pro žáka/studenta velice důležitý výklad učitele.

Pro malé děti, a to zejména pro děti na prvním stupni, je velmi důležitá vazba na učitele. Dalším faktorem, který je pro žáka důležitý, je upevňování vztahů v třídním kolektivu. Děti mezi sebou komunikují a učí se navzájem spolupracovat a respektovat se. S paní učitelkou si děti ve třídě tvoří pravidla, která je třeba dodržovat. Pravidla jsou umístěna vždy na viditelné místo ve třídě.

Oproti distanční výuce je ve výuce prezenční daleko lepší spolupráce učitele a žáka. Učitel má přehled o všech žácích a může k nim přistupovat jednotlivě či vysvětlit a pomoci žákovi s látkou u tabule, což při distanční výuce nelze.

Učitel má ve třídě mnoho didaktických materiálů, plakátů, obrázků či pracovních listů, kterými může výuku žákům zpestřit. Pro děti mladšího školního věku je názornost velmi důležitá (Tomanová, 2010).

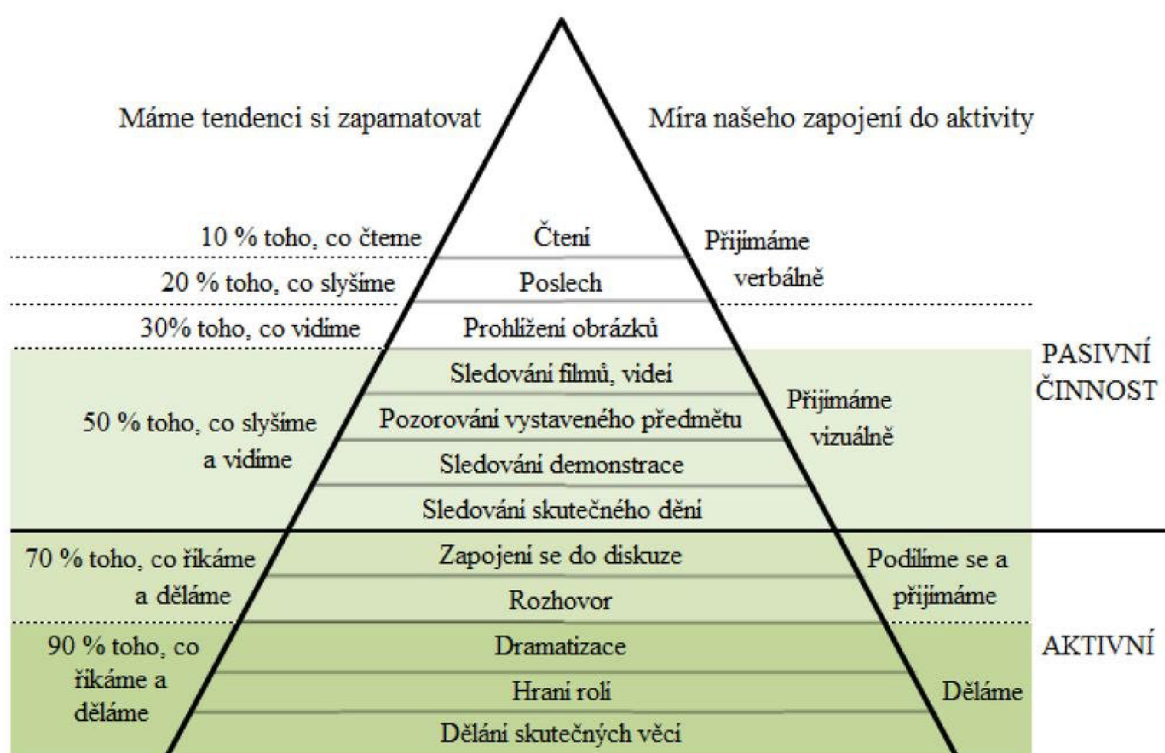
2.3 Projektová výuka

Projektové vyučování je výuka založená na projektové metodě (Kratochvílová, 2006). Projektová výuka je důležitou součástí organizační formy výuky. Cílem projektové výuky je vycházet z prožitku a zkušenosti dítěte a efektivně zapojovat do výuky problémy běžného života. Pokud si dítě spojí danou situaci s reálným prožitkem či danou reálnou situací, lépe se mu pracuje a jeho výsledky jsou na úplně jiné úrovni. Učení se

na založených reálných situacích žáka motivuje k projektové práci. Každý žák je zvědavý a má zájem o poznávání nových zkušeností (Tomková, Kašová, Dvořáková, 2009).

Projektová výuka může obsahovat různá témata, ale měla by vycházet ze zkušeností dětí. Reálné zkušenosti dítěte jsou zapsány v tzv. kuželu zkušenosti neboli jinými slovy Daleově kuželu učení (Dale, 1946). Dale věřil, že člověk více porozumí učení a věcem, které jsou podloženy nějakou reálnou zkušeností. S touto myšlenkou přišel Dale již v roce 1946.

Na obrázku 1 můžete vidět schéma kuželu zkušenosti (Dale, 1946).



Obrázek 1 Kužel zkušenosti (Hamušková, 2017)

Miroslav Hladílek (2004, s. 33–34) uvádí, že „projektová výuka umožňuje vykonávat žákům významnou a produktivní práci. Osvobozuje je od nadvlády učebnic, ty se v ní stávají zdrojem informace, a ne soustavnou vědomostí, kterou žáci pasivně přejímají“.

„Projektová metoda umožňuje přirozenou koncentraci učiva, které lze organizovat ve velkých časových (učebních) jednotkách. Účelový výběr učiva upoutává pozornost žáka a zjednodušuje výuku“ (Hladílek, 2004, s. 33–34).

Během projektového vyučování se žáci učí navzájem spolupracovat a respektovat se. Učitel je zde jen pozorovatelem, rádcem a žáci si svůj projekt řídí sami. Celá skupina

je zodpovědná za práci, kterou odvedla, nikoli pouze jeden žák. Dalším pozitivem může být změna prostředí, ve které žáci pracují.

Projektové vyučování má i svá úskalí. Vyučování touto formou je při jeho přípravě mnohdy náročné zejména pro učitele. Ne vždy se do projektové výuky zapojí všichni. V mnoha případech na projektu pracuje jeden či dva žáci a ostatní se do přípravy nezapojují. Učitel má důležitou roli kontrolovat žáky, při přípravě projektu a míru jejich zapojení. Někteří žáci však nejsou schopni samostatně pracovat a spoléhají vždy na své spolužáky, učitele nebo rodiče.

Do projektového vyučování musí být skupina dobře připravena, sama si obstará pomůcky a materiál ke zvolenému projektu, pokud není určeno jinak. Žáci se učí dobrému rozvržení jejich práce tak, aby ve skupině pracoval opravdu každý. Projektové vyučování rozvíjí u žáků fantazii a schopnost spolupráce.

Plánování projektu nemusí být dlouhodobé. Důležitým faktorem je, aby projekt vycházel z žakovy zkušenosti či situaci znal z běžného života. Projektová výuka může být realizována jako školní nebo třídní projekt. Tato výuka může trvat jak jeden den, tak týden, ale i měsíc. V mimořádných případech pak déle než měsíc.

Kde a v jakém ročním období bude projekt realizován, záleží na výběru tématu. K práci je třeba žáky vhodně motivovat. Učitel řídí práci dětí a dohlíží, aby do projektu byli zapojeni opravdu všichni (Kratochvílová 2006).

Závěrečnou fází projektu je jeho prezentace. Žáci mohou několika způsoby představit svůj projekt třídě nebo svému okolí. Způsoby sdělení projektu jsou např. prezentace před třídou, výstava ve třídě či na školních chodbách, ale také výstavy v knihovně/muzeu/nemocnicích, školní akademie, sportovní a kulturní akce školy, jarmark,...

Tento způsob výuky nevyžaduje pouze klasické známkování. S hodnocením projektového vyučování musí být žáci předem seznámeni a učitel musí stanovit podmínky a pravidla pro hodnocení.

Hodnotí se zejména celý proces projektové výuky od výběru tématu (pokud si jej stanovují žáci sami) až po jeho prezentaci. Zde nehodnotí pouze učitel, ale mohou hodnotit také žáci ve třídě, kteří se tímto učí vyjadřovat své názory a přijímat kritiku ostatních.

2.4 Organizační formy výuky

Zdeněk Kolář (2012, s. 88) definuje organizační formy jako „*organizační rámec, v němž se uskutečňuje proces přetváření učiva do soustavy vědomostí, dovedností a postojů žáků*“.

Organizační formy výuky jsou zapotřebí k realizaci obsahu výuky do praxe. Propojením učiva a praxe je pro žáky velmi důležité k zapamatování si učiva, k prožitku, ale také k trvalosti. Je proto velmi důležité uskutečňovat výuku pestrou. Učitel by měl dobře znát složení třídy. Podle složení třídy poté volí formu výuky dle následujících kritérií:

- splnění cílů,
- tematického plánu,
- materiálního zázemí,
- finančních možností školy,
- specifické potřeby žáka/žáků.

Organizační formy můžeme dle Lászlóa a Škvarkové (2009) klasifikovat na tři různé organizační skupiny:

1) Podle vztahu k osobnosti žáka/studenta

- individuální (ke každému žákovi je přiřazen jeden učitel),
- hromadná (všichni žáci mají jednoho učitele, učí se společně),
- skupinová (výuka ve skupinách, které tvoří učitel, či si je vytvoří žáci sami),
- individualizovaná (žák pracuje dle svého tempa, učitel práci žáka řídí),
- projektové vyučování (v přírodě, ve třídě, řešení různých problémů).

2) Podle charakteru výukového prostředí

- třída (lavice, koberec, didaktické pomůcky, tabule),
- školní hřiště (zahradka, víceúčelové hřiště,...),
- odborná učebna (učebna dílen, učebna laberek, knihovna, PC učebna),
- exkurze (školní výlet – muzeum, divadlo, výstavy,...),
- škola v přírodě (učení v přírodě, zábava, výlety, upevňování kolektivu),
- bazén (základní plavecké dovednosti).

3) Podle délky času

- vyučovací hodina (klasická vyučovací hodina trvá 45 min),
- školní projekt (denní, týdenní, měsíční),
- dvouhodinová vyučovací hodina,
- kurz (týdenní kurz – škola v přírodě, lyžařský kurz, turistický kurz),
- zkrácené vyučování (instruktáž – o bezpečnosti, před exkurzí/výletem...),
(Malach, 2003).

3 Distanční vzdělávání

Pojem „distanční výuka“ znamená zejména takové vzdělávání, kdy je jedinec vzdálen od osoby učitele a vzdělávacích prostor. Výuka je založena především na samostudiu žáka či studenta, při kterém je nezbytně nutné využívat knižního materiálu. Distanční vzdělávání je sdělováno prostřednictvím elektroniky (notebook, televize, videozáznamy,...). Dříve byla využívána hlavně pro dospělé osoby, vlivem covidové epidemie však byla distanční výuka čteně využívána také pro žáky základních a středních škol (Malach, 2003, s. 56).

3.1 Vývoj distančního vzdělávání

Historický vývoj distančního vzdělávání sahá do poloviny devatenáctého století, kdy se nejvíce objevoval v Anglii a Francii, dále pak v Německu a Rakousku-Uhersku. Počátkem dvacátého století se distanční výuka objevuje i v USA.

V České republice vzdělávání na dálku tradici nemá, jeho zavedení bylo velmi složité a pomalé. Dálkové studium bylo zejména pro dospělé osoby na vysokých školách. Prvními univerzitami, které poskytly dálkové studium v České republice, byly například Univerzita Palackého v Olomouci, Vysoké učení technické v Brně, dále také Technická univerzita v Liberci (Rohlíková, Vejvodová 2012).

V současné době se „díky“ koronavirové epidemii začala distanční výuka využívat nejen na vysokých školách, ale také na školách základních a středních, kdy se prostřednictvím elektroniky učitelé s žáky spojili a realizovali výuku. Vzniklo značné množství zdrojů, jejichž prostřednictvím lze výuku srozumitelně sdělit online, jako jsou například Google Classroom, Teams, UčíTelka apod. Tyto zdroje začalo využívat nespočet uživatelů.

Distanční vyučování může být uloženo také povinně. Jedná se o následující situace:

- Pokud se vyhlásí krizová opatření.
- Pokud se nařídí mimořádná situace Ministerstvem zdravotnictví nebo krajské hygienické stanice, která by mohla ohrozit zdraví člověka.
- Pokud je nařízena karanténa z důvodu malé přítomnosti žáků, přesněji: kdy není možná osobní přítomnost nad 50 % ve škole či třídě a není možné, aby probíhala běžná výuka.

Distančně se nevyučuje, pokud je vyhlášeno ředitelské volno či změna v organizaci školního roku nebo pokud je dítě nemocné (MŠMT, 2020).

3.2 Formy distančního vzdělávání

Tento způsob výuky zcela nenahradí výuku prezenční. Distanční výuka se rozděluje na on-line a off-line výuku (Rohlíková, Vejvodová 2012).

3.2.1 On-line výuka

On-line výuka je dálkovou výukou, při níž je jedinec spojen s učitelem prostřednictvím technologie, například notebook, chytrý telefon, tablet, ... Při online výuce je zapotřebí připojení k internetu, zapnutá funkční kamera, mikrofon a popřípadě sluchátka. On-line výuka se dělí na dva typy výuky, a to na synchronní a asynchronní výuku (MŠMT, 2020, s. 8):

- **Synchronní výuka**

Pojem „synchronní výuka“ znamená, že je učitel s žáky/studenty spojen prostřednictvím domluvené komunikační platformy v předem stanovený den a čas. Škola má většinou zadaný rozvrh on-line hodin a žák se na ně pomocí své technologie připojuje. Celá třída může poté pracovat na společném úkolu či vyslechnout učitelův výklad pro danou hodinu. Není ale vhodné, aby byl prezenční školní rozvrh realizován v synchronní výuce, a to vzhledem k náročnosti časové i obsahové (MŠMT, 2020, s. 8).

Výhodou synchronní výuky je, že má učitel přehled nejen o výuce, ale také o žácích/studentech. Tento způsob výuky vyžaduje dostatek finančních prostředků na veškeré vybavení k on-line výuce.

Nevýhodou této výuky může být zejména špatné udržení pozornosti všech dětí a může také způsobit špatný vliv na zdraví jedince. Zounek (2009, s. 117–118) popisuje, že nevýhodou této výuky může být nelegální šíření hudby či jiných materiálů, ale také velké riziko napadení viry.

- **Asynchronní výuka**

Je označován způsob výuky, kdy žák pracuje na předem zadaném úkolu ve svém zvoleném čase, nikoli v čas stanovený školou či rozvrhem. K plnění zadaného úkolu může žák/student použít jakoukoli zvolenou elektrotechniku (telefon, notebook, tablet, ...) a nemusí být vybaven kamerou ani mikrofonem, který je na rozdíl při běžné on-line výuce nezbytně nutný. Učitel žákům posílá zadání na předem domluvený školní portál (Kopecký, 2006).

Žáci splněný úkol zašlou zpět učiteli ke kontrole do stanoveného termínu. Zadání úkolu mohou žáci/studenti dostávat každý den či na několik dní dopředu. Učitel při asynchronní výuce musí počítat s větší individuální pomocí z jeho strany, ale také ze strany rodičů. Nevýhodou této výuky je, že si žáci mohou zadané úkoly vyhledat kdekoli na internetu, a nepracovat tak samostatně (Kopecký, 2006).

3.2.2 Off-line výuka

Pojmem „off-line výuka“ je chápán takový způsob vzdělávání, kdy je výuka realizována na dálku bez potřeby komunikační technologie. Výuka tak neprobíhá za pomoci internetu a k výuce nepotřebujeme žádné drahé příslušenství, a výhodou jsou tedy malé finanční výdaje. Učitel může zadat žákům/studentům úkoly prostřednictvím telefonu, soukromé schůzky nebo také písemnou formou (MŠMT, 2020).

Žáci/studenti v této výuce plní zadané úkoly či pracovní listy skrze samostudium. Žáci/studenti mohou zadané úkoly plnit i prakticky, a to například vypěstováním rostlin, přípravou jídla, výtvarnou či jinou pracovní činností, vytvořením portfolia a dalšími způsoby, ... Tuto formu výuky můžeme zařadit také jako zpestření on-line hodiny.

Off-line výuka pro učitele znamená větší úsilí při vymýšlení úkolu tak, aby se zapojili všichni žáci a byla viděna zpětná vazba.

Distanční výuka nepopíratelně skrývá řadu výhod, „...*usnadňuje celoživotní i dálkové vzdělávání handicapovaných, dlouhodobě nemocných, seniorů na univerzitách třetího věku či jedinců, kteří na výuku nemohou fyzicky docházet*“ (Malach, 2003, s. 56). Oproti tomu nevýhodou distanční výuky je vyšší cena za pomůcky ke vzdělávání. Je zapotřebí mít plně funkční vybavení jako například počítač/notebook, kameru, funkční zvuk, ...

Musím uznat, že situace spjatá s epidemií COVID-19 byla pro mnohé velmi náročná také kvůli nakupování pomůcek ke vzdělávání. Ne každá rodina si může dovolit techniku pro každého svého člena. Distanční výuku je třeba kombinovat s prezenční.

Z vlastní zkušenosti musím poznamenat, že žáci berou distanční výuku jako prázdniny a povinnosti odkládají, jelikož je výuka volnější než ve škole. Často se stává, že se připojí k výuce přes počítač, nezapnou si kameru a následně odejdou. Učitelé nemají nad žáky kontrolu, neví, zda si potřebné informace zapsali do sešitu nebo zda poctivě napsali test a nikde ho neopsali.

3.3 Online platformy

Online vzdělávání nebylo nikdy příliš využíváno, jednalo se hlavně o různé vzdělávací semináře. V době epidemie COVID-19 se začaly online platformy využívat především pro spojení učitele a studenta v jeden okamžik. V současné době existuje mnoho výukových platform, které může škola využívat pro vzdělávání žáku. Důležitým hlediskem ale je, aby byla škola jednotná a využívala stejného systému pro všechny žáky.

Zounek (2009) popsal například tyto výhody online platform:

- 1) Online platformy usnadňují veškerou komunikaci mezi žákem a učitelem.
- 2) Snadné vyučování přes veškeré platformy.
- 3) Učitel se může se žáky spojit kdykoli a kdekoli, nezáleží na vzdálenosti jedinců.

Majitelé online platform začali v době covidu své služby poskytovat zdarma či navyšovat počet účastníků na jednom sezení. Mezi nejrozšířenější online platformy patří:

- **Teams** – aplikace Teams je určena pro školy a dostupná je zcela zdarma. Prostřednictvím Teams může učitel s žáky komunikovat přes videohovor, sdílet obrazovku, úkoly, vytvářet a opravovat online testy či spustit výukové video.
- **UČitelka** – tento program vznikl prostřednictvím České televize pro všechny žáky 1. stupně. Děti se mohly vzdělávat každé dopoledne od 16.03.2020 na ČT2. V úterý a ve čtvrtek následoval program Škola doma, kde se mohli vzdělávat žáci druhého stupně na přijímací zkoušky (Komunikační platformy – zdarma, 2020).
- **Google Classroom** – tohoto programu využívala naše škola. Jedná se o online platformu, která vyžaduje účet u Google. Pro snadnější přístup je tedy nezbytně nutné, aby měli všichni žáci založenou e-mailovou adresu se stejnou doménou. Pro školy je Google Classroom bezplatný. V Google si založíte pro třídu kurz/y, které využijete pro sdílení materiálů či úkolů pro žáky. Prostřednictvím Google Meet se můžete spojit se svými žáky, nasdílet jim obrazovku s prezentací či chatovat. Kalendář Google Vám poté umožní si lépe naplánovat výuku, a žáci tak mohou kontrolovat, zda daný den online výuku mají či nikoli. V neposlední řadě stojí za zmínění tzv. Google Disk, který umožňuje uložení veškerého materiálu na jedno místo (Komunikační platformy – zdarma, 2020).
- **Moodle** – jedná se o program, který usnadňuje výuku. Učitel může žákům nasdílet výukové materiály, zadat testy. První verze Moodle vyšla v roce 2002 a byla vytvořena Martinem Dougiamasem (Komunikační platformy – zdarma, 2020).

- **Zoom** – tento program je znám hlavně díky své jednoduchosti ovládní. Má omezený počet účastníků, a to v maximální výši 100 účastníků po dobu spojení 40 min. Ke školním účelům bylo toto omezení zrušeno. Zoom umožňuje pracovat s celou třídou či je možnost rozdělit na menší skupiny a jednotlivce (Komunikační platformy – zdarma, 2020).
- **Skype** – Mezi další online programy, které zajišťují spojení prostřednictvím videohovoru, je Skype. Tento program umožňuje stejně jako jiné platformy nasdílení obrazovky, posílání souborů, chat, ale například i nahrávání hovorů.

Mezi speciální kategorii online platform lze zařadit **Facebook Messenger**, **Skype** či **WhatsApp**. Tyto platformy umožňují také videokonference, avšak v menším počtu účastníků. S žáky je možno si přes tuto speciální kategorii nasdílet materiály či zjistit potřebné informace (Neumajer, 2020).



Obrázek 2 Pravidla online vyučování (UčiteléUčitelům.cz, 2022, online)

4 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Mladší školní věk je období dítěte od 6 do přibližně 12 let. Toto období je hlavním mezníkem pro nástup dítěte do školy. Mladší školní věk se někdy označuje také jako věk střízlivého realismu. Dítě mladšího školního věku je zvědavé, chce pochopit, jak věci opravdu fungují. Zajímá se o knihy, časopisy a encyklopedie, kde je svět vyobrazen takový, jaký opravdu je.

Děti často ve svých kresbách či konstrukcích tvoří reálné předlohy, které již viděly, a odpovídají skutečné předloze (Langmeier, Krejčířová 2006).

Počátek školního věku bývá někdy stanoven prvním rokem ve škole, jeho konec poté kolem jedenácti let, kdy končí období pubescence (Matějček, 2012). Mladší školní věk má dvě fáze:

- a) Fáze naivního realismu – je přiřazována věku 6 až 8 let. Dítě je zde vázáno na rodiče, špatně se soustředí a je hravé.
- b) Fáze kritického realismu – je datována od 8 do 12 let. Děti se pomalu odpoutávají od autority rodičů/učitelů. Zvyšuje se sebedůvěra.

4.1 Tělesný vývoj

Tělesný růst je v období mladšího školního věku velmi plynulý. Zrychlený proces růstu můžeme pozorovat na začátku a konci období mladšího školního věku. Zlepšuje se hrubá a jemná motorika, rychlost a svalová síla. Roste velký zájem o pohybové a sportovní hry. Vývoj není ale pouze o věku (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Rozdíly v pohybových dovednostech dětí mohou být doprovázeny značnou měrou také postoji rodičů. Pokud je dítě rodičem vedeno ke sportu a motivováno k výkonu, bude poté mít daleko lepší výkon než dítě, u něž se rodiče bojí, aby si při sportu či jakékoli pohybové aktivitě neublížilo. Dítě potřebuje ke sportu hlavně motivaci – pokud ji od rodičů, učitelů či trenérů na kroužku nedostává, může získat ke sportu odpor, a tak jeho pohybové dovednosti nebudou moct být rozvíjeny.

Dítě mladšího školního věku dobře rozezná, zda se mu pohybová dovednost daří, či nikoli. V tuto chvíli nastává poměrování sil nejen s vrstevníky, ale i s dospělými osobami. U chlapců se ve většině případů objevuje soupeření mezi sebou. Rádi jsou vůdci týmu, což jim zvedá sebedůvěru (Langmeier, Krejčířová, 2006).

4.2 Kognitivní vývoj

Dítěti mladšího školního věku bychom měli dát dostatečnou příležitost k samostatnému rozvoji myšlení a přemýšlení nad nejrůznějšími věcmi bez našeho zásahu. Podle Piageta

(1972 in Langmeier, Krejčířová 2006) je dítě zhruba ve svých sedmi letech schopno řešit samo dané logické operace, které si sám vybaví, a dokáže si je představit. Po dovršení jedenácti let dítě bez problému řeší logické operace bez své konkrétní představy. Dítě mladšího školního věku je na rozdíl od mladších dětí schopno tzv. reverzibility, to znamená, že je schopno se vrátit v myšlení k minulému kroku.

Problematikou kognitivního vývoje se zabýval filozof Jean Piaget, který popsal kognitivní vývoj mladšího školního věku jako stádium konkrétních operací, které je vymezeno od 7 do 11 let. Dítě v tomto stádiu je schopno samo přemýšlet o konkrétních událostech a má pojem o číslech.

S vývojem myšlení je spojena i řeč. Řeč se v období školního věku značně vyvíjí. *„Je ostatně základním předpokladem úspěšného školního učení, napomáhá pamatování, a tedy opět prodlužuje pochopení a ovládnutí světa“* (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 122). Hurlocková (1968) uvádí průměrný počet slov při nástupu dítěte do školy. Tento počet slov je odhadován na 20 000. Při přestupu z prvního na druhý stupeň zvládne dítě kolem 50 000 slov.

Ne každé dítě má ale ideální podmínky pro dobrou verbální komunikaci. Mezi dětmi můžeme shledat značné rozdíly. Pro děti sociálně či kulturně slabé či pro děti z etnických menšin může být výuka složitá.

4.3 Emoční vývoj a socializace

Vstup dítěte do školy výrazně zlepšuje socializaci dětí. V hlavní roli dítěte již nejsou pouze rodiče, ale také učitel, který v dětském životě hraje další důležitou roli. K rozvoji socializace dítěte mladšího školního věku také napomáhá, že se více setkává se svými spolužáky či vrstevníky na kroužcích. Dítě by se mělo naučit, jak pomoci slabšímu, spolupracovat, vítězit, ale také prohrávat.

Některé děti bývají dominantnější, a to zejména v mladším školním věku, kdy chování dítěte může být panovačné a agresivní vůči dětem slabším. V tuto chvíli je třeba, aby zasáhl učitel. Učitel by měl dát slabším dětem odvalu se nebát prosadit (Langmeier, Krejčířová 2006).

Faktory ovlivňující sebeovládání:

a) Emoční reaktivita

Je dána jak biologicky, tak především temperamentem dítěte. Tato složka nevyžaduje velké úsilí v ovládnutí emocí.

b) Volné ovládání emočních reakcí

Dítě školního věku dokáže dobře korigovat emoce, a tak je i dobře potlačit.

Umí se dobře soustředit činnost a její prožít.

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 131) uvádí, že „*dítě s lepší schopností sebekontroly patří častěji k dětem oblíbeným, děti impulzivní a dráždivé bývají skupinou naopak odmítány*“. Ve školním věku by dítě mělo umět dobře zacházet se svými pocity, pracovat s emocemi a vědět, že je možné prožít dvě emoce těsně za sebou.

V šedesátých letech Piagetovu teorii morálního vývoje rozpracoval Lawrence Kohlberg, který se zaměřil na existenci tří stádií, přičemž každé je ještě rozděleno na další dva typy:

- **Stadium – předkonvenční úroveň**

Dítě by mělo vědět, že bude za zásluhu odměněno a za následky potrestáno.

- Typ I – *heteronomní stadium*

„*Dítě je plně zaměřeno na uposlechnutí či neposlechnutí dospělého a na následující odměnění či potrestání*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 133).

- Typ II – *stadium naivního instrumentálního hédonismu*

Dítě ví, že při nedodržení stanovených příkazů a zákazů se nevyhne nepříjemnostem.

- **Stádium – konvenční úroveň**

Stádium je zaměřené na splnění sociálního očekávání

- Typ III – *morálka „hodného dítěte“*

„*Dítě jedná tak, jak se od hodného dítěte očekává. Mravní jednání slouží k vytvoření nebo udržení dobrých vztahů...*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 133).

- Typ IV – *morálka svědomí a autority*

„*Dítě jedná podle sociálních norem proto, aby předešlo kritice autoritativních osob, a tak současně předešlo pocitům viny, za něž by se odsuzovalo vlastní svědomí*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 133).

- **Stadium – postkonvenční úroveň**

„*Rozhodování o tom, co je správné a co ne, co má a co nemá dělat, je založeno na principech, které jedinec sám vědomě přijímá za své a o kterých předpokládá, že se na nich mohou dohodnout všichni lidé*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 133).

- Typ V – *morálka jako forma určité společenské smlouvy nebo společenské užitečnosti na straně jedné a individuálních práv na straně druhé*
Dítě ví, že práva každého člověka musí být respektována a chráněna. Dítě se chová tak, jak to uznávají společenské normy (Langmeier, Krejčířová, 2006).
- Typ VI – *Morálka vyplývající z univerzálních etických principů*
Dítě se chová tak, aby nemuselo být za své činy odsouzeno. Uvědomuje si, že každý jedinec má stejná práva (Langmeier, Krejčířová, 2006).

5 Školní tělesná výchova

Tělesná výchova na základní škole je zapsána do tematického plánu 2 hodinami týdně. Tyto hodiny by neměly být za sebou jako dvouhodinové, ale měly by být zařazeny v průběhu týdne dvakrát po jedné hodině.

Naše škola (ZŠ Letců R.A.F. Nymburk) posílila tělesnou výchovu na prvním stupni o sportovní kroužky po vyučování v rámci družiny, je také možné navštěvovat basketbalový kroužek. V obou variantách jsou děti seznámeny s veškerými pohybovými aktivitami. Na druhém stupni má naše škola tělesnou výchovu posílenou v každém ročníku o další dvě hodiny týdně v rámci povinně-volitelného předmětu „pohybová výchova“. V šestém ročníku mají tento předmět řazen do povinných a od sedmého do devátého ročníku si žáci mohou či nemusí předmět „pohybová výchova“ zvolit. Na prvním stupni je tělesná výchova smíšená, chlapci i děvčata tedy cvičí dohromady. Na druhém stupni cvičí většinou děvčata a chlapci odděleně.

Tělesná výchova je na prvním stupni řazena do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví (MŠMT, 2021). Učitelé učí žáky dle tematického plánu a plní očekávané výstupy. Očekávané výstupy pomáhají učitelům vytvořit zajímavou hodinu, a hlavně přizpůsobit výuku věku dětem. Tělesnou výchovu na prvním stupni můžeme rozdělit na dvě období, a to první období, kdy se jedná o první a druhou třídu, a následně druhé období, kde se jedná o ročník třetí, čtvrtý a pátý.

Náplní tělesné výchovy jsou atletika, gymnastika, tanec, sportovní a pohybové hry jako například fotbal, florbal, volejbal a basketbal. V současné době bývají do školní tělesné výchovy řazeny i netradiční sportovní hry. Mezi velmi oblíbené patří například hry Brännball, lakros, holomajzna nebo frisbee. Děti do tělocvičny i na sportoviště chodí zásadně s učitelem, nikoli samy.

Na prvním stupni se mezi školní tělesnou výchovu řadí také plavání v rozsahu 40 hodin. Výuka musí být splněna v jednom školním roce od prvního do třetího ročníku povinné školní docházky. Učitelé si sami volí, do jakého ročníku plavání v rámci tělesné výchovy zařadí (MŠMT, 2021).

5.1 Struktura vyučovací hodiny

Strukturu vyučovací hodiny můžeme rozdělit na tři části, a to na část úvodní, hlavní a závěrečnou.

1. Úvodní část

Doba trvání úvodní části je stanovena na 10–15 minut. Probíhá zde nástup žáků na předem určený signál, kde učitel sdělí hlavní cíl a organizaci hodiny. Při nástupu probíhá také kontrola přezutí, oblečení a sundaných cenností jako například řetízky a náramky.

Po nástupu následuje rušná část hodiny, kdy je zapotřebí zahřát lidský organismus. Bylo by dobré, aby učitel volil rušnou část, která bude navazovat na část hlavní, ale není to povinností. Důležité je, aby učitel kontroloval, že se hýbou všechny děti, a nejen část z nich.

Do úvodní části řadíme také část průpravnou, na kterou musí navazovat část hlavní. V této části hodiny učitel musí dbát na protažení svalů, které bude žák v hlavní části hodiny využívat. Na některé činnosti je také třeba, aby žáci uměli zpevnit tělo, proto se v průpravné části využívají také cviky na zpevnění celého těla.

Do rozcvičky můžeme lze využít různých pomůcek jako například lavičky, žíněnky, obruče, žebřiny či švihadla (Dvořáková, Engelthalerová, 2017).

2. Hlavní část

Cílem hlavní části je naučit se nové pohybové dovednosti či upevňovat již naučené tělesné zdatnosti. U hlavní části je potřeba měnit organizační formy, díky kterým je hodina zajímavá. Děti mohou cvičit hromadně, individuálně či je učitel může rozdělit do malých skupin. Hlavní část se rozděluje na nácvičnou a výcvikovou.

Nácvičná část si zakládá na přesnost. U této části se děti učí pohybové aktivitě, jako je například skok přes kozu, kotoul nebo hod míčem. Učitel žáky po celou dobu kontroluje, případně opravuje, aby se pohybovou dovednost nenaučili s chybami, které se později špatně odbourávají (Dvořáková, Engelthalerová, 2017). Při gymnastice je potřeba učitelova dopomoc a dbaní na bezpečnost, aby se žáci nezranili.

3. Závěrečná část

Hlavním úkolem závěrečné části je zklidnit organismus a protáhnout nejvíce zatížené svaly. V závěru každé hodiny nesmí chybět také evaluace neboli

zhodnocení, a to nejen učitelem, ale i žáky samotných. Učí se tak přijímat nejen pochvalu, ale také kritiku za odvedenou sportovní dovednost.

Učitel by měl vědět, co žáky v hodině bavilo a co se jim naopak nelíbilo, aby dle reakcí sestavil další hodinu (Vilímová, 2002).

5.2 Cíle tělesné výchovy

Školní tělesná výchova vede žáky k všestrannému rozvoji. Naplňuje žákovu touhu po pohybu a pomáhá mu s případným výběrem sportu po vyučování.

Blahutková (2007, in Fialová, 2010, s. 89) uvádí za hlavní cíl „...*stimulovat a rozvíjet bio-psycho-sociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti, vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti*“.

Rozdělení cílů školní tělesné výchovy ilustruje obrázek 3 (Fialová, Rychtecký, 2004):



Obrázek 3 Dělení cílů školní TV (Rychtecký, Fialová, 2004)

1. Vzdělávací cíle

Vzdělávací cíle jsou zapsány v osnovách a plánech každé školy a rozvíjí parametry pohybových dovedností a schopností.

a) Informativní

- seznámení s různými druhy pohybových aktivit,
- seznámení se se správnými návyky životosprávy,
- seznámení se s pravidly při tělesné výchově,
- seznámení se s bezpečností při tělesné výchově,
- seznámení se s postupy a metodami tělesné výchovy;

b) Formativní

- rozvoj základních pohybových schopností,
- rozvoj pohybového projevu,
- trénink sensorických a intelektových schopností (Fialová, 2010, s. 91).

2. Výchovné cíle

a) Všeobecné

- ochrana životního prostředí,
- láska k přírodě,
- estetické prožívání a hodnocení,
- tvořivé schopnosti;

b) Specifické

- kladný postoj k pohybu,
- radost z pohybu,
- zájem o sport,
- snaha o výkon (Fialová, 2010, s. 92).

3. Zdravotní cíle

a) Kompenzační

- kompenzace jednostranné zátěže – sezení v lavicích,
- obnovení pozornosti žáků;

b) Hygienické

- nošení cvičebního úboru,
- správné hygienické návyky,

- sprcha po zátěži,
- dostatek zdravé stravy, spánku, pohybu (Rychtecký, Fialová, 2000).

4. Socializační

a) Skupinové

- vzájemná podpora,
- spolupráce s týmem/družstvem,
- vzájemná podpora a dopomoc,
- vzájemná důvěra;

b) Individuální

- učení se tolerance,
- zvyšování sebevědomí a sebedůvěry,
- rozvoj komunikační schopnosti (Mužík, Krejčí 1997).

5. Psychomotorické

- Žáci umí pohybovou aktivitu využít jednotlivě či ve skupinách.
- Žáci dokážou využít novou pohybovou aktivitu v již naučených celcích.
- Žáci dbají na své zdraví.

6. Kognitivní

- Žáci vnímají vliv pohybu na zdraví člověka.
- Žáci se umí dobře orientovat při sportovní aktivitě.
- Žák ví, co mu pohybová aktivita přináší.

7. Afektivní

- Žák umí rozpoznat rozdíly v pohybové činnosti mezi jednotlivci.
- Žák pohybovou činnost prožívá a utvoří si zdravé sebevědomí.
- Žák upevňuje pozitivní soutěživost.

5.3 Organizační formy tělesné výchovy

Podle Rychteckého a Fialové (2004, s. 138) je organizační forma tělesné výchovy vnějším uspořádáním organizačních a didaktických podmínek vyučování, v nichž se realizuje výchovně vzdělávací proces. Učitel tedy vede ve stanoveném čase a na vybraném místě

kolektivní činnost. Organizační formy tělesné výchovy rozdělujeme na povinné, nepovinné, doplňkové a zájmové.

1. Povinná

Do povinné tělesné výchovy můžeme zařadit nejen vyučovací hodinu, ale také výchovu v přírodě, zdravotní tělesnou výchovu, plavecký výcvik a v některých případech také lyžařský či jiný sportovní výcvik.

- **Vyučovací hodina** – trvá 45 minut a měla by být v ŠVP zařazena v rozsahu 2–3 vyučovacích hodin za jeden týden s tím, že 2 vyučovací hodiny za týden jsou minimálním množstvím.
- **Zdravotní tělesná výchova** – je doplňujícím vyučovacím předmětem pro žáky s tělesným oslabením. Žáci jsou zde seznámeni se správným držením těla, dále s protahovacími cvičeními a relaxací po zátěži.
- **Základní plavecká výuka** – zastoupení plaveckého výcviku je na prvním stupni doporučeno 1 hodinou týdně. Učitelé si mohou zvolit, v jakém ročníku plavecký výcvik s žáky absolvují. Je ale třeba dokončit jej v rozmezí 1. až 3. ročníku základní školy.

Děti se seznamují s hygienou plavání a adaptují se na vodní prostředí. Děti se při základním plaveckém výcviku učí pouze jeden plavecký způsob, a to prsa. Dále nesmí chybět ani naučení se sebezáchraně a bezpečnosti při plavání (RVP, 2021).

- **Lyžování a další sportovní kurzy** – na většině škol se zavádí až v 7. ročníku základní školy, záleží ale na podmínkách každé školy. Na prvním stupni převažuje mezi zimními sporty bruslení. Děti se seznamují se základní technikou pohybu na bruslích. Lyžařské a další sportovní kurzy jsou na prvním stupni pouze doporučené.

2. Nepovinná

Jedná se zejména o volitelné předměty. Některé školy mají v rámci povinně volitelných předmětů tělesnou výchovu, kterou si žáci volí dle vlastního zájmu. Tento volitelný předmět se jmenuje „*sport a pohybové aktivity*“. Jedná se o 2 hodiny pohybu týdně navíc (Vilímková, 2002).

3. Doplnková

Jedná se o doplňková cvičení v rámci vyučování. Žáci se díky pohybovým chvilčkám během vyučování na chvíli odreagují, a poté pokračují ve vyučovacím předmětu.

- ***Tělovýchovné chvilky*** – slouží žákovi k odreagování se a obnovení pozornosti. Žák se při tělovýchovných chvilčkách protáhne, zrelaxuje a může pokračovat a soustředit se na další práci v hodině. Tělovýchovné chvilky napomáhají ke kompenzaci jednostranné zátěže.
- ***Učení s pohybem*** – pravidelné pohybové přestávky. Přestávka by měla trvat 20 a více minut a měla by být zařazena alespoň 2x týdně, nejlépe však každý den. V pravidelných pohybových přestávkách se jedná o řízené pohybové činnosti či individuální pohybové programy.
- ***Rekreační cvičení*** – probíhají během přestávek nebo po vyučování s využitím prostor školy, nikoli během vyučování.

4. Zájmová

Tato forma výuky je soustředěna na zájmové kroužky v rámci školy, dále na sportovní jednorázové akce organizované školou, například sportovní turnaje nebo soutěže v tanci. Zájmová organizační forma se také zaměřuje na sportovní kurzy a zájezdy pořádané školou (Fialová, 2010).

6 Pohybová aktivita u dětí

Pohybová aktivita je všestranná sportovní činnost, která ovlivňuje zdraví člověka, a v životě je tedy nepostradatelná. Jak a kdy se bude člověk hýbat si většinou volí sám, ale pravidelná pohybová aktivita by měla být součástí každého dne alespoň jednu hodinu. Děti ve věku 5–17 let by se měly pohybové aktivitě věnovat 60 minut denně se střední až vyšší intenzitou, jedná se například o plavání, běh, rychlejší chůzi, jízdu na kole či jiný zvolený sport. Veškerá pohybová aktivita je ovlivněna biologickými, sociálními i psychickými faktory.

Pokud se budeme pravidelně hýbat, získáme nejen větší sebevědomí, ale především zdraví a sílu. Pohybová aktivita ovlivňuje i naši náladu. Při pohybu se totiž uvolňují endorfiny neboli hormony štěstí. Než začneme s pohybovou aktivitou či větší zátěží, je dobré se vždy nejprve rozcvičit (Pařízková, Lisá, 2007).

Již od období batolete je pohyb nezbytný pro život. Dítě v tomto období objevuje přirozený pohyb jako lezení, plazení, až se dokáže samo postavit. Vyvíjí se správné držení těla a svalový aparát, který je důležitý pro sezení, chůzi, běh či stoj.

Zahájením školní docházky se stává, že dítě zahájí spíše sedavý způsob života, který je doprovázen sezením v lavici, u domácích úkolů, počítače aj. Dítě poté často narůstá na váze. Spontánní pohybová aktivita někdy zcela vymizí a děti se pohybují jen v rámci tělesné výchovy.

Učitelé tělesné výchovy by měli proto ukázat dětem, které pohybové aktivity lze ve volném čase vykonávat a vzbuzovat v dětech zájem o sport. Důležitým faktorem je také motivace. V dnešní době je bohužel složitější u dětí zájem o sport vzbuzovat na úkor moderních technologií. Děti stráví hodně času u počítače, tabletu a nemají pak zájem o sport. V tomto případě by bylo dobré, aby se rodiče snažili dítě vést k pohybové aktivitě (Sigmund, 2007). Každé dítě by si mělo vybrat samo sport, který ho bude bavit. Pokud budou rodiče tlačit dítě do sportu, který chtěli sami dělat, ale jejich dítě nebaví, není to správný krok k vedení dítěte ke sportovní aktivitě.

Po covidové epidemii je složitější děti vést k jakékoli pohybové aktivitě, jelikož si zvykly být doma a nehýbat se. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že mnoho dětí po tomto období se sportem skončilo.

Aktivity dle Hodaně (1997) můžeme rozdělit do následujících hledisek:

1. z hlediska řízení:

- **Organizované** – v tomto případě se jedná o organizaci pohybových aktivit z hlediska sportovních klubů, tanečních skupin nebo tělovýchovných spolků. O mládež se starají trenéři, kteří svým svěřencům předávají své nejcennější rady.
- **Neorganizované** – pohybovou aktivitu neorganizuje žádný sportovní klub ani spolek. Jedinec si řídí pohybovou aktivitu sám bez osoby, která by ho řídila a vedla k pohybové aktivitě. Jedná se zde především o spontánní pohyb, jako je chůze či běh venku, jízda na kole. Dále do neorganizovaných pohybových aktivit můžeme řadit také úklidové práce jako vysávání, vytírání, dále venčení psa, nakupování či chůzi do školy.

2. z hlediska fyzického zatížení:

- **Závodní** – jedná se o organizovanou pohybovou aktivitu, při které jsou důležité sportovní výkony. Skupiny či jedinci se snaží o nejlepší výsledek, a to zvítězit ve své kategorii i sportu. Pravidelně trénují, aby byli nejlepší. Důležitá je motivace od trenérů.
- **Rekreační** – v tomto případě se jedná o aktivity, které působí na zdraví jedince. Jedinec či skupina nebojují o nejlepší výsledky, ale o to cítit se dobře psychicky i fyzicky. Do rekreační pohybové aktivity můžeme zařadit například chůzi.

3. z hlediska opakování aktivit:

- **Pravidelné** – jedná se o pravidelnost pohybu alespoň jednou týdně. U dětí ve věku 5–17 let by měla pohybová aktivita zahrnout 60 min a více denně. Většinou bývá spojována s organizovanou formou pohybové aktivity.
- **Nepravidelné** – jedná se o náhodné pohybové činnosti. Jedinci se nevěnují žádné pohybové aktivitě pravidelně.

Pohybové aktivity se dále dělí na několik základních typů:

1. Kolektivní aktivity

Mezi kolektivní sporty můžeme zařadit aktivity o dvou a více osobách. Jedná se například o sporty jako fotbal, florbal, taneční skupiny, volejbal a jiné. Ve skupině se učí spolupracovat, respektovat se a vzájemně mezi sebou komunikovat. Dále se učí rozhodovat za tým, a ne pouze za sebe.

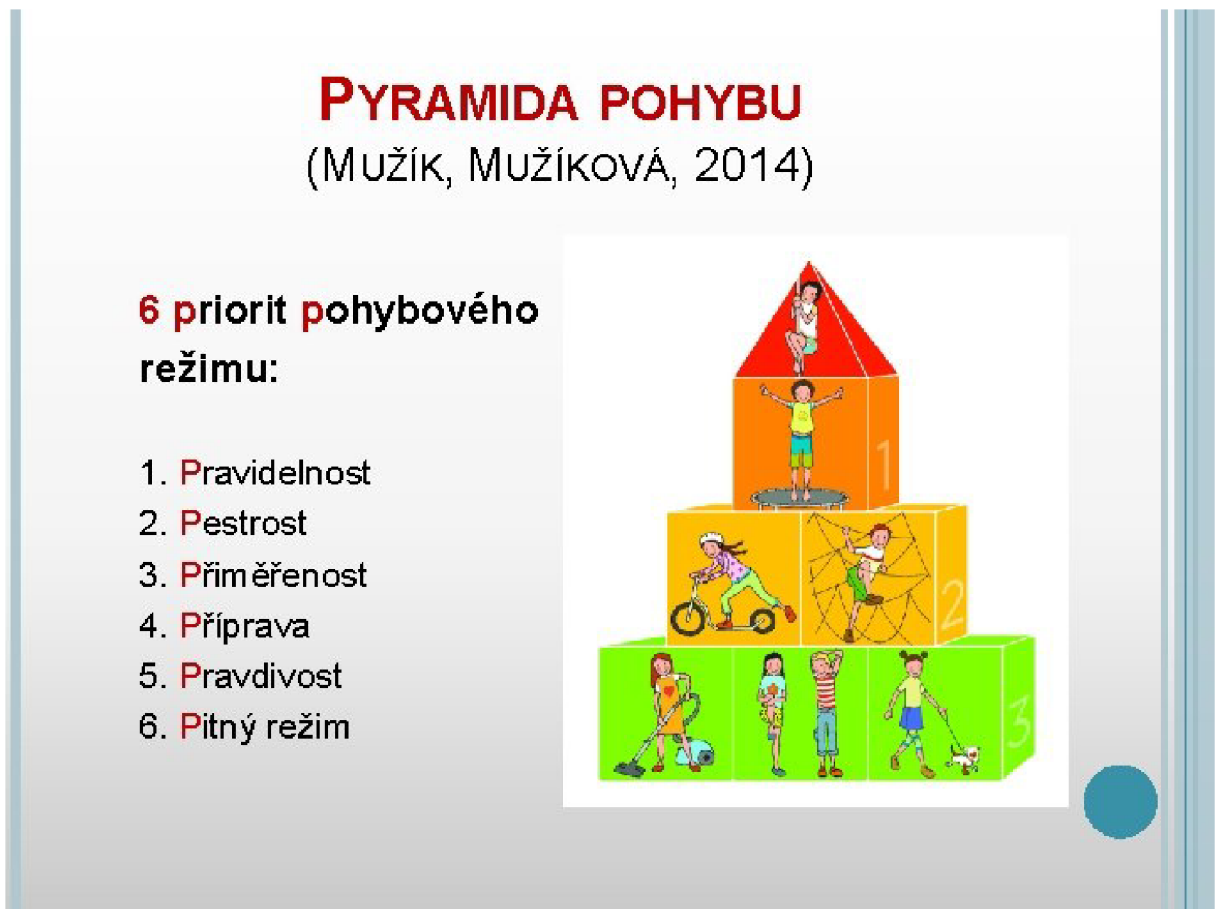
2. Individuální sporty

V individuálním sportu vše závisí na jedinci samém. Jedinec rozhoduje o svých výkonech sám. Mezi individuální sporty můžeme řadit atletiku, kanoistiku, tenis, golf a jiné.

3. Koordinační cvičení

Koordinační cvičení napomáhá k udržení tělesné hmotnosti a především zdraví. Do tohoto typu pohybové aktivity můžeme řadit běh či cvičení v posilovně.

Na obrázku 4 můžeme vidět pyramidu pohybu dětí od Mužíka a Mužíkové (2014):



Obrázek 4 Pyramida pohybu (Mužík, Mužíková, 2014)

1. **Pravidelnost** – se jedná pravidelnou pohybovou aktivitu, dodržování pitného režimu a správné výživy. Správná výživa zahrnuje 5 jídel denně (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře). Mezi jídly by neměla být pauza delší než 3 hodiny.
2. **Pestrost** – každé dítě si volí aktivitu, kterou samo chce, dle pyramidy pohybu. Aktivity jsou pestré. Každý den je v jídelníčku obsažena strava i pitný režim z výživové pyramidy.

3. **Přiměřenost** – pohyb je přirozeně namáhavý, nepřeceňují své schopnosti a dovednosti. Strava je vyvážená s pěti kusy ovoce či zeleniny denně. Porce by měly být přiměřené, děti by se neměly přejídat.
4. **Příprava** – přípravu jedince na pohybovou aktivitu. S přípravou souvisí také dodržování daných pravidel pohybové aktivity. Dítě dokáže dodržovat zásady správné hygieny.
5. **Pravdivost** – jedinec musí být smířen se skutečností, že všichni nemohou být výbornými sportovci. Jedinci se musí pohybovat hlavně z radosti a pro osobní zdraví.
6. **Pitný režim** – nesmíme také zapomínat na dodržování pitného režimu, zejména při pohybové aktivitě. Tam by pitný režim neměl chybět.

7 Tanec

Tanec je aktivitou, při které je zapotřebí, aby byla doprovázena hudebním doprovodem, ať už živou hudbou, či reproduktorem. Již od dětství se snažíme pohybovat do rytmu na nejrůznější básničky a písničky, které jsme se učili v mateřské škole či v rodině. Můžeme tedy říct, že nás tanec provází po celý život.

Pomocí tance můžeme vyjádřit určitý příběh či náladu, kterou v dané chvíli cítíme, takovému tanci se říká tanec umělecký. Uměleckým tancem je především tanec scénický a balet.

Historie tance se nedá datovat, je zde od nepaměti. „*Tanec je skutečně tak starý jako lidstvo samo. V afrických jeskyních, v džungli pohřbených chrámech starých říší jihovýchodní Asie i Střední Ameriky, ve vykopávkách keltských sídlišť, na nádobách starých Řeků, v prvních středověkých literárních dílech, tam všude najdeme kresby tančících figurek. Tanec byl vždy součástí lidské kultury*“ (Odstrčil, 2004, s. 9).

Tímto ale vývoj druhů tanců nekončí. Obě světové války přinesly další druhy tanců, které si lidé oblíbili. Jedná se například o jazzový a swingový tanec, začaly se objevovat také prvky tanců latinské Ameriky, kam můžeme zařadit tance sambu, jive, cha-chu či paso doble. V této době se stal také velmi populárním tancem rokenrol (Odstrčil, 2004).

K největšímu rozkvětu společenských tanců došlo v 18. století, kdy z lidových tanců vznikaly tance moderní. Od této doby se přestalo tančit pouze individuálně a začaly se tvořit taneční páry. Nejprve vznikl tanec nazvaný vídeňský valčík. Naše česká polka vznikla hned jako druhý společenský tanec, a to v roce 1830. Česká polka byla oblíbená také u velmi známých hudebních skladatelů, jako byli Smetana nebo Hillman. Jako další tance v Čechách se začaly objevovat například čardáš, mazurka, kvapík či polonéza.

Začátkem 20. století se tanec rozšiřuje o další druhy tanců, které se k nám do Evropy dostávají hlavně ze Severní a Jižní Ameriky. Jedná se o tance jako například waltz, tango či foxtrot.

V dřívějších dobách tance neměly název totožný s názvem nynějším, ale nesly jména jako například pavana, gagliarda, saltarelo a tarantela (Odstrčil, 2004).

Skotáková (2009) rozdělila základní dělení tanců na tanec lidový, klasický, moderní a jazzový, společenský a současné taneční styly.

7.1 Lidový tanec

Lidový tanec je jedním s nejstarších tanců vůbec. Tyto tance vznikaly nejprve v nižší vrstvě společnosti, a to především na vesnici, poté se začaly objevovat také ve městech. Tanec, který se tančil na vesnici, neměl žádná pravidla, tančil se tak, jak to lidé cítili, takzvaným napodobováním. Pokud chtěl jít tanečník tančit do města a tančit tance tzv. vyšší měšťanské společnosti, musel se je nejprve naučit.

Tanec sloužil zejména k zábavě a jako komunikační prostředek. Lidé skrz tanec začali vyjadřovat své pocity a nálady. Vznikaly různé tradice, které se v některých krajích dochovaly až do dnes. Tyto tance jsou doprovázeny lidovou hudbou. Odlišnost v kraji neztvární pouze druh tance, ale také krok, který k lidovému tanci patří (Krapková, Šopková, 1991).

V současné době vzniká mnoho nových lidových tanců, které nesou název Street dance jakožto pouliční tanec. Mnoho tanců bylo ale z lidových tanců zachováno jako například tzv. čardáš, mazurka, valčík či polka (Binderová, 1990).

7.1.1 Mazurka

Jedná se o párový třídobý lidový tanec se stále stejným tempem. Svůj původ má v Polsku a postupně si ho oblíbily všechny státy v Evropě. U dětí se jedná o velmi oblíbený tanec zejména s hudebním doprovodem písně „Měla babka čtyři jabka“. Mazurka je založená na přísunném a poskočném kroku.

7.1.2 Čardáš

Tanec čardáš má původ v Maďarsku, kde byl označen za tanec národní. Čardáš doprovází stejnojmenná hudba ve $\frac{2}{4}$ taktu. Tento tanec bychom mohli označit jako kolový s postupnou navyšující rychlostí tempa.

7.2 Klasický tanec

Klasický tanec představuje zejména tanec dvorský, který se tančil ve středověké společnosti na šlechtických slavnostech. Tento tanec zahrnoval nejružnější poklony a ukázky zdvořilosti. Postupem času se ve Francii vyvinul tzv. dvorský balet, který datujeme na konec 16. století.

Jean Georges Noverr vytvořil reformu v tanci, která zahrnovala vytvoření scénického výrazového tance. Upínající oblečení bylo podle Noverra nahrazeno vzdušenými šaty, které napomáhalo uvolněnému a spontánnímu pohybu. Tato reforma se rozšířila do celého světa a tanci dala zcela jiné rozměry (Navrátilová, 2007).

Balet svůj největší rozkvět zaznamenal v období romantismu, a to zejména ve Francii, Itálii a Rusku. Jednalo se o jemný tanec s akrobatickými prvky.

Na počátku 20. století se balet vrací na divadelní scénu hlavně díky ruskému baletu. Mnozí ale shledávali balet velmi striktním a chtěli v tanci vyjádřit více své pocity. Tato doba dala vzniku modernímu tanci (Navrátilová, 2007).

7.3 Moderní tanec

Moderní tanec nese název dle období svého vzniku. Jedná se o nejmladší druh tance. Vznikl ve 20. letech minulého století a vyjadřuje svobodu veškeré tvorby. Choreografové nejsou vázáni na omezení dle pravidel, a tak mohou své choreografie tvořit dle fantazie, představy a vnitřního citění. Nejsou dále vázáni na výběr hudby, mohou si pro svoji tvorbu vybrat jakoukoli hudbu, která se jim líbí ke zpracování choreografie. Hudba choreografům napomáhá ke správnému vyjádření děje či vybranému příběhu, který chtějí znázornit (Kubicová, 1986). Moderního tance se využívá zejména v muzikálech, kde tanec a hudba napomáhají k pochopení příběhu.

V roce 1960 došlo k zavrnutí veškerých divadelních prvků v tanci. Klád se důraz zejména na jednoduchost nenatrévaného pohybu. Od roku 1980 lze moderní tanec řadit na světová podia. Do moderního tance můžeme zařadit scénický tanec, jazzový tanec, taneční improvizaci nebo již zmiňovaný muzikál.

7.3.1 Moderní scénický tanec

Moderní scénický tanec se začal vyvíjet od druhé poloviny 20. století a největší zastoupení má v USA a v Evropě. Tento tanec můžeme nalézt též pod názvem Contemporary dance. V tanci scénickém se klade důraz na přirozeně plynulé provedení, jedná se zejména o jevištní tanec, kterým vyjadřujeme pocity a nálady. Na jevišti tanec divákům napomáhá k pochopení děje, aniž by potřebovali děj slyšet.

Ve scénickém tanci se využívá především tzv. improvizace: tanečník nebo tanečnice na jevišti vymýšlí taneční pohyb do hudby tak, jak to zrovna cítí, a bez předchozí přípravy. Tanečníci tančící scénický tanec musí být nejen dobrými tanečníky, ale také herci, kteří svým pohybem vyjadřují všechny pocity, emoce i případné dějové linky, proto je potřeba naslouchat hudbě. Tanečníci tančí zejména bosi a taneční provedení se může odehrávat také na zemi, ve znamení jejich pružnosti. Jedná se o tanec bez pravidel a veškerých omezení. Moderní tanec lze studovat při konzervatořích.

7.3.2 Jazzový tanec

Jazzový tanec vznikl počátkem 20. století v USA, a jeho rozšíření se odehrálo především díky New Orleans. Jazz byl proslaven zejména díky Afroameričanům, kteří jazzový tanec využívali na jevištích k vyjádření děje příběhu. Tanečník tančící jazz využívá tzv. izolace, kdy netančí celým tělem, ale pouze jeho jednotlivými částmi. V jazzu se využívá stejně jako u tance scénického svobodného projevu bez jakýchkoliv pravidel a omezení. Kubicová (1986) uvádí další charakteristické znaky jazzového tance, jako jsou pokrčená kolena, použití celých chodidel, přenášení váhy těla aj. Jazzový tanec je doprovázen jazzovou hudbou a někdy k němu bývá přiřazen také step.

7.3.3 Swing

Swing je tanec, který je podobný svým tanečním stylem jazzu a bluesu. Vyvinul se ve 20. letech 20. století v afroamerických zemích. Největšího rozkvětu se dočkal v letech 1936–1945. Mezi swing můžeme zařadit i další tance, které se vzájemně prolínají a mohou tvořit celistvý tanec při jedné hudební skladbě. Jedná se například o tance Lindy hop, Balboa, Collegiate shag, Boogie-woogie a další (Swing Wings, 2021, online).

7.4 Společenský tanec

Společenské tance vznikaly zejména pro zábavu bohaté vrstvy. Při společenském tanci je důležité držení těla, a především tzv. základní postavení v tanci. Nejprve se základní postavení učí každý sám, poté se přechází k základnímu postavení v páru. Pár tvoří dva jedinci, chlapec a dívka (Adamcová, Šeráková, 2014).

V základním postavení neboli jiným slovem v uzavřeném postavení stojí dívka i chlapec naproti sobě. Dívka je posunuta mírně vpravo, chlapec mírně vlevo. Jedná se o přirozené držení, kdy není problém vést pohyb a otáčky směrem vpravo. Celé tělo obou v páru musí být zpevněné. Zpevnění těla napomáhá partnerovi lépe manipulovat s partnerkou při tanci a vést ji správně do tempa hudby. Hrudník, břicho i kyčle by se měly vzájemně dotýkat pravou stranou partnera. Partner drží pravou rukou partnerku na zádech, a to přesně pod levou lopatkou. Partnerka svoji levou ruku přitiskne na partnerovu pravou paži. Pravá ruka partnerky a levá ruka partnera jsou upažené a vzájemně se drží zhruba ve výši očí. Hlava je mírně pootočena na pravou stranu.

Malá odlišnost držení vznikne při tanci tango. Dívka neboli partnerka je více předsazená na pravou stranu, a tak může bez problému tzv. omotat partnerovu pravou paži tak, že palec její levé ruky je schován pod partnerovu pravou paži. Promenádní

postavení je otevřenější. Jedná se o malé pootočení partnera vlevo a partnerky vpravo. Hlavy obou partnerů jsou směřovány stejným směrem, a to do směru tance.

V páru je třeba, aby se oba jedinci vzájemně doplňovali. Pokud by se rozhodl tančit každý sám, bylo by to naprosto bez významu. Pohyby, které taneční pár vykonává, nejsou vázané na pohyb v prostoru, ale důležitou roli zde hraje hlavně hudba a správné načasování pohybu. Pokud bude mít pár sladěné kroky, ale nepůjdou do hudby, je to velký problém. Takovému správnému načasování pohybu se říká v tanečním sportu „timing“. Tanec zahájíme pohybem partnera vpřed a partnerky vzad, poté je již vedení tance zcela na partnerovi (Odstrčil, 2004).

Velký zájem o tanec vyústilo v zakládání tanečních škol a skupin, které mezi sebou v tanci začaly soutěžit. Každá škola měla ale tanec uzpůsobený své interpretaci, a tak bylo zapotřebí sjednotit taneční pravidla.

V České republice jsou pravidla závodních tanců zapsána Českým svazem tanečního sportu.

Tanečníci mohou soutěžit v těchto disciplínách:

- **Standardní tance** – standardní tance jsou rozděleny na tanec waltz, tango, valčík, slowfoxtrot a quickstep.
- **Latinsko-americké tance** – do latinsko-amerických tanců řadíme rumbu, paso doble, cha-chu, sambu a jive.
- **Kombinace** – jedná se o kombinaci všech deseti tanců.

V závodním tanci se na základě soutěží sbírají tzv. výkonnostní třídy. Dále se mohou zúčastnit pohárových soutěží, které jsou jednorázové bez postupu. Tanečníci nejlepší třídy se mohou zúčastnit mistrovství, které se koná jednou za rok a bojují o tituly mistrů kraje, mistrů republiky, Evropy a také světa.

Dle mezinárodních pravidel jsou tanečníci zařazeni nejen do věkových kategorií, ale také jsou rozděleny do výkonnostních tříd E, D, C, B, A a M, kdy kategorie E jsou začátečníci a M jsou profesionálové. Postup do vyšší třídy je podmíněn bodovým ziskem dle zveřejněných pravidel a také je dán ziskem několika umístění ve finálových kolech.

KATEGORIE	VĚK	VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA
• Děti I	do 10 let	E
• Děti II	11–12 let	E, D
• Junioři I	12–13 let	E, D, C
• Junioři II	14–15 let	E, D, C, B, A

- Mládež 16–18 let E, D, C, B, A, M
- Dospělí nad 18 let E, D, C, B, A, M
- Senioři nad 35 let E, D, C, B, A, M

V tanečním sportu je omezen také počet páru na parketu, jelikož každý pár potřebuje pro své představení tance určitý prostor, a tak bylo stanoveno mezinárodními pravidly, že na 240 m² taneční plochy smí tančit 12 párů. Páry jsou tedy rozděleny na skupiny a kola.

Hudba nemusí být v každém kole stejná, důležité ale je, aby měla stejnou rychlost. Páry tedy netuší, jaká skladba se bude hrát, tudíž se na ni nemohou připravit dopředu. Rychlost hudby je předepsána mezinárodními pravidly pro každý z tanců. Délka hudby by měla být minimálně 30 sekund až 1 minutu tance, maximální délka není uvedena. Důležitou roli v bodování hraje i upravenost páru. Celkový dojem může zlepšit bodový zisk. Páry by si měly dávat pozor na nevkusné či vulgární oblečení, to by mohlo bodovému hodnocení uškodit. Věk je dalším stanoviskem, na které se klade důraz při výběru střihu oblečení (ČSTS, 2016).

Dle Baláše (2003) je tanec rozdělen na čtyři tančení skupiny

- tanec standardní,
- tanec latinskoamerický,
- tanec jazzový,
- tanec kolový.

7.4.1 Standardní tance

Waltz

Waltz je tanec, který můžeme nazvat jako pomalý valčík. Tento tanec má původ v Americe. S waltzem je spojována pomalá romantická hudba. Jedná se o tanec švihový a jeho typickým pohybem je pohyb o $\frac{3}{4}$ otáčky, nikoli o celou. Nášlap kroků prochází přes špičku i patu a při výměně nohou jedna prochází okolo druhé. Pohyb je plynulý. Viktor Silvestr v roce 1929 upravil technickou stránku tance a zhruba o čtyři roky později byl tanec zařazen k anglickým společenským tancům. Tanec se tančí v těsném standardním držení (Kos, 1973).

Tango

Jedná se o velmi rázný a vášnivý tanec, který pochází z Argentiny, proto je mnohdy označován jako argentinské tango. Z Argentiny se rozšířilo do severní, a později do celé Evropy. Dříve bylo tango řazeno k latinsko-americkým tancům, ale po jeho zjednodušení se zařadil k tancům standardním. Netrvalo dlouho a byl začleněn k soutěžním tancům. Typickým projevem tanga je vášeň. V tangu nalezneme dynamiku, pružnost, tvrdé a trhané pohyby (Baláš, 2003).

Foxtrot

Tanec foxtrot se tančí ve $\frac{4}{4}$ taktu. Foxtrot rozdělujeme na dva typy, a to na rychlý, kterému se říká quickstep, a na pomalý, nazývaný slowfoxtrot (Baláš, 2003).

Quickstep – tento typ foxtrotu se dostal jméno v roce 1936. Liší se rychlostí tance, poskoky a synkopovými pohyby.

Už název „slowfoxtrot“ napovídá, že se bude jednat o tanec pomalý, vášnivý. Charakteristickým znakem jsou klouzavé kroky a dokonalé cítění hudby. S tímto tancem se setkáme hlavně na soutěžním parketu (Baláš, 2003).

7.4.2 Latinsko-americké tance

Latinsko-americké tance pochází z Latinské Ameriky neboli ze Střední a Jižní Ameriky. Od tanců standardních se liší zejména v základním postavení. Ve standardních tancích se v základním postavení pohybujeme po celou dobu tance, kdežto v tancích Latinské Ameriky je základní postavení spíše přechodové. Tanec základním postavení především začíná a končí. Dalším rozlišným hlediskem je pohyb.

Latinsko-americké tance jsou založeny na pohybu kyčlí a pánve, horní část těla je zpevněna a neměla by se hýbat. Jedinou výjimkou je tanec paso doble, kdy k tomuto pohybu pánve ani kyčlí nedochází. Dbá se na rytmickou přesnost, temperament a bohatou dávku energie. Další odlišností od standardních tanců je kostým. Kostým na latinsko-americké tance bývá odhalenější neboli jedním slovem tzv. „sexy“. Nejrychlejším tancem z Latinské Ameriky, pokud jde o BPM (takty za minutu), je nejrychlejší samba (53–55bpm), ale co se rychlosti kroků týče, je rychlejší jive (i když hudba hraje pomaleji 43–44bpm).

Samba

Samba je velmi energetický tanec plný radosti a optimismu. Samba pochází z Brazílie. Svým tancem Brazilci doprovází například tradiční karneval v Riu de Janeiro. Tento

tanec je jedním z nejrychlejších tanců Latinské Ameriky. Je založen na plynulých pohybech a pružnosti kolenou. Při sambě se nesmí zapomenout na ruce, které hrají stejně jako nohy důležitou roli k celistvému tanci. Tanec tančíme ve $\frac{2}{4}$ taktu (Perez a kol., 2010).

Cha-cha

Tanec cha-cha neboli „čača“ je tanec, který vznikl na ostrově Kuba. Jedná se o tanec, který je založený na velké energii a prudkých pohybech nohou do rytmu hudby ve $\frac{4}{4}$ taktu. Rytmus se počítá formou 1-2-3, cha-cha, 1-2,3, cha-cha. Při tomto tanci je vrchní část těla v klidu (Kos, 1973).

Paso doble

Paso doble se liší od ostatních latinsko-amerických tanců svojí vášní a dramatičností. Pochází ze Španělska a může nám připomínat typické španělské býčí zápasy. V charakteristice pasa doble je muž/partner toreadorem a dáma/partnerka představuje muletou (červený šátek), kterým partner manipuluje. Často si lidé představují toreadora a býka. Pohyb je ostrý a vychází přes patu.

Paso doble se tančí ve $\frac{2}{4}$ taktu. Délka (počet taktů) je zde vždy stejná. Vždy po daném počtu taktů je tzv. malá koruna, a po dalším daném počtu velká koruna, tou soutěžní paso doble končí. Paso doble je jediným tancem, kde jsou sestavy uzpůsobeny na přesné počty taktů. Pokud se pár splete, musí se poté v taktu chytit, aby mu vyšly koruny.

Rumba

Stejně jako cha-cha pochází tento tanec z Kuby. Na rozdíl od cha-cha je tento tanec něžný, pomalý, plný lásky a půvabu. I když je tento tanec pomalý, je velmi náročný, a to zejména na přesnost a ostré pohyby.

7.4.3 Jazzový tanec

Blues

Blues je pomalý a také nejjednodušší plesový tanec ze všech standardních tanců. Je velmi podobný tzv. ploužáku. Blues se tančí ve $\frac{4}{4}$ taktu a charakteristickými jsou důrazy vždy na sudé doby, stejně jako u tance samba. Jedná se o párový tanec, který je specifický „klouzavým“ pohybem do stran. Tento tanec vznikl v 19. století v USA (Baláš, 2003).

Jive

Tanec, který byl velmi ovlivněn rokenrolem, se nazývá jive. Tento tanec byl původně součástí jazzu. Jeho původ je v Severní Americe a jedná se o velmi veselý a rychlý tanec. Pohyb jivu je založen na dvou základních pohybech: krok-přísun-krok-přísun a vysokým zvedáním kolen. Je svižný a hraje se ve $\frac{4}{4}$ taktu (Kos, 2003).

7.4.4 Kolový tanec

Valčík

Můžeme jej znát pod názvem vídeňský valčík. Vídeňský valčík je označován také jako král tanců, jelikož je ze všech tanců nejnáročnější a řadí se mezi kolový tanec. Valčík se nejvíce proslavil v době Vídeňských kongresů, kde valčík nesměl chybět. Valčík se tančí nejen na soutěžích, ale také na plesech, večírcích a svatbách. Tanec se tančí ve $\frac{3}{4}$ taktu a obsahuje otáčky vpravo o 360 stupňů. Kroky se provádí přes patu nikoli přes špičku, jako tomu je v jiných tancích. Na první dobu by měl být důraz, na druhou dobu se provádí nejdelší krok. Páry tančí v těsném standardním držení (Kos, 1973).

Zdatnější tanečníci mohou přiřadit otáčky vlevo. Jeho původní vznik připisujeme Alpám. Pokud se chceme s dětmi naučit valčík, je nejlepším způsobem začít držení se v kruhu. Pravou nohu dáme dopředu a přisuneme, pravá dopředu a přisuneme... opakujeme několikrát do rytmu písničky „Pásla ovečky“.

Polka

Mnohdy označována jako česká polka. Jedná se o tanec, který má kořeny v České republice, a považujeme ho za národní tanec. Postupně se polka dostala do celé střední Evropy. Tento tanec je datován do roku 1835. Vznik názvu „polka“ má dvě varianty, a to polka jakožto odvozenina od názvu státu Polsko, anebo polka jako půlka, což značí půlku $\frac{4}{4}$ taktu. Tanec je založený ve $\frac{2}{4}$ taktu a na otáčivém pohybu vpravo a vlevo. Dále můžeme zařadit promenádu vpřed či obkročáky. Polka je tanec, při kterém se taneční partneři drží v uzavřeném základním postavením. Tanec se zahajuje společným krokem partnera a partnerky (Kos, 1973).

Polka je sice technicky tanec řazený mezi latinsko-americké (nášlapy přes špičky na propnuté nohy), ale tančí se ve „volném standardním držení“, partneři tedy nejsou těsně u sebe (navíc na rozdíl od tanců původem skutečně z Latinské Ameriky má důrazy na liché doby). Závodně tančí polku pouze děti.

7.5 Současné taneční styly

7.5.1 Zumba

Zumba pochází z Kolumbie z 19. století. Za založením tance stojí Albert „Beto“ Perez.

Zumba je kombinací prvků aerobiku a latinskoamerických tanců.

„Zumba se zrodila díky mému nadšení pro hudbu, tanec, rytmus a pohyb. A především díky tomu, že jsem si uvědomoval, že každé cvičení musí být zábavné – jako mejdan, bez přemýšlení a počítání – aby bavilo každého, nejen fyzicky a tanečně zdatné jedince. To je tajemství úspěchu zumbly: je zábavná, takže ani nepoznáte, že cvičíte, a proto ji lidé milují” (Perez, Greenwood-Robinsonová, 2010, s. 19).

Choreografie jsou jednoduché, tak aby je zvládl opravdu každý. Hudba by měla být pestrá, veselá a měl by se střídát její rytmus. Lekce zumbly trvá zpravidla 60 minut a stejně jako u klasického aerobiku není potřeba žádného speciálního oblečení.

Zahájení lekce začíná rozehřátím, které trvá zhruba 5–10 minut, poté následuje tzv. taneční party. Na závěr je důležitý strečink na pomalou hudbu. Strečink probíhá ve stoje, nikoli na zemi (Perez, Greenwood-Robinsonová, 2010).

7.5.2 Country

Počátek tance country zasazujeme do 16. století, kdy se country vyvinulo v Anglii. Country se tančí v kruhu nebo v řadách a je považováno za vesnický i městský tanec hlavně pro zábavu. Country můžeme považovat za tanec hromadný neboli skupinový, kdy se za pomoci tance vytvářejí různé taneční figury (Buriánková, 1997).

7.5.3 Rock and roll

V polovině 20. století byla mezi velmi oblíbenými žánry černošská hudba. A právě tady zapříčinila vznik tance Rock and roll. Tento tanec je velmi živý a dynamický. Charakteristickou vlastností je především práce dolních končetin, zdatnější tanečníci v Rock and rollu využívají akrobatických prvků (Baláš, 2003).

7.5.4 Street dance

Jedná se o tanec, který vznikl na ulicích, hřištích a v neposlední řadě také v tanečních skupinách. Počátek tohoto tance bychom mohli zařadit do roku 1970, kdy se prvně objevil ve Spojených státech amerických. Díky svému vzniku dostal tanec název Street dance neboli pouliční tanec. I když tento tanec vznikl v ulicích, přesto má určitá pravidla, kterými by se měli tanečníci řídit (A-styl, 2022).

Pokud bychom chtěli provádět tento tanec, nemusíme mít žádný speciální kostým, jako je tomu například u tanců latinsko-amerických či standardních, ale postačí nám volné

tričko, kalhoty nebo mikina, kšiltovka a pevná obuv, například tenisky. V dnešní době je tento tanec velmi populární zejména u mladší generace dětí, a tak vzniklo mnoho tanečních škol, které se zaměřují převážně na Street dance.

Street dance můžeme rozdělit na několik tanečních stylů jako například Hip hop, House dance, Dancehall, MTV Dance, Popping, Locking a další. S tímto tancem navštěvují taneční školy mezinárodní soutěže. Soutěž je zaměřená především na skupinová vystoupení nebo na takzvané „battle“. „Battle“ je založená na okamžité improvizaci, na vnímání hudby a na snaze být lepší než soupeř.

Věkové rozdělení jak v „battle“, tak ve skupině musí být dle pravidel:

- děti do 11 let,
- junioři 12–15 let,
- dospělý 16 let a výše.

Nejoblíbenější ze Street dance tanců je Hip hop, který se tančí na hip hopovou hudbu. Jedná se tedy také o pouliční tanec, a tak nemůžeme přesně určit jeho zakladatele. Lze hovořit pouze o tom, že Hip hop údajně vznikl v 70. letech v New Yorku, přesněji ve čtvrti Bronx (Centrum tance, 2022).

7.5.5 Mažoretkový sport

Mažoretkou je označována tanečnice, která předvádí choreografii s hůlkou. V některých případech se objeví i náčiní pom-pom. Dříve byl mažoretkový sport především součástí dechového orchestru, se kterým mažoretky vystupovaly na kulturních, sportovních i jiných akcích po celé zemi. Dalším využitím mažoretkových souborů byly například průvody s armádou, kdy mažoretkové skupiny pochodovaly před vojáky.

Do České republiky začal mažoretkový sport pod názvem „pohybová skupina“ pronikat v roce 1970, a až později začal být součástí základních uměleckých škol. Postupem času mažoretkové soubory nebyly zakládány pouze zmiňovanými základními uměleckými školami, ale rozšířily se také do základních škol, středních škol, domovů mládeže a zejména do soukromých tanečních škol. Mažoretkový sport výrazně změnil svoji minulost a stal se sportem velmi moderním.

V mažoretkovém sportu se začaly objevovat prvky baletu, gymnastiky, akrobacie (zejména v disciplíně pom-pom), dále prvky veškerých tanců současné doby jako například prvky tanců latinsko-amerických, aerobiku či Street dance. Nejbliže však mažoretky mají ke gymnastice a krasobruslení. Mažoretky musí mít dokonalé vnímání rytmu a pohybu. Nejtěžší bývá sladění pohybu rukou, hůlky a nohou.

Výrazně zvýšila svoji náročnost i práce s hůlkou (baton), nejedná se už pouze o strohé točení. Jedinec si může hůlku omotávat kolem celého těla, poté se tomuto způsobu obtáčení začalo říkat twirling, který má v současné době i svoji soutěžní kategorii. Mažoretky si může vybrat zaměření dle náčiní.

Baton = hůlka

Hůlku můžeme rozdělit na hůlku mažoretkovou a twirlingovou. Mažoretkovou hůlku poznáme dle toho, že má na konci tzv. kuličky či má obě koncovky stejně dlouhé. Twirlingová hůlka je lépe vyvážená a má obě koncovky odlišné, viz obrázek 5 a 6 (Jelínek, Jelínková, 2014). Hůlka má velikosti od 40 do 80 cm tak, aby byla vhodná pro všechny věkové kategorie.



Obrázek 5 Mažoretková hůlka (Mažoretky.cz, 2022, online)



Obrázek 6 *Twirlingová hůlka (TwirlVeronique shop, 2022, online)*

Náčíní pom-pom = třásně

Třásně jsou párové, tudíž v každé ruce má mažoretky jeden pom-pom. Dle soutěžních pravidel by měla mít mažoretky v každé ruce jinak barevný pom-pom (Jelínek, Jelínková, 2014). S tímto náčiním můžeme soutěžit i v disciplíně MIX, kdy tanečnice může kombinovat jakékoli dvě náčiní dle vlastního výběru. Podmínkou je, aby si tanečnice náčiní mezi sebou vystřídaly. Disciplína MIX tedy nemůže být využita v sólovém vystoupení.



Obrázek 7 *Pom-pom (Ereho, 2022, online)*

Náčiní „flag“

Jedním z novějších náčiní, které se objevilo v mažoretkovém sportu, je flag. Jedná se o vlajku, která je navléknuta na hůlce. S „flag“ se dokáže cvičit stejně jako s hůlkou.



Obrázek 8 *Flag (Cheertwirl, 2022, online)*

Jak jsem již zmiňovala mažoretkový sport můžeme zařadit do několika kategorií.

1. Klasická mažoretká

Jedná se o práci s náčiním baton. Ve skladbě převládá pochod. V dnešní době klasická mažoretká zmodernizovala. Tanečnice nemusí mít kozačky ani uniformu, ale může mít kostým ušit do tématu skladby. Zahrnuje všechna odvětví tanců.

Velké formace (8–25 osob)

- **pochodové defilé** – při své skladbě se pohybují 100 m směrem dopředu, mohou se objevit dvě zatáčky na trase;
- **pódiové vystoupení** – pódiová sestava na vyznačené ploše většinou 12x12 m.

Malé formace

- **sólo** – vystupuje jedinec,
- **duo-trio** – vystupují 2 nebo 3 jedinci v jedné skladbě,
- **miniformace** – smí tančit 4 až 7 jedinců.

2. Twirling

Disciplína „Twirling“ je založená na ladném pohybu, obtáčení si hůlky kolem těla a vysokých výhozech. Tanečníci musí být flexibilní. Při této disciplíně se jedná o spojení gymnastiky, mažoretek a baletu v jednom. Tato disciplína je oblíbená také u chlapců. Twirling do České republiky dorazil z USA a Japonska. Nejlepší twirlerem světa je Keisuke Komada z Japonska.

3. Pom-pom

Pom-pom je disciplína založená na akrobatických prvcích a pohybu s třásněmi. Při této disciplíně musí být jedinci výborní v gymnastice. Stejně jako u mažoretek se disciplína pom-pom rozděluje na malé a velké formace.

Věkové rozdělení mažoretkového sportu dělíme na:

- děti (do 6 let),
- kadetky (7–11let),
- juniorky (12–14let),
- seniorky (15 – více).

Každým rokem se mažoretkový sport posouvá na vyšší příčky náročnosti nejen co se týká práce s hůlkou, ale také taneční techniky, choreografie a kostýmů. Trenéři staví choreografie na libovolná témata, do kterých by měl být laděn nejen pohyb, ale především i kostým.

Porota hodnotí ve třech následujících oblastech:

Oblast A: choreografie, celkový dojem, kostýmy, líčení.

Oblast B: technika pohybu, držení těla, pochod, ruce.

Oblast C: práce s náčiním.

Pokud začínáme s mažoretkami, je třeba aby mělo dítě nejprve představu a správném držení těla a jeho zpevnění. Začínáme tedy s hrami na zpevnění těla. Dále řadíme gymnastiku a baletní prvky, později zapojujeme práci s hůlkou (Soutěžní pravidla, 2020).

8 Využití tance ve výuce

V rámcovém vzdělávacím programu (RVP) je tanec zapsán jako doplňující vzdělávací obor *Taneční a pohybová výchova*, která „*poskytuje školám možnost obohatit vzdělávací obsah základního vzdělávání ve vzdělávací oblasti Umění a kultura. Vymezený vzdělávací obsah podporuje rozvoj kreativity žáků prostřednictvím tance vycházejícího z přirozeného pohybu člověka*“ (RVP, 2021, s. 128).

„*Tento doplňující vzdělávací obor Taneční pohybová výchova vytváří další prostor pro utváření a rozvíjení klíčových kompetencí a zároveň přispívá k dosahování cílů základního vzdělávání*“ (RVP, 2021, s. 128). Taneční pohybová výchova napomáhá k rozvoji především kompetencí sociálních a personálních, komunikativních a občanských.

Kompetence sociální a personální, kdy žák:

- *účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce,*
- *podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevnování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá,*
- *přispívá k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají,*
- *vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty* (RVP, 2021, s. 12).

Kompetence komunikativní, kdy žák:

- *formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu,*
- *naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor a vhodně argumentuje,*

- rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních prostředků, přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a k aktivnímu zapojení se do společenského dění,
- využívá informační a komunikační prostředky a technologie pro kvalitní a účinnou komunikaci s okolním světem,
- využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi (RVP, 2021, s. 11).

Kompetence občanské, kdy žák:

- respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí,
- chápe základní principy, na nichž spočívají zákony a společenské normy, je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu,
- rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne dle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka,
- respektuje, chrání a ocení naše tradice a kulturní i historické dědictví, projevuje pozitivní postoj k uměleckým dílům, smysl pro kulturu a tvořivost, aktivně se zapojuje do kulturního dění a sportovních aktivit,
- chápe základní ekologické souvislosti a environmentální problémy, respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí, rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví a trvale udržitelného rozvoje společnosti (RVP, 2021, s.12).

K naplnění veškerých cílů vzdělávacího obsahu *Tanec a pohybová výchova* nám napomáhají čtyři základní domény:

- 1) **Objevování svého místa:** Jedná se o činnosti, které vedou k poznání vlastního přirozeného pohybu a těla v prostoru. Tento proces může vést k budování přirozeného sebevědomí.

- 2) **Rozvíjení inteligence těla:** Jedná se o činnosti, kdy jedinec rozvíjí vlastní přirozený pohyb. Tento proces je dlouhodobý a je podmíněný především vůlí a talentem jedince.
- 3) **Původnost/originalita:** Jedná se o dlouhodobou činnost, která rozvíjí osobnost jedince. Důležitým obsahem původnosti/originality je pomoc vyrůst osobnostem, které toho budou schopny.
- 4) **Vytváření společenství:** Jedná se o činnost, skrze niž je tanec označován za jednu z lidských potřeb a je zde kladen důraz na prožitek z pohybu (RVP, 2021).

Očekávané výstupy – 1. období (1. – 3. třída)

- *Žák rozumí základním pravidlům správného držení těla ve smyslu statickém i kinetickém.*
- *Žák vnímá a prožívá základní prostorové pojmy a půdorysné dráhy pohybu.*
- *Žák rozlišuje základní dynamické stupně pohybu.*
- *Žák rozlišuje základní členění času – vědomě používá různá tempa včetně zrychlování a zpomalování, pracuje s pauzou.*
- *Žák zvládá základní druhy kroků pro pohyb z místa a dokáže je správně používat.*
- *Žák navazuje pozitivní partnerské vztahy v malé skupině.*
- *Žák aktivně vnímá hudební doprovod, reaguje na změny tempa, rytmu, tělem vyjádří hudební melodii, vnímá a vyjadřuje hudební frázování.*
- *Žák je schopen jednoduché krátké pohybové improvizace vedené pohybovým, hudebním nebo tematickým zadáním.*
- *Žák přijímá a respektuje pravidla her.*
- *Žák zvládá základní prvky obratnosti (RVP, 2021, s. 129).*

Očekávané výstupy – 2. období (4. – 5. třída)

- *Žák vědomě přenáší pravidla správného držení těla do běžného života.*
- *Žák uplatňuje správné návyky používání svého těla, rozumí pojmu přirozený (správný, zdravý) pohyb.*
- *Žák vnímá a v pohybu aplikuje základní prostorové vztahy.*
- *Žák rozlišuje a vědomě používá základní dynamické stupně pohybu.*
- *Žák vnímá a vyjádří pohybem dvoudobost, třídobost a čtyřdobost.*
- *Žák slyší a vyjadřuje pohybem jednoduché rytmické modely.*

- *Žák přijme a respektuje řád hudebního frázování.*
- *Žák navazuje vzájemné pozitivní vztahy i ve větších celcích a skupinách.*
- *Žák improvizuje na jednoduché náměty podpořené hudebním doprovodem* (RVP, 2021, s. 129–130).

Dle očekávaných výstupů (RVP, 2021) rozdělujeme učivo následovně:

- **pohybová průprava**
 - propojení cviků celého těla,
 - zpevnění celého těla,
 - zvýšení hybnosti kloubů;
- **prostorové cítění**
 - prostor pohybu,
 - prostorové názvosloví (vpravo–vlevo, dole–nahore...),
 - cvičení v prostoru jako zážitek;
- **vzájemné vztahy**
 - cvičení ve skupinkách (dvojice, trojice...),
 - organizace cvičení (kruh, řada, skupina...),
 - důvěra a porozumění;
- **pohyb s předmětem**
 - nácvik správného zacházení s předměty,
 - seznámení se s druhy předmětů (míče, obruče, švihadla...),
 - cvičení s předměty,
- hry s předměty;
- **pohybové a taneční hry**
 - rozvoj mravní výchovy,
 - hry s různou tematikou: se zpěvem, na honěnou, hádanky, rozpočítadla a další...,
 - učení se senzomotorické koordinace;
- **hudba a tanec**
 - rytmus a melodie tance,
 - naslouchání hudby,
 - vyjádření hudby vnitřním pocitem;

- **improvizace**

- vyjádření svobody,
- vyjádření hudby prostřednictvím tance.

K tanci patří také kroky, s kterými je třeba děti před tancem seznámit, jsou to například:

- 1) **Chůze:** jedná se o nejjednodušší pohyb, který je třeba zvládat do určitého rytmu. Pohyb je založený na střídání a přenesení váhy z jedné nohy na druhou. Dalším faktorem je správné držení těla, které by mělo být vzpřímené. Můžeme se setkat s různými druhy taneční chůze jako např. pochod, houpání, rázný krok, chůze na špičkách aj. Některé děti mají z vlastní zkušenosti s rytmem problémy, a tak je obtížné naučit je například pochodovat do rytmu písně.
- 2) **Běh:** jedná se o plynulý pohyb, který vychází z chůze. Při lidovém tanci můžeme běh znázornit jako malé skoky z jedné nohy na druhou.
- 3) **Přísunný krok:** při tomto tanečním kroku je veden krok, a následně přísun. Tento způsob tanečního kroku můžeme nazývat jako „chasse“.
- 4) **Cval stranou neboli kvapík:** jedná se o krok jedné nohy s nadneseným přísunem nohy druhé. Kroky se často provádí do strany, ale u malých dětí lze využít také vpřed a vzad.
- 5) **Krok přeměnný:** taneční kroky, které jsou podobné polce. Jedná se o krok, sun, krok.
- 6) **Krok poskočný:** jedná se o spojení kroku a poskoku. Nášlap kroku jde přes polochodidla (Binderová, 1989).

Tanec je využíván zejména při tělesné výuce. Není ale vyloučeno, že tanec lze využít v jakékoli hodině jako hudebně pohybovou chvílku na odreagování při vyučování. Například při českém jazyce můžeme tanečně ztvárnit básničky, nebo při hudební výchově můžeme využít tanec vzájemně s modulací hlasu (Blažíčková, 2005).

Z vlastní zkušenosti vím, že děti milují vše, co je spojené s hudbou. Někdy si k pohybové aktivitě v rámci tělesné výchovy pustíme rádio a děti mají větší chuť ke sportování. Děti bývají s hudebním doprovodem aktivnější. Při sportovní nebo taneční činnosti jsou pro menší děti zapotřebí názornost a jednoduchost provedení prvků, které slouží k rychlejšímu zapamatování si tance.

Pokud učíme tanec, je důležité nejprve tanec předvést celý, aby měly děti o tanci představu, poté ho rozebereme na části na tzv. sloky, po kterých tanec učíme. Jednotlivé části (sloky) si s dětmi opakujeme alespoň dvakrát, aby si tanec lépe zapamatovaly.

Pokud si děti tancem ještě nejsou jisté, může učitel dětem pomoci následujícími způsoby:

- učitel tanec předvádí před dětmi zády,
- učitel předvádí před dětmi čelem (musí pohyb provádět zrcadlově),
- učitel pomáhá slovně,
- učitel napomáhá vizuálně (ukazuje rukou, hlavou, prstem, ...).

Neustálým opakováním si dítě dokáže skladbu zapamatovat bez značných chyb. Níže uvedené tance nevyžadují choreografickou náročnost. Jedná se o tance, které si může dítě zatančit samostatně i doma u televizoru či počítače a nevyžadují zvláštní požadavky na velikost prostoru.

Pokud bychom chtěli tance využít například jako vystoupení pro rodiče, na školní akademii či si zatančit s dětmi v tělocvičně, kde máme větší prostor, je možné děti uspořádat do zajímavějších postavení jako například kruh, různě postavené řady, zástupy, čtverec aj. (Perez a kol., 2010).

Ukázka taneční choreografie v hudební výuce

Píseň Holka modrooká:

Než začneme s choreografií ve výuce hudební výchovy, měli bychom znát dobře rytmus písně.

Rytmus písně

Holka modrooká,	I	I	II	II
nesedávej u potoka.	II	II	II	II
Holka modrooká,	I	I	II	II
Nesedávej tam.	II	II	I	-
V potoce se voda točí,	II	II	II	II
podemele tvoje oči.	II	II	II	II
Holka modrooká,	I	I	II	II
Nesedávej tam.	II	II	I	-

Postup:

- Žáci si udělají prostor kolem sebe tak, aby dobře viděli na paní učitelku.
- Paní učitelka nejprve tanec předvede sama.
- Naučení tanečních figur.
- Pohyb s říkadlem – nezpíváme. Říkadlo rozdělíme na dvě části: 1.–4. figura.

- Na rytmus písně se učíme figury.
- Pokud umíme 1.–4. figuru, můžeme přejít na 5.–8. figuru.
- Spojíme obě části.
- Pohyb s písní.

Do rytmu písně vytvoříme figury:

Figury

- 1. Figura** ÚKROK BĚŽ DOPRAVA
Děti si drží ruce v bok. Udělají úkrok doprava.
- 2. Figura** OTOČÍM SE, OTOČÍM SE
Otočka o 360° na místě, zakopávat nohama.
- 3. Figura** ÚKROK, BĚŽ DOPRAVA
Děti si drží ruce v bok. Udělají úkrok doprava, úkrok doleva.
- 4. Figura** POCHODUJEŠ SI (NIC)
Pochod na místě.
- 5. Figura** PLAVU PRSA, PLAVU PRSA
Ruce jako když plavu „prsa“.
- 6. Figura** DOPŘEDU JDI, DOPŘEDU JDI
Valčíkový krok dopředu.
- 7. Figura** ÚKROK, BĚŽ DOPRAVA
Děti si drží ruce v bok. Udělají úkrok doprava, úkrok doleva.
- 8. Figura** POCHODUJEŠ SI (NIC)
Pochod na místě.

Nácvik figur na rytmus písně

Úkrok, běž doprava.	I	I	II	II
Otočím se, otočím se.	II	II	II	II
Úkrok, běž doprava.	I	I	II	II

Pochoduješ si (nic).	II	II	I	-
Plavu prsa, plavu prsa.	II	II	II	II
Dopředu jdi, dopředu jdi.	II	II	II	II
Úkrok, běž doprava.	I	I	II	II
Pochoduješ si (nic).	II	II	I	-

Ukázka využití říkanek s pohybem

Pokud budeme říkanku rytmizovat a zapojíme pohyb celého těla, děti si lépe říkanku zapamatují. Důležitým hlediskem je jednoduchost celého pohybu.

Rytmus říkanky píseň *Holka modrooká*

Louka malovaná,	Ruce v bok, otáčení se v bocích.
byla moje milovaná.	Rukama ukazovat srdíčko.
Louka malovaná	Ruce v bok, otáčení se v bocích.
byla moje tam.	Hlavou přikyvuji ano, rukou ukazují dopředu.
Když jsme byli na chaloupce,	Rukama znázorňují před tělem domeček.
běhali jsme tam na louce.	Znázorňují běh na místě.
Louka malovaná,	Ruce v bok, otáčení se v bocích.
byla moje tam.	Hlavou přikyvuji ano, rukou ukazují dopředu.

9 Metodika tvorby online tanečních hodin

Videa byla vytvořena ve spolupráci s panem Tomášem Kauckým, který se tvorbou videí živí. Ke zpracování videí byla použita technika Fotoaparát Panasonic Lumix DC-G90 MOZA Air Cross. Videa byla střižena v programu Adobe Premiere Pro, Adobe After Effects. Formát videí H264 (MP4) s rozlišením 1920x 1080.

Online tance byly natočeny na jaře 2022 ve Sportovní hale v Poděbradech. Na videu vystupují mažoretky SKP Nymburk, které tance znají z tréninků.

Ke zpracování praktické části jsem vybrala tance, které děti opravdu baví a chtějí je tančit stále dokola.

Všechny tance můžete zhlédnout na portálu youtube.com, které jsou k nalezení níže u uvedených tanců. K praktické části jsem vytvořila také vlastní logo, které bude na portálu použito.



Obrázek 8 *Online tance* (vytvořeno pro účely diplomové práce na Canva, 2022, online).

9.1 Ptačí tanec

Video ke zhlédnutí zde: [Ptačí tanec](#)

Kamera a střih: Tomáš Kaucký

Tanečnice: Aneta Brynychová a mažoretky SKP Nymburk

Tento tanec jde tančit samostatně, ale je určen především pro dvojici tanečníků. Jedná se o tanec, který je jednoduchý a hodí se jako zahřívací rozcvička.

Píseň: Ptačí tanec

Autor: BibiBum

Časová dotace: 4:12 min

Příprava pro online výuku

1. Připojení

Pro připojení s žáky doporučuji online platformu Google Classroom.

Návod pro připojení se žáky:

- přihlášení do Google,
- vpravo nahoře je vaše fotografie – kliknout,
- vlevo od fotografie se nachází mřížka (9 teček) – rozkliknout,
- naleznout „Meet“ – rozkliknout,
- nová schůzka – kliknout,
- vybrat dle svého uvážení – připravit schůzku na později, rovnou zahájit schůzku, naplánovat v kalendáři.

V případě **připravit schůzku na později** si zkopírujte odkaz, který se vygeneruje k zaslání účastníkům schůzky. Pokud budete chtít **zahájit schůzku rovnou**, zobrazí se ihned videohovor, do kterého můžete účastníky přidat sami prostřednictvím vlastního výběru či můžete účastníkům nasdílet vygenerovaný odkaz.

Při výběru poslední možnosti: **naplánovat v kalendáři Google** se objeví údaje k vyplnění jako název schůzky, datum, čas počátku a konce, kdy a jak má Google žáky o schůzce informovat a v neposlední řadě nesmíte zapomenout přidat hosty (žáky). Po uložení se všem účastníkům objeví schůzka v jejich kalendáři a v daný den a čas se můžete bez problémů spojit kliknutím na odkaz. Důležitou podmínkou pro učitele i žáky je zapnutá webkamera.

2. Správné nastavení kamery

Sklon kamery si nastavíme tak, aby na nás všichni viděli. Při sedu alespoň po ramena. Při stožení, pokud možno, celé tělo.

3. *Pozdrav*

Před aktivitou se všichni pozdravíme a počkáme na všechny účastníky kurzu. Pokud někdo nemůže na schůzku/online hodinu dorazit, musí se předem omluvit paní učitelce.

4. *Zahřátí*

Běh na místě 1 minutu, paní učitelka stopuje.

5. *Rozcvička*

Můžeme využít taneční rozcvičky na straně 94 či příloh na konci textu.

6. *Motivace k tanci*

Dneska je krásné počasí a já slyším ptáčky cvrlikat. Slyšíte je také děti? Děti odpovídají ano/ne...

7. *Diskuse*

Jaké ptáčky můžeme slyšet venku? Kteří ptáčci přilétají na jaře k nám? Kde si staví hnízda? Jak krmí své mladé? Aj.

8. *Ukázka pohybu*

Nejprve žáky seznámíme s jednotlivým pohybem v tanci, nejlépe po dobách. Poté spojujeme a zatančíme si všichni společně.

Tanec:

DOBA	NÁZEV POHYBU	TEXT PÍSNĚ	POPIS POHYBU
4 doby	Zobáček	<i>To je tanec kačeří,</i>	Upažit skrčmo. Ruce jako zobáčky ptáčků naproti sobě. Přilepíme a následně odlepíme prsty k palci.
4 doby	Křídélka	<i>kdopak tomu uvěří,</i>	Upažit skrčmo.

			Ruce v pěst. Pohyb paží nahoru a dolu.
4 doby	Podřep	<i>tančím ho před večerí,</i>	Vrtění zadečkem do podřepu a zpět.
4 doby	Tleskání	<i>kvakvakva</i>	Vyskočím. Rukama zatleskat před tělem.
4 doby	Zobáček	<i>Bibi Bibi BibiBum</i>	Upažit skrčmo. Ruce jako zobáčky ptáčků naproti sobě. Přilepíme a následně odlepíme prsty k palci.
4 doby	Křídélka	<i>přidej se k mým pohybům,</i>	Upažit skrčmo. Ruce v pěst. Pohyb paží nahoru a dolu.
4 doby	Podřep	<i>roztančíme celý dům,</i>	Vrtění zadečkem do podřepu a zpět.
4 doby	Tleskání	<i>bum, bum, bum.</i>	Vyskočím. Rukama zatleskat před tělem.

4 doby	Zobáček	<i>Kačka kačer tancují,</i>	Upažit skrčmo. Ruce jako zobáčky ptáčeků naproti sobě. Přilepíme a následně odlepíme prsty k palci.
4 doby	Křídélka	<i>Bokama se houpají</i>	Upažit skrčmo. Ruce v pěst. Pohyb paží nahoru a dolů.
4 doby	Podřep	<i>do toho si zpívají,</i>	Vrtění zadečkem do podřepu a zpět.
4 doby	Tleskání	<i>kvakvakva.</i>	Vyskočím. Rukama zatleskat před tělem.
4 doby	Zobáček	<i>Bibi Bibi BibiBum,</i>	Upažit skrčmo. Ruce jako zobáčky ptáčeků naproti sobě. Přilepíme a následně odlepíme prsty k palci.
4 doby	Křídélka	<i>ukaz to svým chodidlům,</i>	Upažit skrčmo. Ruce v pěst. Pohyb paží nahoru a dolů.

4 doby	Podřep	<i>jak se tančí s BibiBum</i>	Vrtění zadečkem do podřepu a zpět.
4 doby	Tleskání	<i>bum, bum, bum.</i>	Vyskočím. Rukama zatleskat před tělem.
Refrén	Ve dvojici či samostatně	Pouze melodie	Samostatně – zatočení se několikrát dokola, ruce v bok, výměna strany. Ve dvojici – propletené paže pravé ruky, točíme se dokola. Výměna stran – proplést levé ruce, točíme se dokola.
Tanec se tančí stále dokola. V některých případech se i zrychluje.			

(BibiBum, 2020, online)

9.2 Hlava, ramena, kolena, palce

Jedná se o tanec pro malé tanečníky. Tento tanec je výborný jako taneční rozvíčka, která se neustále zrychluje, a tak ji můžeme zařadit jako rozvíčku na zahřátí organismu. Při tanci se ukazuje na části těla. Děti si písničku mohou při tanci zazpívat.

Video ke zhlédnutí zde: [Hlava, ramena, kolena, palce](#)

Kamera a střih: Tomáš Kaucký

Tanečnice: Aneta Brynychová a mažoretky SKP Nymburk

Píseň: Hlava, Ramena, Kolena, Palce

Autor: spousta autorů, např. Štístko a Poupěnka

Časová dotace: 1:14 min

Text ke zpěvu písně:

Hlava, ramena, kolena, palce, kolena, palce, kolena, palce.

Hlava, ramena, kolena palce, oči, uši, pusa, nos.

U starších žáků, můžeme zařadit tanec v angličtině.

Text ke zpěvu písně v angličtině:

Head, shoulders, knees, and toes, knees and toes.

Head, shoulders, knees, and toes, knees and toes.

And eyes and ears and mouth and nose.

Příprava pro online výuku

1. Připojení

Pro připojení s žáky doporučuji online platformu Google Classroom.

Návod pro připojení se žáky:

- přihlášení do Google,
- vpravo nahoře je vaše fotografie – kliknout,
- vlevo od fotografie se nachází mřížka (9 teček) – rozkliknout,
- najít „Meet“ – rozkliknout,
- nová schůzka – kliknout,
- vybrat dle svého uvážení – připravit schůzku na později, rovnou zahájit schůzku, naplánovat v kalendáři.

V případě **připravit schůzku na později** si zkopírujte odkaz, který se vygeneruje k zaslání účastníkům schůzky. Pokud budete chtít **zahájit schůzku rovnou**, zobrazí se ihned videohovor, do kterého můžete účastníky přidat sami prostřednictvím vlastního výběru či můžete účastníkům nasdílet vygenerovaný odkaz.

Při výběru poslední možnosti: **naplánovat v kalendáři Google** se objeví údaje k vyplnění jako název schůzky, datum, čas počátku a konce, kdy a jak má Google žáky o schůzce informovat a v neposlední řadě nesmíte zapomenout přidat hosty (žáky). Po uložení se všem účastníkům objeví schůzka v jejich kalendáři a v daný den a čas se

můžete bez problémů spojit kliknutím na odkaz. Důležitou podmínkou pro učitele i žáky je zapnutá webkamera.

2. *Správné nastavení kamery*

Sklon kamery si nastavíme tak, aby na nás všichni viděli. Při sedu alespoň po ramena. Při stoji, pokud možno, celé tělo.

3. *Pozdrav*

Před aktivitou se všichni pozdravíme a počkáme na všechny účastníky kurzu. Pokud někdo nemůže na schůzku/online hodinu dorazit, musí se předem omluvit paní učitelce.

4. *Zahřátí*

Každý z žáků udělá 10x dřep, 10x panáka, 10x angličáky.

5. *Rozvička*

Můžeme využít taneční rozvičky na straně 94 či příloh na konci textu.

6. *Motivace k tanci*

Básničkou Tělo:

Levá ruka, pravá ruka,
do dlaně si prstík ťuká.

Pěsti lokty, ramena,
hlava, břicho, kolena.

Oči, uši pusa, nos,
tenhle náš kluk chodí bos.

7. *Diskuse*

Děti, poznaly jste, o čem si budeme dneska povívat? Znáte nějakou písničku, ve které bychom měli zapojené lidské tělo?

8. *Ukázka pohybu*

Nejprve žáky seznámíme s jednotlivými pohyby v tanci, nejlépe po dobách. Poté spojujeme a zatančíme si všichni společně.

Tanec

DOBA	NÁZEV POHYBU TEXT PÍSNĚ	POPIS POHYBU
2 doby	<i>Hlava</i>	Dotyk oběma rukama hlavy.
2 doby	<i>Ramena</i>	Dotyk oběma rukama ramen.
2 doby	<i>Kolena</i>	Dotyk oběma rukama kolen.
2 doby	<i>Palce</i>	Dotyk oběma rukama palců u nohou.
2 doby	<i>Kolena</i>	Dotyk oběma rukama kolen.
2 doby	<i>Palce</i>	Dotyk oběma rukama palců u nohou.
2 doby	<i>Kolena</i>	Dotyk oběma rukama kolen.
2 doby	<i>Palce</i>	Dotyk oběma rukama palců u nohou.
2 doby	<i>Hlava</i>	Dotyk oběma rukama hlavy.
2 doby	<i>Ramena</i>	Dotyk oběma rukama ramen.
2 doby	<i>Kolena</i>	Dotyk oběma rukama kolen.
2 doby	<i>Palce</i>	Dotyk oběma rukama palců u nohou.
2 doby	<i>Oči</i>	Dotyk oběma rukama očí.
2 doby	<i>Uši</i>	Dotyk oběma rukama uší.

2 doby	<i>Pusa</i>	Dotyk oběma rukama pusu.
2 doby	<i>Nos</i>	Dotyk oběma rukama nosu.
Tančíme stále dokola, tanec se zrychluje.		

(Guitar Song, 2019, online)

9.3 Aram Sam Sam

Oblíbený tanec nejen nejmenších dětí. Jedná se o další typický tanec na zrychlování rytmu. Tanec můžeme využít na uvolnění během vyučování nebo jako zahřívací rozcvičku.

Video ke zhlédnutí zde: [A Ram Sam Sam](#)

Kamera a střih: Tomáš Kaucký

Tanečnice: Aneta Brynychová a mažoretky SKP Nymburk

Píseň: Aram sam sam

Autor: Gasca Zurli

Časová dotace: 1:59 min

Příprava pro online výuku

1. Připojení

Pro připojení s žáky doporučuji online platformu Google Classroom.

Návod pro připojení se žáky:

- přihlášení do Google,
- vpravo nahoře je vaše fotografie – kliknout,
- vlevo od fotografie se nachází mřížka (9 teček) – rozkliknout,
- najít „Meet“ – rozkliknout,
- nová schůzka – kliknout,
- vybrat dle svého uvážení – připravit schůzku na později, rovnou zahájit schůzku, naplánovat v kalendáři.

V případě **připravit schůzku na později** si zkopírujte odkaz, který se vygeneruje k zaslání účastníkům schůzky. Pokud budete chtít **zahájit schůzku rovnou**, zobrazí se

ihned videohovor, do kterého můžete účastníky přidat sami prostřednictvím vlastního výběru či můžete účastníkům nasdílet vygenerovaný odkaz.

Při výběru poslední možnosti: **naplánovat v kalendáři Google** se objeví údaje k vyplnění jako název schůzky, datum, čas počátku a konce, kdy a jak má Google žáky o schůzce informovat a v neposlední řadě nesmíte zapomenout přidat hosty (žáky). Po uložení se všem účastníkům objeví schůzka v jejich kalendáři a v daný den a čas se můžete bez problémů spojit kliknutím na odkaz. Důležitou podmínkou pro učitele i žáky je zapnutá webkamera.

2. Správné nastavení kamery

Sklon kamery si nastavíme tak, aby na nás všichni viděli. Při sedu alespoň po ramena. Při stožení, pokud možno, celé tělo.

3. Pozdrav

Před aktivitou se všichni pozdravíme a počkáme na všechny účastníky kurzu. Pokud někdo nemůže na schůzku/online hodinu dorazit, musí se předem omluvit paní učitelce.

4. Zahřátí

Skákání na místě 30 s – natažené nohy, skipping (vysoká kolena) 30 s.

5. Rozcvička

Můžeme využít taneční rozcvičky na straně 94 či příloh na konci textu.

6. Motivace k tanci

Provoz – paní učitelka ukáže na obrazovce provaz.

7. Diskuse

Na co se děti takový provaz používá? Děti odpovídají na svázání, ukotvení... A může se takový provaz zamotat? Ano... My si teď zatančíme tanec a schválně, jestli se někdo zamotá stejně jako tento provaz.

8. Ukázka pohybu

Nejprve žáky seznámíme s jednotlivým pohybem v tanci, nejlépe po dobách. Poté spojujeme a zatančíme si všichni společně.

Tanec

DOBA	NÁZEV POHYBU	TEXT PÍSNĚ	POPIS POHYBU
3 doby	Pleskání	<i>A ram sam sam</i>	Pleskat rukama o stehna.
3 doby	Pleskání	<i>A ram sam sam</i>	Pleskat rukama o stehna.
3 doby	Rotování	<i>Guli guli guli guli guli</i>	Rotace rukou před tělem.
3 doby	Pleskání	<i>A ram sam sam</i>	Pleskat rukama o stehna.
3 doby	Pleskání	<i>A ram sam sam</i>	Pleskat rukama o stehna.
3 doby	Pleskání	<i>A ram sam sam</i>	Pleskat rukama o stehna.
3 doby	Pleskání	<i>A ram sam sam</i>	Pleskat rukama o stehna.
3 doby	Rotování	<i>Guli guli guli guli guli</i>	Rotace rukou před tělem.
3 doby	Pleskání	<i>ram sam sam</i>	Pleskat rukama o stehna.
3 doby	Sepnuté ruce	<i>A ra-vi, a ra-vi</i>	Přiložení sepnutých rukou k levé tváři.
3 doby	Sepnuté ruce	<i>A ra-vi, a ra-vi</i>	Přiložení sepnutých rukou k pravé tváři.
3 doby	Rotování	<i>Guli guli guli guli guli</i>	Rotace rukou před tělem.
3 doby	Pleskání	<i>ram sam sam</i>	Pleskat rukama o stehna.

3 doby	Sepnuté ruce	<i>A ra-vi, a ra-vi</i>	Přiložení sepnutých rukou k levé tváři.
3 doby	Sepnuté ruce	<i>A ra-vi, a ra-vi</i>	Přiložení sepnutých rukou k pravé tváři.
3 doby	Rotování	<i>Guli guli guli guli guli</i>	Rotace rukou před tělem.
3 doby	Pleskání	<i>ram sam sam</i>	Pleskat rukama o stehna.
Tančíme stále dokola, tanec se zrychluje.			

(Karaoketexty.cz, 2022, online)

9.4 Mazurka

Jedná se o tanec ve dvojici, ale můžeme ji zatančit také jako jednotlivec.

Video ke zhlédnutí zde

Jednotlivec: [Mazurka, samostatně](#)

Dvojice: [Mazurka, dvojice](#)

Kamera a střih: Tomáš Kaucký

Tanečnice: Aneta Brynychová a mažoretky SKP Nymburk

Píseň: Měla Babka

Autor: Lidová skladba

Časová dotace: 1:11 min

1. Připojení

Pro připojení s žáky doporučuji online platformu Google Classroom.

Návod pro připojení se žáky:

- přihlášení do Google,
- vpravo nahoře je vaše fotografie – kliknout,
- vlevo od fotografie se nachází mřížka (9 teček) – rozkliknout,
- najít „Meet“ – rozkliknout,
- nová schůzka – kliknout,
- vybrat dle svého uvážení – připravit schůzku na později, rovnou zahájit schůzku, naplánovat v kalendáři.

V případě **připravit schůzku na později** si zkopírujte odkaz, který se vygeneruje k zaslání účastníkům schůzky. Pokud budete chtít **zahájit schůzku rovnou**, zobrazí se ihned videohovor, do kterého můžete účastníky přidat sami prostřednictvím vlastního výběru či můžete účastníkům nasdílet vygenerovaný odkaz.

Při výběru poslední možnosti: **naplánovat v kalendáři Google** se objeví údaje k vyplnění jako název schůzky, datum, čas počátku a konce, kdy a jak má Google žáky o schůzce informovat a v neposlední řadě nesmíte zapomenout přidat hosty (žáky). Po uložení se všem účastníkům objeví schůzka v jejich kalendáři a v daný den a čas se můžete bez problémů spojit kliknutím na odkaz. Důležitou podmínkou pro učitele i žáky je zapnutá webkamera.

2. Správné nastavení kamery

Sklon kamery si nastavíme tak, aby na nás všichni viděli. Při sedu alespoň po ramena. Při stoji, pokud možno, celé tělo.

3. Pozdrav

Před aktivitou se všichni pozdravíme a počkáme na všechny účastníky kurzu. Pokud někdo nemůže na schůzku/online hodinu dorazit, musí se předem omluvit paní učitelce.

4. Zahřátí

Skákat na jedné noze, po půl minutě (paní učitelka stopuje) nohy vyměníme na další půl minuty.

5. Rozvička

Můžeme využít taneční rozvičky na straně 94 či příloh na konci textu.

6. Motivace k tanci

Mísa s ovocem na stole – hlavně jablka.

7. Diskuse

Povídání s dětmi o tom, co je zdravé a co je nezdravé.

8. Ukázka pohybu

Nejprve žáky seznámím s jednotlivým pohybem v tanci, nejlépe po dobách. Poté spojujeme a zatančíme si všichni společně.

Tanec pro jednotlivce

DOBA	NÁZEV POHYBU	TEXT PÍSNĚ	POPIS POHYBU
4 doby	Úkrok	<i>Měla babka,</i>	Úkrok doleva.
4 doby	Úkrok	<i>čtyři jabka</i>	Úkrok doleva.
4 doby	Úkrok	<i>a dědoušek</i>	Úkrok doprava.
4 doby	Úkrok	<i>jen dvě,</i>	Úkrok doprava.
4 doby	Panenka	<i>dej mi babko</i>	Ruce v bok. Podřep na levou stranu.
4 doby	Pleskání	<i>jedno jabko,</i>	Ruce v bok. Podřep na pravou stranu.
4 doby	Otočka	<i>budeme mít stejně.</i>	Ruce v bok, Otočka o 360 stupňů.
Opakujeme stejně na další sloky			

Tanec ve dvojici

Dvojice stojí za sebou, čelem vpřed, ruce si spojí ve výšce ramen

DOBA	NÁZEV POHYBU	TEXT PÍSNĚ	POPIS POHYBU
4 doby	Úkrok	<i>Měla babka,</i>	Úkrok doleva.
4 doby	Úkrok	<i>čtyři jabka</i>	Úkrok doleva.
4 doby	Úkrok	<i>a dědoušek</i>	Úkrok doprava.

4 doby	Úkrok	<i>jen dvě,</i>	Úkrok doprava.
4 doby	„Kuk na mamku“	<i>dej mi babko</i>	Stále spojené ruce, podíváme se na sebe přes levé rameno.
4 doby	„Kuk na tat'ku“	<i>jedno jabko,</i>	Stále spojené ruce, podíváme se na sebe přes pravé rameno.
4 doby	Otočka	<i>budeme mít stejně.</i>	Dítě stojící vpředu se podtočí pod rukou. Druhý stojí na místě.
DRUHÁ SLOKA			
4 doby	Úkrok	<i>Měl dědoušek,</i>	Úkrok doleva.
4 doby	Úkrok	<i>měl kožíšek.</i>	Úkrok doleva.
4 doby	Úkrok	<i>a babička</i>	Úkrok doprava.
4 doby	Úkrok	<i>jupku,</i>	Úkrok doprava.
4 doby	„Kuk na mamku“	<i>pojd' dedoušku</i>	Stále spojené ruce, podíváme se na sebe přes levé rameno.
4 doby	„Kuk na tat'ku“	<i>na taneček,</i>	Stále spojené ruce, podíváme se na sebe přes pravé rameno.

4 doby	Otočka	<i>já si s tebou dupnu.</i>	Výměna místa. Žák stojící vpředu nyní stojí vzadu a naopak.
--------	--------	---------------------------------	---

(Karaoketexty.cz, 2022, online)

9.5 Večerníček

Video ke zhlédnutí zde: [Večerníček](#)

Kamera a střih: Tomáš Kaucký

Tanečnice: Aneta Brynychová a mažoretky SKP Nymburk

Píseň: Večerníček

Autor: Karel Černochoch

Časová dotace: 2:58 min

Příprava pro online výuku

1. Připojení

Pro připojení s žáky doporučuji online platformu Google Classroom.

Návod pro připojení se žáky:

- přihlášení do Google,
- vpravo nahoře je vaše fotografie – kliknout,
- vlevo od fotografie se nachází mřížka (9 teček) – rozkliknout,
- najít „Meet“ – rozkliknout,
- nová schůzka – kliknout,
- vybrat dle svého uvážení – připravit schůzku na později, rovnou zahájit schůzku, naplánovat v kalendáři.

V případě **připravit schůzku na později** si zkopírujte odkaz, který se vygeneruje k zaslání účastníkům schůzky. Pokud budete chtít **zahájit schůzku rovnou**, zobrazí se ihned videohovor, do kterého můžete účastníky přidat sami prostřednictvím vlastního výběru či můžete účastníkům nasdílet vygenerovaný odkaz.

Při výběru poslední možnosti: **naplánovat v kalendáři Google** se objeví údaje k vyplnění jako název schůzky, datum, čas počátku a konce, kdy a jak má Google žáky o schůzce informovat a v neposlední řadě nesmíte zapomenout přidat hosty (žáky). Po uložení se všem účastníkům objeví schůzka v jejich kalendáři a v daný den a čas se

můžete bez problémů spojit kliknutím na odkaz. Důležitou podmínkou pro učitele i žáky je zapnutá webkamera.

2. Správné nastavení kamery

Sklon kamery si nastavíme tak, aby na nás všichni viděli. Při sedu alespoň po ramena. Při stoji, pokud možno, celé tělo.

3. Pozdrav

Před aktivitou se všichni pozdravíme a počkáme na všechny účastníky kurzu. Pokud někdo nemůže na schůzku/online hodinu dorazit, musí se předem omluvit paní učitelce.

4. Zahřátí

Skáče 10x panáka, 10 dřep s výskokem, 10x sedy lehy.

5. Rozvička

Můžeme využít taneční rozvičky na straně 94 či příloh na konci textu.

6. Motivace k tanci

Děti, víte, jak se nazývá program, který vysílá pohádky pro děti každý večer? Děti odpovídají ano – Večerníček.

7. Diskuse

Jaké znáte děti pohádky, které se objevují ve Večerníku? Která je vaše neoblíbenější pohádka?

8. Ukázka pohybu

Nejprve žáky seznámím s jednotlivým pohybem v tanci, nejlépe po dobách. Poté spojujeme a zatančíme si všichni společně.

Tanec

DOBA	NÁZEV POHYBU	TEXT PÍSNĚ	POPIS POHYBU
6 dob	Houpání	<i>Dříve než nám klesnou víčka těsně</i>	Houpu se v kolenou. Ruce v bok.
2 doby	Spánek	<i>před spaním,</i>	Spojím ruce k tváři, jako když jdu spát.

4 doby	Brýle	<i>uvidíte Večernička,</i>	U očí dělám z rukou brýle.
4 doby	Úklon	<i>jak se uklání.</i>	Úklon do předu. Ruce vzad.
2 doby	Úkrok	<i>Pokud Vám</i>	Krok vpravo.
2 doby	Tlesknutí	<i>Není moc</i>	2x tlesknout před tělem.
2 doby	Úkrok	<i>Dobrý večer,</i>	Krok vlevo.
2 doby	Tlesknutí	<i>dobrou noc</i>	2x tlesknou před tělem.
4 doby	Mávání	<i>Zamává čepičkou,</i>	Mávám rukama před tělem.
2 doby	Úkrok	<i>Z kouzelných</i>	Krok vpravo.
2 doby	Tlesknutí	<i>Hromádek,</i>	2x tlesknou před tělem.
2 doby	Úkrok	<i>Hází lístky</i>	Krok vlevo.
2 doby	Tlesknutí	<i>pohádek</i>	2x tlesknou před tělem.
3 doby	Mávání	<i>Maličkou ručičkou.</i>	Mávám rukama nad hlavou.
DRUHÁ SLOKA			
4 doby	Vrtění	<i>Nežli brouček složí krovky,</i>	Vrtíme se bokami do dřepu.
4 doby	Vyskočit	<i>Aniž řekl smím?</i>	Vyskočení ze dřepu do stoje, ruce vzpažit.
4 doby	Vrtění	<i>Z televizní obrazovky</i>	Vrtíme se boky do dřepu.

4 doby	Vyskočit	<i>Krokem Rumcajzím</i>	Vyskočení ze dřepu do stoje, ruce vzhůru.
2 doby	Úkrok	<i>Loupežník</i>	Krok vlevo.
2 doby	Tleskání	<i>vykročí,</i>	2x tlesknout před tělem.
.2 doby	Úkrok	<i>S každým pánem</i>	Krok vpravo.
2 doby	Tleskání	<i>zatočí,</i>	2x tlesknout před tělem.
4 doby	Panenka	<i>Manku má copatou,</i>	Mávání rukama vedle těla vpřed a vzad, střídavě.
4 doby	Píšťala	<i>Zahvizdá, zapiská</i>	Spojíme ukazováček a prostředníček na obou rukách. Prsty dáme před pusou a předstíráme pískání na píšťalu. Dvě doby na levou stranu, dvě doby na pravou stranu.
4 doby	Přemýšlení	<i>Vždycky najde Cipiska</i>	Ukazováčkem pravé ruky se dotkneme hlavy (u spánků). Kroutíme ukazováčkem, jako když přemýšlíme.

4 doby	Vousy	<i>Bradu má vousatou.</i>	Oběma rukama znázorňujeme tahání s za vousy od brady.
TŘETÍ SLOKA			
4 doby	„Vrtění“	<i>Červená se mochomůrka</i>	Vrtíme se bokami do dřepu.
4 doby	Vyskočit	<i>Letí motýlek</i>	Vyskočení ze dřepu do stoje, ruce vzpažit.
4 doby	„Vrtění“	<i>V trávě sedí Vochomůrka,</i>	Vrtíme se bokami do dřepu.
4 doby	Vyskočit	<i>Vedle Křemílek,</i>	Vyskočení ze dřepu do stoje, ruce vzpažit.
4 doby	Přemýšlení	<i>Zkoumají pravidla,</i>	Ukazováčkem se dotkneme hlavy (u spánků). Kroutíme ukazováčkem, jako když přemýšlíme. Vyměníme strany po 2 dobách.
4 doby	Přemýšlení	<i>Jak se vaří povidla,</i>	Ukazováčkem se dotkneme hlavy (u spánků). Kroutíme ukazováčkem, jako když přemýšlíme. Vyměníme strany po 2 dobách.
4 doby	Vaření	<i>Vařečkou michají,</i>	

			Levá ruka znázorňuje před tělem hrnec, pravá ruka míchá vařečkou v hrnci.
4 doby	Běh	<i>Kdopak dřív uteče</i>	Běžíme na místě - otočka.
4 doby	Kolečko	<i>Než jim hrnec přeteče</i>	Kolečko rukama před tělem.
4 doby	NE	<i>To se nás neptají</i>	Kroutíme rukama u těla - ne, ne, ne.

(Karaoketexty.cz, 2022, online)

9.6 Zumba

Video ke zhlédnutí zde: [Zumba](#)

Kamera a střih: Tomáš Kaucký

Tanečnice: Aneta Brynychová a mažoretky SKP Nymburk

Píseň: Hella Décalé (feat. Soldat Jahman & Doukali)

Autor: DJ MAM'S

Časová dotace: 3:59 min

Příprava pro online výuku

1. Připojení

Pro připojení s žáky doporučuji online platformu Google Classroom.

Návod pro připojení se žáky:

- přihlášení do Google,
- vpravo nahoře je vaše fotografie – kliknout,
- vlevo od fotografie se nachází mřížka (9 teček) – rozkliknout,
- najít „Meet“ – rozkliknout,
- nová schůzka – kliknout,
- vybrat dle svého uvážení – připravit schůzku na později, rovnou zahájit schůzku, naplánovat v kalendáři.

V případě **připravit schůzku na později** si zkopírujte odkaz, který se vygeneruje k zaslání účastníkům schůzky. Pokud budete chtít **zahájit schůzku rovnou**, zobrazí se

ihned videohovor, do kterého můžete účastníky přidat sami prostřednictvím vlastního výběru či můžete účastníkům nasdílet vygenerovaný odkaz.

Při výběru poslední možnosti: **naplánovat v kalendáři Google** se objeví údaje k vyplnění jako název schůzky, datum, čas počátku a konce, kdy a jak má Google žáky o schůzce informovat a v neposlední řadě nesmíte zapomenout přidat hosty (žáky). Po uložení se všem účastníkům objeví schůzka v jejich kalendáři a v daný den a čas se můžete bez problémů spojit kliknutím na odkaz. Důležitou podmínkou pro učitele i žáky je zapnutá webkamera.

2. Správné nastavení kamery

Sklon kamery si nastavíme tak, aby na nás všichni viděli. Při sedu alespoň po ramena. Při stožení, pokud možno, celé tělo.

3. Pozdrav

Před aktivitou se všichni pozdravíme a počkáme na všechny účastníky kurzu. Pokud někdo nemůže na schůzku/online hodinu dorazit, musí se předem omluvit paní učitelce.

4. Zahřátí

Běh na místě, 10 dřepů, běh na místě 30 s (paní učitelka stopuje).

5. Rozcvička

Můžeme využít taneční rozcvičky na straně 94 či příloh na konci textu.

6. Motivace

Paní učitelka zatančí tanec zumba.

7. Diskuse

Děti, setkaly jste se někdy s takovým tancem? Věděly byste, jak se jmenuje? Odkud myslíte, že pochází?

8. Ukázka pohybu

Nejprve žáky seznámíme s jednotlivým pohybem v tanci, nejlépe po dobách. Poté spojujeme a zatančíme si všichni společně.

Tanec

DOBA	NÁZEV POHYBU	POPIS POHYBU
Předehra 16 dob	Boky	Kroužení bokami ze strany na stranu.
Předehra 16 dob	Poskok	Levá noha mírně pokrčená na špičce vpředu, pravá noha napnutá. „Pulsujeme“ (poskakujeme) – po celou dobu.
4 doby	Ruce	Nohy „pulsují“. Ruce od sebe a k sobě před tělo 2x.
4 doby	„Stříkačky“	Nohy „pulsují“. Ruce skrčené před tělem v úrovni ramen a střídavě ukazují vzhůru.
4 doby	Ruce	Nohy „pulsují“. Ruce od sebe a k sobě 2x.
4 doby	„Stříkačky“	Nohy „pulsují“. Ruce skrčené před tělem v úrovni ramen a střídavě ukazují vzhůru.
4 doby	Ukazování	Nohy „pulsují“. Napnutýma rukama provádím plynulý pohyb od připažení do vzpažení.
4 doby	Ukazování	Nohy „pulsují“. Napnutýma rukama provádím plynulý pohyb od připažení do vzpažení.
4 doby	Ukazování	Nohy „pulsují“. Napnutýma rukama provádím plynulý pohyb od připažení do vzpažení.
4 doby	Ukazování	Nohy „pulsují“. Napnutýma rukama provádím plynulý pohyb od připažení do vzpažení.

8 dob	Přítahy	Ruce jsou skrčmo vzpažené, ruce v týl. Provádím přitahování pravé nohy (skrčím a následně narovnáám) a levé skrčené ruky za hlavou.
8 dob	Přítahy	Ruce jsou skrčené za hlavou. Provádím přitahování levé nohy (skrčím a následně narovnáám) a pravé skrčené ruky za hlavou.
8 dob	Přítahy	Ruce jsou skrčené za hlavou. Provádím přitahování pravé nohy (skrčím a následně narovnáám) a levé skrčené ruky za hlavou.
8 dob	Přítahy	Ruce jsou skrčené za hlavou. Provádím přitahování levé nohy (skrčím a následně narovnáám) a pravé skrčené ruky za hlavou.
4 doby	Úkrok stranou	2x úkrok stranou doprava, ruce v bok.
4 doby	Úkrok stranou	2x úkrok stranou doleva, ruce v bok.
4 doby	Úkrok stranou	2x úkrok stranou doprava, ruce v bok.
4 doby	Úkrok stranou	2x úkrok stranou doleva, ruce v bok.
4 doby	„Máchání“	Stoj rozkročný, rukama máchám společně na levou stranu, poté na pravou 2x.
4 doby	Ruce	Nohy „pulsují“. Ruce od sebe a k sobě 2x.

4 doby	„Střikačky“	Nohy „pulsují“. Ruce skrčené před tělem v úrovni ramen a střídavě ukazují vzhůru.
4 doby	Ruce	Nohy „pulsují“. Ruce od sebe a k sobě 2x.
4 doby	„Střikačky“	Nohy „pulsují“. Ruce skrčené před tělem v úrovni ramen a střídavě ukazují vzhůru.
4 doby	Ukazování	Nohy „pulsují“. Napnutýma rukama provádím plynulý pohyb od připažení do vzpažení.
4 doby	Ukazování	Nohy „pulsují“. Napnutýma rukama provádím plynulý pohyb od připažení do vzpažení.
4 doby	Ukazování	Nohy „pulsují“. Napnutýma rukama provádím plynulý pohyb od připažení do vzpažení.
4 doby	Ukazování	Nohy „pulsují“. Napnutýma rukama provádím plynulý pohyb od připažení do vzpažení.
8 dob	Přítahy	Ruce jsou skrčmo vzpažené, ruce v týl. Provádím přitahování pravé nohy (skrčím a následně narovnáám) a levé skrčené ruky za hlavou.
8 dob	Přítahy	Ruce jsou skrčené za hlavou. Provádím přitahování levé nohy (skrčím a následně narovnáám) a pravé skrčené ruky za hlavou.
8 dob	Přítahy	Ruce jsou skrčené za hlavou. Provádím přitahování pravé nohy (skrčím a následně narovnáám) a levé skrčené ruky za hlavou.

8 dob	Přítahy	Ruce jsou skrčené za hlavou. Provádím přitahování levé nohy (skrčím a následně narovnáám) a pravé skrčené ruky za hlavou.
4 doby	Úkrok stranou	2x úkrok stranou doprava, ruce v bok.
4 doby	Úkrok stranou	2x úkrok stranou doleva, ruce v bok.
4 doby	Úkrok stranou	2x úkrok stranou doprava, ruce v bok.
4 doby	Úkrok stranou	2x úkrok stranou doleva, ruce v bok.
4 doby	„Máchání“	Stoj rozkročný, rukama máchám společně na levou stranu, poté na pravou 2x.
Opakování ještě 2x.		

9.7 Madagaskar Dance

Video ke zhlédnutí zde: [Madagaskar Dance](#)

Kamera a střih: Tomáš Kaucký

Tanečnice: Aneta Brynychová a mažoretky SKP Nymburk

Píseň: I Like To Move It

Autor: Will.i.am

Časová dotace: 3:41 min

Příprava pro online výuku

1. Připojení

Pro připojení s žáky doporučuji online platformu Google Classroom.

Návod pro připojení se žáky:

- přihlášení do Google,

- vpravo nahoře je vaše fotografie – kliknout,
- vlevo od fotografie se nachází mřížka (9 teček) – rozkliknout,
- najít „Meet“ – rozkliknout,
- nová schůzka – kliknout,
- vybrat dle svého uvážení – připravit schůzku na později, rovnou zahájit schůzku, naplánovat v kalendáři.

V případě **připravit schůzku na později** si zkopírujte odkaz, který se vygeneruje k zaslání účastníkům schůzky. Pokud budete chtít **zahájit schůzku rovnou**, zobrazí se ihned videohovor, do kterého můžete účastníky přidat sami prostřednictvím vlastního výběru či můžete účastníkům nasdílet vygenerovaný odkaz.

Při výběru poslední možnosti: **naplánovat v kalendáři Google** se objeví údaje k vyplnění jako název schůzky, datum, čas počátku a konce, kdy a jak má Google žáky o schůzce informovat a v neposlední řadě nesmíte zapomenout přidat hosty (žáky). Po uložení se všem účastníkům objeví schůzka v jejich kalendáři a v daný den a čas se můžete bez problémů spojit kliknutím na odkaz. Důležitou podmínkou pro učitele i žáky je zapnutá webkamera.

2. Správné nastavení kamery

Sklon kamery si nastavíme tak, aby na nás všichni viděli. Při sedu alespoň po ramena. Při stožení, pokud možno, celé tělo.

3. Pozdrav

Před aktivitou se všichni pozdravíme a počkáme na všechny účastníky kurzu. Pokud někdo nemůže na schůzku/online hodinu dorazit, musí se předem omluvit paní učitelce.

4. Zahřátí

Skok panáka 10x, skok žabáka 10x, předkovám 10x na místě, zakopávám na místě 10x.

5. Rozvíčka

Můžeme využít taneční rozvíčky na straně 94 či příloh na konci textu.

6. Motivace k tanci

Obrázky zvířátek (žirafa, slon, lemur, lev, hroch, opice, tučňáci...).

7. Diskuse

Děti, mám pro Vás připravené obrázky a zdalipak uhodnete, o jakou pohádku by se mohlo jednat? ... Madagaskar.

8. Ukázka pohybu

Nejprve žáky seznámím s jednotlivým pohybem v tanci, nejlépe po dobách. Poté spojujeme a zatančíme si všichni společně.

Tanec

DOBA	NÁZEV POHYBU	POPIS POHYBU
8 dob	Boky	Stoj mírně rozkročný, pravá noha stojná, levá mírně pokrčená na špičce. Boky se pohybují na pravou stranu.
8 dob	Boky	Stoj mírně rozkročný, levá noha stojná, pravá mírně pokrčená na špičce. Boky se pohybují na levou stranu.
8 dob	Boky	Stoj mírně rozkročný, pravá noha stojná, levá mírně pokrčená na špičce. Boky se pohybují na pravou stranu.
8 dob	Boky	Stoj mírně rozkročný, levá noha stojná, pravá mírně pokrčená na špičce. Boky se pohybují na levou stranu.
1. SLOKA		
4 doby	Mlýnek	Stoj mírně rozkročný, pravá noha stojná, levá mírně pokrčená na špičce. Boky se pohybují na pravou stranu. Ruce skrčit upažmo – malé, krouživé pohyby na pravou stranu.

4 doby	Mlýnek	Stoj mírně rozkročný, levá noha stojná, pravá mírně pokrčená na špičce. Boky se pohybují na levou stranu. Ruce skrčit upažmo – malé, krouživé pohyby na pravou stranu.
4 doby	Mlýnek	Stoj mírně rozkročný, pravá noha stojná, levá mírně pokrčená na špičce. Boky se pohybují na pravou stranu. Ruce skrčit upažmo – malé, krouživé pohyby na pravou stranu.
2 doby	Mlýnek	Stoj mírně rozkročný, levá noha stojná, pravá mírně pokrčená na špičce. Boky se pohybují na levou stranu. Ruce skrčit upažmo – malé, krouživé pohyby na pravou stranu.
2 doby	Vyskočení	Výskok, ruce vzpažit.
Opakování 1. SLOKY		
2. SLOKA		
4 doby	Úkrok	2x úkrok doprava.
4 doby	Úkrok	2x úkrok doleva.
4 doby	Úkrok	2x úkrok doprava.
4 doby	Úkrok	2x úkrok doleva.
8 dob	„Mávání“	Ruce vzpažené, mávají ze strany na stranu. Nohama se pohupují na opačnou stranu.

8 dob	„Mávání“	Ruce vzpažené, mávají ze strany na stranu. Nohama se pohupují na opačnou stranu.
8 dob	Mlýnek	Ruce skrčit upažmo – malé, krouživé pohyby před tělem nahoru a dolu.
8 dob	Mlýnek	Ruce skrčit upažmo – malé, krouživé pohyby před tělem nahoru a dolu
Opakování 1. SLOKY		
4 doby	Úkrok	2x úkrok doprava.
4 doby	Úkrok	2x úkrok doleva.
4 doby	Úkrok	2x úkrok doprava.
4 doby	Úkrok	2x úkrok doleva.
8 dob	„Mávání“	Ruce vzpažené, mávají ze strany na stranu. Nohama se pohupují na opačnou stranu.
8 dob	„Mávání“	Ruce vzpažené, mávají ze strany na stranu. Nohama se pohupují na opačnou stranu.
8 dob	Mlýnek	Ruce skrčit upažmo – malé, krouživé pohyby před tělem nahoru a dolu
8 dob	Mlýnek	Ruce skrčit upažmo – malé, krouživé pohyby před tělem nahoru a dolu
8 dob	Otočka - kovboj	Otočka dokola, pravá ruka nad hlavou dělá kovboje s lasem.
8 dob	Otočka - kovboj	Otočka dokola, pravá ruka nad hlavou dělá kovboje s lasem.
Opakování 1. SLOKY		

9.8 Taneční rozcvička

Video ke zhlédnutí zde: [Taneční rozcvička](#)

Kamera a střih: Tomáš Kaucký

Tanečnice: Aneta Brynychová a mažoretky SKP Nymburk

Píseň: Rozcvička (Boky, ramena, dlaně, lokty, kolena)

Autor: Kája a Bambuláček

Časová dotace: 2:27 min

Tanec

DOBA	NÁZEV POHYBU	TEXT PÍSNĚ	POPIS POHYBU
8 dob	Boky	Předehra	Houpání v bocích ze strany na stranu.
8 dob	„Volání“	<i>Přichází čas rozcvičky, rozcvičky</i>	Ruce k puse, volám na jednu stranu poté na druhou.
8 dob	Hlava	<i>Procvičíme hlavičky, hlavičky.</i>	Ruce v bok, hýbu hlavou na obě strany střídavě.
8 dob	Ruce	<i>Po hlavičkách ručičky, ručičky.</i>	Upažím, kroužím zápěstím.
8 dob	Nohy	<i>Po ručičkách nožičky, nožičky.</i>	Pochod na místě.
REFRÉM, 4x po sobě			
2 doby	Boky	<i>Boky,</i>	Hýbu bokami ze strany na stranu, ruce v bok.
2 doby	Ramena	<i>ramena,</i>	Hýbu rameny nahoru a dolů, ruce v bok.
2 doby	Dlaně	<i>dlaně,</i>	Předpažím, ukážu dlaně (rozevřou ruce).

2 doby	Lokty	<i>lokty,</i>	Předpažím, ruce směrem vzhůru, lokty k sobě.
2 doby	Kolena	<i>Kolena.</i>	Stoj rozkročný, ruce na kolena.
MEZIFRÁZE			
8 dob	Boky	<i>No nekoukáme, nesedíme, cvičíme! Pořádně se rozhýbáme!</i>	Houpu se v bocích ze strany na stranu.
DRUHÁ SLOKA			
8 dob	„Volání“	<i>Je tady čas rozcvičky, rozcvičky.</i>	Ruce k puse, volám na jednu stranu poté na druhou.
8 dob	Hlava	<i>Procvičíme hlavičky, hlavičky.</i>	Ruce v bok, hýbu hlavou na obě strany střídavě.
8 dob	Ruce	<i>Po hlavičkách ručičky, ručičky.</i>	Upažím, kroužím zápěstím.
8 dob	Nohy	<i>Po ručičkách nožičky, nožičky.</i>	Pochod na místě.
REFRÉM, 4x po sobě			
2 doby	Boky	<i>Boky,</i>	Hýbu bokami ze strany na stranu, ruce v bok.
2 doby	Ramena	<i>ramena,</i>	Hýbu rameny nahoru a dolů, ruce v bok.
2 doby	Dlaně	<i>dlaně,</i>	Předpažím, ukážu dlaně (rozevřou ruce).

2 doby	Lokty	<i>lokty,</i>	Předpažím, ruce směrem vzhůru, lokty k sobě.
2 doby	Kolena	<i>kolena.</i>	Stoj rozkročný, ruce na kolena.
TŘETÍ SLOKA			
4 doby	„Mávání“	<i>Mávej rukou nad hlavou,</i>	Ruce vzpažit, mávám ze strany na stranu.
4 doby	„Mávání“	<i>hýbej celou postavou.</i>	Ruce vzpažit, mávám ze strana na stranu.
4 doby	Kruh	<i>Rozcvičkou at' začne den,</i>	Rukama kroužím před tělem.
4 doby	Kruh	<i>bříško zmizí za týden.</i>	Rukama kroužím před tělem.
REFRÉM, 4x po sobě			
2 doby	Boky	<i>Boky,</i>	Hýbu bokami ze strany na stranu, ruce v bok.
2 doby	Ramena	<i>ramena,</i>	Hýbu rameny nahoru a dolu, ruce v bok.
2 doby	Dlaně	<i>dlaně,</i>	Předpažím, ukážu dlaně (rozevřu ruce).
2 doby	Lokty	<i>lokty,</i>	Předpažím, ruce směrem vzhůru, lokty k sobě.
2 doby	Kolena	<i>kolena,</i>	Stoj rozkročný, ruce na kolena.
4 doby	Stoj	<i>Jupí! A máme to za sebou!</i>	Stoj spatný, ruce v bok.

(Kummerová, 2021, online)

Závěr

Cílem práce bylo vytvořit videomateriál využitelný jak na hodinách tělesné výchovy 1. stupně, tak v jiných hodinách jako pohybovou chvilku při vyučování. Tento materiál by mohl být použit při prezenční i distanční výuce. K vytvořenému videomateriálu byla zpracována metodika, která popisuje postup od připojení po provedení konkrétní činnosti. Při zpracovávání práce byly splněny stanovené cíle.

Diplomová práce obsahuje soubor tanečních ukázek, které lze využít od první do páté třídy. Při zpracovávání diplomové práce jsem čerpala z bohatých zkušeností, které jsem získala nejen jako pedagog, ale také jako trenérka mažorettek SKP Nymburk.

Taneční sestavy jsem využila v rámci distanční výuky ve druhém i čtvrtém ročníku, kde jsem se setkala s velkým úspěchem. Nezaznamenala jsem žádné záporné reakce.

Ve druhém ročníku tancovalo 19 dětí, z toho 14 chlapců. Reakce dětí byla kladná a spontánní, i přestože je ve třídě většina chlapců. Až na malé nepřesnosti děti dokázaly dodržet rytmus a zopakovat pohyb. Taneční projev působil přirozeně. Obě strany mrzelo, že jsme si nemohli tanec zatančit společně ve třídě.

Ve čtvrtém ročníku tancovalo 26 dětí, z toho 11 chlapců. I přes vyšší počet dětí se tanec zvládl. Oproti druhému ročníku se děti více soustředily na jednotlivé taneční kroky. Z počátku byl znatelný ostych, který děti posléze překonaly. V závěru čtvrtáci přiznali počáteční obavy, ale celkově hodnotily zkušenost pozitivně.

Veškerý materiál jsem předala třídním učitelkám na prvním stupni ZŠ Letců R. A. F. Nymburk. Po kladných reakcích byl materiál zařazen také do prezenční výuky. Byla bych potěšena, kdyby má práce byla inspirací pro všechny, kteří se věnují dětem a rádi zařazují tanec do výuky.

Zdroje

ADAMCOVÁ, Aneta a Hana ŠERÁKOVÁ. *Taneční a pohybová výchova: společenský tanec : (náměty pro práci s žáky mladšího školního věku)*. Brno: Masarykova univerzita, 2014. ISBN 978-80-210-7460-6.

AVARIYA, 2022. Ram Sam Sam: text. *Karaoke texty* [online]. 2022 [cit. 2022-04-10]. Dostupné z: <https://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/avariya/ram-sam-sam-220818>

BALÁŠ, Radoslav. *Tance 20. století*. Olomouc: Hanex, 2003. ISBN 80-85783-40-1.

BibiBum: Ptačí tanec-kačeří tanec, 2020. *Youtube.com* [online]. 2020 [cit. 2022-07-11]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=bZdg7A3HTgo>

BINDEROVÁ, Eva. *České lidové tance pro 1. až 8. ročník hudební a taneční školy*. Praha: SPN, 1990. Učebnice pro střední školy. ISBN 80-04-23947-1.

BINDEROVÁ, Eva. *Dětem pro radost: české lidové tance a hry*. Praha: Ústav pro kulturně výchovnou činnost, 1989. ISBN 80-7068-010-5."

BLAŽÍČKOVÁ, Eva. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2004. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-166-4.

BURIÁNKOVÁ, Martina. *Tančíme v rytmu country: [metodická příručka pro učitele]*. Plzeň: Pedagogické centrum, 1997. ISBN 80-7020-005-7.

Canva [online], 2022. [cit. 2022-05-20]. Dostupné z: <https://www.canva.com/>

Co je Street dance, 2022. *A-styl centrum* [online]. 2022 [cit. 2022-03-25]. Dostupné z: <https://www.astyl.cz/street-dance-liberec/co-je-street-dance/>

Co je Swing: Od prvních tripple-stepů až po současnost, 2022. *Swings Wings* [online]. 2022 [cit. 2022-04-13]. Dostupné z: <https://www.swingwings.cz/co-je-swing/>

ČERNOCH, Karel. Večerníček: text, 2022. *Karaoke texty* [online]. [cit. 2022-04-10]. Dostupné z: <https://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/cernoch-karel/vecernicek-24740>

DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.

FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.

HANUŠKOVÁ, Veronika, 2017. *Počítačová grafika ve výuce na 2. st. základní školy*. Praha. Dostupné také z: <https://docplayer.cz/104905632-Univerzita-karlova-pedagogicka-fakulta-bakalarska-prace.html>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Jiří Štípek.

Hedvábná vlajka k FLAG BATON, 2022. In: *CheerTwirl.com* [online]. 2022 [cit. 2022-07-10]. Dostupné z: <https://www.cheertwirl.com/produkty/detail/p7721-hedvabna-vlajka-k-flag-baton-min-10-ks-na-miru-vsechny-barvy>

HLADÍLEK, Miroslav. *Úvod do didaktiky*. Praha: Vysoká škola J.A. Komenského, 2004. ISBN 80-86723-07-0.

Hlava, ramena, kolena, place: text, 2019. *Guitar Songs* [online]. 2019 [cit. 2022-04-10]. Dostupné z: <https://en.guitarsongs.club/song/49183>

HODAŇ, Bohuslav. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. opr. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1997. ISBN 80-7067-782-1.

Hůlka KAMALEON K-PRO Competition: (stříbrná s bílými koncovkami) 11mm, 2022. In: *TwirlVeronique shop* [online]. 2022 [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <https://www.twirlveronique-shop.cz/p/hulka-kamaleon-k-pro-competition-stribrna-s-bilymi-koncovkami-11mm/>

JELÍNEK, Jaroslav a Kateřina JELÍNKOVÁ. *Lexikon mažoretky*. Praha: Toužimský & Moravec, 2014. ISBN 978-80-7264-149-9.

KOLÁŘ, Zdeněk. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.

Komunikační platformy - zdarma, 2020. *Řízení školy online* [online]. 2020 [cit. 2022-03-20]. Dostupné z: <https://www.rizeniskoly.cz/cz/aktuality/komunikacni-platformy-zdarma.a-6604.html>

KOS, Bohumil. *Lidové a společenské tance*. 6. vyd. Praha: Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu, Státní pedagogické nakladatelství, 1973. 161 s.

KRAPKOVÁ, Hana a Jana ŠOPKOVÁ. *Lidový a společenský tanec*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého, 1991. 103 s. ISBN 8070670495.

KRATOCHVÍLOVÁ, Jana. *Teorie a praxe projektové výuky*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 8021041420.

KUMMEROVÁ, Monika, 2021. *Prvky dětského aerobiku v mateřské škole hravou formou*. Brno. Dostupné také z: https://is.muni.cz/th/ucn14/Bakalarska_prace.pdf. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Iva Kouřilová.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

LÁSZLÓ, Karol a Zuzana OSVALDOVÁ. *Didaktika*. 2. [upr.] vyd. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2009. ISBN 978-80-8083-715-0.

MALACH, Josef. *Obecná didaktika pro učitelství odborných předmětů: studijní opora pro distanční studium*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2002. ISBN 80-704-2235-1.

MALACH, Josef. *Systémy vzdělávání dospělých: [studijní materiály pro distanční kurz ...]*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2003. Systém celoživotního vzdělávání Moravskoslezska. ISBN 80-7042-944-5.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2012. ISBN isbn978-80-262-0202-8.

Mažoretková hůlka JUGO, 2022. In: *Mazoretka.cz* [online]. 2022 [cit. 2022-03-15]. Dostupné z: <https://www.mazoretka.cz/mazoretkova-hulka-jugo-2/>

Měla babka: text, 2022. *Karaoke texty* [online]. 2022 [cit. 2022-04-10]. Dostupné z: <https://www.karaoketexty.cz/texty-pisni/lidove-pisne/mela-babka-579659>

Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem, 2020. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. Praha, 2020 [cit. 2022-12-12]. Dostupné z: file:///C:/Users/brynychova/Downloads/metodika_DZV_23_09_final.pdf

MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví. ISBN 80-85783-17-7.

MUŽÍK, Vladislav, Leona MUŽÍKOVÁ a Hana DVOŘÁKOVÁ. *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověření účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2014. ISBN 978-80-7481-069-5.

NEUMAJER, Ondřej. *Platformy a systémy pro školní komunikace a spolupráci. Řízení školy*. Praha: Wolters Kluwer, 2020, roč. 17, č. 6, s. 38–41. ISSN 1214-8679.

ODSTRČIL, Petr. *Sportovní tanec: standardní tance: latinskoamerické tance*. Praha: Grada, 2004. Sport (Grada). ISBN 8024706326.

PAŘÍZKOVÁ, Jana a Lidka LISÁ. *Obezita v dětství a dospívání: terapie a prevence*. Praha: Galén, c2007. ISBN 978-80-7262-466-9.

PASCH, Marvin. *Od vzdělávacího programu k vyučovací hodině*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2005, c1998. ISBN 80-7367-054-2.

PÉREZ, Beto a Maggie GREENWOOD-ROBINSON. *Zumba: bavte se a zhubněte tancem!: nebojte se zumba diety !*. Praha: Ikar, 2010. ISBN 978-80-2491-365-0.

PEREZ, Beto. a kol. Instructor Training Manual: Basic Steps Level 2. 2010. Praha: Zumba Fitness.

Poms, stříbrno-modrý, metalická, 2022. In: *Ereho.cz* [online]. 2022 [cit. 2022-03-17]. Dostupné z: <https://ereho.cz/shop/poms-stribno-modry-metalicka/>

Pravidla online vyučování, 2022. *UčiteléUčitelům.cz* [online]. 2022 [cit. 2022-02-15]. Dostupné z: <https://uciteleucitelum.cz/material/nezarazene-k-predmetu/pravidla-online-vyucovani>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2021. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. Praha, 2021 [cit. 2022-02-04]. Dostupné z: <https://revize.edu.cz/files/rvp-zv-2021-s-vyznacenyymi-zmenami.pdf>

ROHLÍKOVÁ, Lucie a Jana VEJVODOVÁ. *Vyučovací metody na vysoké škole: praktický průvodce výukou v prezenční i distanční formě studia*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4152-9.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.

SIGMUND, Erik. *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-74-2.

Soutěžní pravidla 2022: MAJORETTE-SPORT WORLD FEDERATION [online]. 2021 [cit. 2022-03-03]. Dostupné z: <https://0554eb5c80.clvaw-cdnwnd.com/7b35b166aa56941974646ee6b225799a/200002192-0ce990ce9c/Pravidla%202022.pdf?ph=0554eb5c80>

Soutěžní řád ČSTS, 2017. *Český svaz tanečního sportu* [online]. 2017 [cit. 2022-02-11]. Dostupné z: <https://www.csts.cz/cs/Files/GetFile/1759>

Street dance, 2022. *Centrum tance: pohybem ke zdraví a kráse* [online]. 2022 [cit. 2022-03-25]. Dostupné z: <https://www.centrumtance.cz/styl/17/street-dance>

ŠIMBEROVÁ, Dagmar, SKOTÁKOVÁ, Alena SVOBODOVÁ, Lenka, HEDBÁVNÝ, Petr. *Teorie tance* [online]. 1 vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009 [cit. 2022-05-02]. Elportál. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/index.html>. ISSN 1802-128X.

TOMANOVÁ, Vlasta, 2010. *Efektivita využití distančních opor při výuce*. [online]. Brno. Dostupné také z: https://is.muni.cz/th/t91pk/Diplomova_prace.pdf. Diplomová práce. Masarykova Univerzita. Vedoucí práce Jiří Hrbáček.

TOMKOVÁ, Anna, Jitka KAŠOVÁ a Markéta DVOŘÁKOVÁ. *Učíme v projektech*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-527-1.

TOMKOVÁ, Anna, Jitka KAŠOVÁ a Markéta DVOŘÁKOVÁ. *Učíme v projektech*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-527-1.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-7315-033-6.

ZLÁMALOVÁ, Helena. *Příručka pro tutorý distančního vzdělávání*. Ostrava: Vysoká škola báňská – Technická univerzita, 2003. ISBN 80-248-0280-5.

ZOUNEK, Jiří. *E-learning – jedna z podob učení v moderní společnosti*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5123-2.

Seznam obrázků

Obrázek 1 Kužel zkušenosti

Obrázek 2 Pravidla online vyučování

Obrázek 3 Dělení cílů školní TV

Obrázek 4 Pyramida

Obrázek 5 Mažoretková hůlka

Obrázek 6 Twirlingová hůlka

Obrázek 7 Pom-pom

Obrázek 8 Flag

Seznam příloh

Příloha 1 *Cvičení s míčem*











Příloha 2 *Cvičení se švihadlem*

Příloha 3 *Strečink*




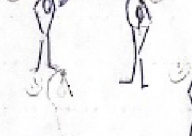
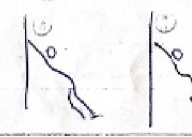
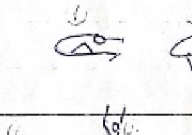


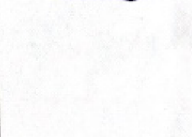
Příloha 1 Cvičení s míčem

① CVIČENÍ S MÍČEM			
POPIS CVIKU	PROČÍVĚ ČÁSTI TĚLA	NÁKRES	DÁVKOVÁNÍ
Stoj roztlačný, vpažit do upažit střem	mezlopatečné svaly paže		8x
Stoj roztlačný, vpažit o špičky na stranu -> hmoty	zádech svaly paže		8x
Stoj roztlačný, otočit trup směrem vzad, ruce předpažit -> hmoty	trup, břišní svaly, ruce		8x
Stoj roztlačný, předklon, rovná záda, hlava mezi ruce	protažení zadní části nohou, zádech svaly + paže		8x
Stoj roztlačný, uklonky, předklon, míč posíláme k jedné a druhé noze	zadní část nohou, lomení klouby		/
Sed roztlačný, předklon, předpažit, hmoty - co nejvíce se dostat	stehna, zádech svaly, paže		8x
Sed roztlačný, vpažit, vytahujeme se co nejvíce	zádech svaly, paže stehny svaly		8x
Sed roztlačný, předpažit, špičky i nohám	nohy, paže, zádech svaly		/
Sed šnoňný, hmoty se špičkou prstu předpažení	zádech svaly zadní část stehna		8x
Leh, vpažit, míč na břicho, otýčkami do křížka	uvolnění celého těla		/

Příloha 2 Cvičení se švihadlem

②		CVIČENÍ SE ŠVIHADLEM		REKONSTRUKCE
POPIS CVIKU	PROTAM ČÁSTĚ TĚLA	NAKRES	DAVKOVÁNÍ	
Stoj rozkročný, vzpažit do upažit skřemá	zádové svaly + paže		8x	
Stoj rozkročný odčlme trupem	trup + břišní svaly		8x	
Stoj stojný štok přeš švihadlem	Spemíme celé tělo		8x	
Stoj roznožný, švihadlem zvedáme nohu nahoru a dolu	procvičení stehen		8x	
Klek přednožný vzpažit, natahujeme se z nože přednožené	zádové svaly stehenní svaly		8x	
sed zřízmo (kurabj' od) ruce zapážit + hmlý	meziopalkové svaly		8x	
sed roznožný, štkony na stranu x nohám	stehna, zádové svaly		8x	
sed šnožný natahujeme štku pomocí švihadla	stehenní svaly (čadní)		8x	
Leh na břiše - záklon (nohy i ruce)	břišní svaly, paže, nýtžet, mohlý		8x	
Leh na zádech vydýchání ruce vzpažit	vydýchání a uvolnění těla			

Příloha 3 Strečink

Strečink			
Co provádíme	Náčrt cviku	Popis cviku	Počet opakování
Kiční svalstvo		Postav se na L straně, o tej mírně rozkročný, dlaně hlavě na hlavu, hlava proti dlaně, to namí na L.	2x na každou stranu
Kiční svalstvo		Stoj mírně rozkročný sru se tyč, sru hlavě na hlavu, hlava proti dlaním.	2x obě strany
Pažní svalstvo		Postav předprávit oběma L dlaně hlavě na P loket, loket hlavě proti dlaně.	2x obě sru
Pažní svalstvo		Postav napřávit oběma, sru nahoru mezi lopatky, dlaně hlavě na loket, to namí na L.	2x každou sru
Lýtkoví svaly a Achilova šlacha		Státna se opíráme o srd a přitápujeme patu až na zem.	4x každou nohu
Lýtkoví a stehenní svaly		Sed přednožný, L nohu oběma dlaněmi a předlono L P noze, to namí na dlaně.	2x obě nohy
Stehenní a lýtkoví svaly		Sed rovněžný, sru L P a L noze.	
Žádoví svaly		Sed přednožný, L palčím přes P a P loktem se opíráme a otáčíme do sru, to namí na P	3x na každou stranu
Lýtkoví a stehenní svaly		Sed přednožný, hluboký předlono o nýdři, povolit a znovu nýdři.	opakovat tak dlouho dokud to nepřetáhne totéž pnutí