

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2016

Aneta Částková

Zumba ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy

(Diplomová práce)

Autor: Aneta Částková
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
tělesná výchova
Vedoucí práce: Mgr. Dana Feltlová, Ph.D
Oponent: doc. PaedDr. Fialová Dana, Ph.D.

Zadání diplomové práce

Autor:	Aneta Částková
Studium:	P111382
Studijní program:	M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor:	Učitelství pro 1. stupeň ZŠ
Název závěrečné práce:	Zumba ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základní školy
Název závěrečné práce AJ:	Zumba in teaching physical education at the 1st grade of elementary school

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem je tvorba pohybových variací zumbly a jejich následná praktická ukázka v hodinách školní tělesné výchovy u žáků 4. a 5. ročníků.

PEREZ, Beto a Maggie GREENWOOD-ROBINSONOVÁ. Zumba: Bavte se a zhubněte tancem!. Praha: Ikar, 2009. ISBN: 978-80-249-1365-0. GALLOWAY, Jeff. Děti v kondici. Praha: Grada, 2007. ISBN: 978-80-247-2134-7. MUŽÍK, Vladislav. Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy. Brno: Masarykova univerzita, 1991. ISBN: 80-210-0338-3.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

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

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 12. 1. 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu, ze které jsem čerpala veškeré informace.

V Hradci Králové dne

.....

Podpis

Poděkování

Chtěla bych poděkovat instruktorce zumbly pro dospělé, Renátě Petráňkové. Dále Ivaně Lupínkové, lektorce zumbly pro děti a dospělé. Děkuji Libuši Částkové, Dis. za odborné konzultace. Poděkování patří také Mgr. Daně Feltlové, Ph.D za věcné připomínky při zpracování kompozice práce.

Anotace

ČÁSTKOVÁ Aneta. (2016). *Zumba v rámci školní tělesné výchovy na 1. Stupni základní školy*. [Diplomová práce]. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, Univerzita Hradec Králové. s. 64.

U dnešních dětí je velmi těžké vzbudit zájem pro pohybovou činnost, které by se dále věnovaly ve svém volném čase. Většinu volného času děti tráví sedavým způsobem u počítačů, televizí, her či mobilních telefonů.

Pohybové aktivity, které jsou vedeny při hudbě, jsou pro děti příjemnější, zajímavější a více děti motivují k pohybu, a to zcela nenásilnou formou. Z těchto činností mají děti radost, je to pro ně zpestření od jiných kolektivních sportů. Projevují zde nenásilnou formou emoce a čerpají další energii a také zkušenosti z nových forem, které zumba nabízí. Je důležité, aby děti byly vhodně motivovány, poté je činnosti více baví, zajímají je a jsou schopné se jim více a hlouběji věnovat.

Cílem práce je vytvořit pohybové variace zumbly, kde dětem dáme prostor a možnost zkusit si něco nového z moderních pohybových forem. Zjistit, jak děti v 4. a 5. ročnících budou reagovat na tento neobvyklý taneční styl.

Klíčová slova: hudba, moderní formy, Rámcově vzdělávací program, tanec, tělesná výchova, zumba

Anotation

ČÁSTKOVÁ Aneta. (2016). *Zumba v rámci školní tělesné výchovy na 1. Stupni základní školy*. [Diplomová práce]. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, Univerzita Hradec Králové. s. 64.

It's very difficult to increase interest today's children for physical activity in their free time. Most of their free time those children spend on their computers and mobile phones and so on.

Physical activities which are conducted with music are more interesting and kids are more comfortable with them. Children can be very spontaneous by using them. Kids have also children can easily express their emotions from new forms, which offers eg. Zumba. It's important that the children would be properly motivated by teacher because then they have bigger interest and more fun and they also do them in their free time.

The main goal of this thesis is to give pupils more space and opportunity to try something from the modern forms. The next goal is to find out how children in 4th and 5th grades will react to untypical dance style.

Key words: dance, Framework Educational Programme, modern forms, music, PE education, Zumba,

OBSAH

Úvod.....	9
1 Teoretická část.....	11
1.1 Zumba.....	11
1.1.1 Definice a pojetí zumby.....	11
1.1.2 Vznik a vývoj.....	12
1.1.3 Beto Perez.....	14
1.1.4 Základní kroky a jejich popis.....	14
1.1.5 Tři složky vzorce zumba – hudba, kroky, choreografie.....	16
1.1.6 Další druhy zumby.....	17
1.1.6.1 Zumbatomic.....	19
1.2 Mladší školní věk.....	22
1.2.1 Psychický vývoj.....	23
1.2.2 Fyziologický vývoj.....	23
1.2.3 Sociální vývoj.....	24
1.3 Rámcově vzdělávací plán.....	25
1.3.1 Zařazení tělesné výchovy v RVP ZV.....	26
1.3.2 Stavba vyučovací jednotky tělesné výchovy.....	28
2 Cíl, vědecké otázky, úkoly.....	29
2.1 Cíl.....	29
2.2 Vědecké otázky.....	29
2.3 Úkoly.....	29
2.4 Metody sběru dat.....	29
3 Praktická část.....	30
3.1 Tvorba pohybových variací.....	31
3.2 Ověření zumby v praxi.....	42
3.3 Charakteristika souboru.....	42
3.1.1 Základní škola, Hradec Králové, třída SNP 694.....	42
3.1.2 Základní a mateřská škola Kukleny.....	42
4 Výsledky a diskuse.....	44
5 Závěr.....	52
5.1 Závěr do praxe.....	53
Seznam použité literatury a pramenů.....	54
Seznam grafů.....	57
Seznam tabulek.....	58
Seznam příloh.....	59

Úvod

Impulzem k vypracování tématu diplomové práce s názvem „Zumba v rámci tělesné výchovy na 1. stupni základní školy“ bylo, že jsem se sama před 6 roky začala věnovat zumbě. Tento styl cvičení mě doslova pohltil a motivoval mě i k jiným sportovním aktivitám. Díky zajímavé hudbě a choreografii, která vyjadřuje pocity a příběh vázaný k hudbě, mi pomáhá zumba jako relaxace a zároveň mi dodávají hodiny novou energii. Pracuji s dětmi mladšího školního věku, proto je diplomová práce zaměřena na tuto věkovou skupinu. Zumba patří k netradičním pohybovým aktivitám, kde se prolínají různé taneční styly a pohybové variace v rytmu hudby. Zumba je přístupná každému a v jakémkoliv věku.

Je známo, že dnešní dětská populace nemá tolik pohybu. Je velice těžké děti zaujmout aktivní pohybovou činností tak, aby se jí věnovaly ve svém volném čase a dělaly ji s nadšením. Chtěla bych touto formou dětem předat něco nového, neobvyklého, vybočit ze stereotypu tělesné výchovy a vytvořit tak pozitivní vztah dětí k pohybu. Tím, že zařadíme do tradiční hodiny tělesné výchovy něco nového, můžeme předpokládat, že některé žáky hodiny natolik zaujmou a budou se o tuto aktivitu dále zajímat i ve volném čase. Zumba má výhodu v tom, že nemáte pocit namáhavého cvičení, protože u zumby se budete bavit. Jde o propojení hudby s přirozenými pohyby lidského těla. Hudba sama navozuje v člověku příjemnou atmosféru a její rytmus nám pomáhá uvolnit se a doslova zvednout ze židle. A tak funguje zumba. Při cvičení nepocítíte stres ani únavu. Pocítíte příjemnou atmosféru, radost z tance a každá hodina zumby vám dodá další množství energie a dobré nálady. Při zumbě se také lehce spaluje tuk a formuje postava, protože se jedná o kardio cvičení. I toto je dobrý způsob, jak bojovat proti dětské obezitě.

Dle mých zkušeností se dnešní volnočasové aktivity dětí točí okolo počítačových her či filmů, a proto chci dětem ukázat nový styl zábavy, cvičení, aktivity, a motivovat je, aby i ve volném čase změnilы svůj sedavý způsob života, kterým trpí většina dnešní populace.

Myslím si, že tato práce bude přínosná nejen pro pedagogické pracovníky, ale i pro veřejnost jako obohacující zdroj. Pro zumbu byla napsána pouze jedna kniha a materiály jsou obtížně získatelné. Z toho důvodu do práce připojuji také svoje poznatky z praxe a dále čerpám z materiálů, které byly určeny pouze pro lektory zumby. Také chci upozornit na to, že práce není napsána pro komerční využití a neslouží jako metodická

příručka. Práce byla vytvořena jako ukázka možného využití zumbly v rámci tělesné výchovy a dále nám umožňuje odkrýt názory dětí na tento taneční styl.

1 Teoretická část

1.1 Zumba

Jedná se o taneční, dynamické cvičení, které v sobě zahrnuje různé druhy a variace tanečních kroků. Vše většinou probíhá za doprovodu latinskoamerické hudby. Zumba je pro každého jedince, a to různého věku nebo pohlaví. Všechny kroky jsou v rytmu dané hudby a opakují se, tak jak se opakuje motiv v hudbě. Tím se jednotlivé kroky dají rychle naučit, zdokonalit a upevnit. Na lekci se střídají různé taneční styly za doprovodu hudby, proto si dovoluji říct, že zaujme téměř každého. Při hodině si můžete užít svoji párty, odpoutat se od každodenních problémů v životě a nabrat novou energii. Většina lidí je na lekci usměvavá, a to proto, že se vyplavují hormony štěstí a posiluje se tak dobrá psychická kondice.

1.1.1 Definice a pojetí zumby

„Zumba je velmi dynamické cvičení při stimulující hudbě, založené na tanečních krocích slasy, merengue a dalších latinskoamerických a moderních tanečních stylů“ (Perez, Greenwood - Robinsonová, 2010 s. 13).

Nemusíte být profesionální tanečník, abyste mohli navštěvovat hodiny zumbu. Jedná se o kardio cvičení, do kterého je zapojeno i posilování. Posilování je buď s vlastní vahou těla, nebo se speciálními činkami určenými právě na zumbu. Střídá se rychlejší a pomalejší tempo tak, aby byla optimální tepová frekvence, která je potřeba při spalování. Při tomto cvičení se nejlépe spalují tuky, posiluje se kardiovaskulární systém a formuje se tělo. Lekce zumbu trvá většinou 60 minut. Začíná se zahřáním organismu, dále přípravou těla na zátěž. Při prvních sestavách jsou kroky jednoduché, plynulé a neměly by zde být trhavé rychlé pohyby. V hlavní části se pak střídají střední a rychlejší choreografie. Některé choreografie se opakují z předchozích lekcí, což je pro cvičící příjemné, mohou si tak procvičit a zdokonalit sestavu. Také tím, že cvičící kroky v sestavách znají, více si užijí samotný tanec. V závěru lekce následuje protažení, které je vedeno při pomalé hudbě a dochází ke zklidnění organismu. Protažení probíhá ve stoje (Perez a Herlong, 2008).

Dle Pereze a Herlonga (2008) mezi hlavní prvky, díky nimž je zumba tak výjimečná a úspěšná, patří:

- Je to zábava!
- Je to jiné!
- Je to snadné!

- Je to účinné!

Během hodin si opravdu každý užije dostatečné množství zábavy, protože hudba je proměnlivá, lze propojit různé žánry a druhy hudby. Choreografie obsahují zajímavé, zábavné na sebe navazující kroky a pózy. Cvičení je jiné, protože zde je určitá míra volnosti vyjádřit své pocity a pohyby na danou hudbu. V některých choreografiích dává lektor prostor cvičícím zapojit své vlastní kroky na hudbu, tím může doplnit či ozvláštnit choreografii a tak i posílit pozitivní atmosféru během lekce. Snadné cvičení je v tom, že kroky jsou jednoduché a návštěvník lekce nemusí být profesionální tanečník, aby choreografie zvládl. Kroky jsou členěné a opakují se v choreografii, tak jako se opakují jednotlivé motivy v hudbě. Účinnost cvičení spočívá v tom, že je to zábava při které člověk navíc formuje postavu, spaluje přebytečné tuky a získává i pozitivní náladu.

1.1.2 Vznik a vývoj

„V kolumbijském slangu „zumba“ znamená „rychlý“ nebo „bzučet“. Také zní jako spojení slov „samba“, temperamentního brazilského tance, a „rumba“, což znamená večírek“ (Perez a Greenwood - Robinsonová, 2010, s. 54).

Tento taneční fitness program vznikl propojením různých tanečních stylů, jejich obměn a krokových variací. Zakladatel těchto fitness lekcí je Beto Perez, který věřil ve svůj sen, a jeho láska k tanci byla a je velikou vášní, kterou chce předat celému světu, a to se mu opravdu podařilo. Od roku 2001, kdy založil svoji firmu Zumba Fitness LLC, je poptávka po tomto stylu větší a větší a každým rokem přibývá mnoho nových lektorů a účastníků, kteří navštěvují tyto lekce. Nyní i u nás v České republice můžeme najít mnoho fitness center, kde se zumba vyučuje pro širokou veřejnost (Perez a Herlong, 2008).

Tabulka 1: Zumba v datech (Perez a Greenwood – Robinsonová, 2010, s. 55)

<i>Zumba v datech</i>	
1991	<i>„Beto Perez zapomněl přinést kazety s hudbou na hodinu aerobiku ve své rodné Kolumbii. Místo toho popadl hudbu, kterou měl v autě – oblíbené latinskoamerické melodie: merengue a salsu, na nichž vyrůstal. Cvičící byli touto změnou tak nadšeni, že už další hodinu nechtěli cvičit na obvyklou hudbu – zrodila se zumba.</i>
2001	<i>Alberto Perlman a Alberto Aghion „našli“ Beta a dohromady založili firmu,</i>
2002	<i>kteřá zpočátku vytvářela a prodávala výuková videa k zumbě.</i> <i>Zumba se prosazuje pomocí reklamních programů v televizi, telefonické objednávky se jen hrnou.</i>
2003	<i>V hotelu Fontainebleau Hilton v Miami Beach se uskutečnil první Zumba Fitness Festival (30. Listopadu).</i>
2005	<i>Mezi lidmi, kteří si koupili DVD se zumbou roste zájem i výuku tohoto programu, proto se uskutečnil první kurz pro lektory zumby. Ve dvoudenním kurzu se předpokládala účast 30 zájemců, nakonec se přihlásilo 150 lidí.</i>
2007	<i>Poptávka po lektorech zumby v USA i v zahraničí vede ke vzniku vzdělávacího oddělení. Zumba vytvořila hvězdný tým manažerů. Začíná se prodávat vlastní kolekce oblečení Zumbawear.</i> <i>Vznikl program cvičení pro aktivní seniory – Zumba Gold.</i>
2008	<i>Zumba se dostává do Evropy a Asie.</i>
2009	<i>Vytvoření cvičebního programu pro děti – Zumbatomic.</i> <i>Představuje se cvičení ve vodě – Zumba Aqua. “</i>

Zumba se rozšířila rychle, po celém světě se pořádají akce, kde se sejdou instruktoři z různých zemí, aby si navzájem předali zkušenosti. I sám zakladatel, Beto Perez, navštívil naši republiku, aby předával své zkušenosti a pojetí zumby. Každý instruktor má povinnost účastnit se každý rok tzv. workshopů, kde získává nové poznatky, inspirace a náměty do svých hodin pro výběr hudby či choreografií od svých kolegů. Lektoři zumby si jsou v této oblasti navzájem učiteli. Každý lektor je jiný a hodinu vede podle svého uvážení a zaměření ve výběrovosti hudby či choreografie. Své poznatky

předává dalším kolegům. Workshopy probíhají po celé republice pod záštitou společnosti Zumba fitness.

1.1.3 Beto Perez

„Mým snem vždy bylo bavít lidi. Někdy, když máte sen, nevíte, jak ho uskutečnit. Prostě máte jen ten sen. Třeba víte, kam chcete jet, ale nevíte, jak se tam dostat. Nebojte se. Snažte se vytrvat, udržujte sen při životě a nechte působit osud. V mém případě osud rozhodně pomohl“ (Perez a Greenwood - Robinsonová, 2010, s. 36).

Beto Perez se narodil 15. března 1971 v Cali. Pochází z rozvedené rodiny, neměl jednoduché dětství a již od malička se musel postarat sám o sebe. Jeho vášní, od útlého dětství, byl pohyb a tanec. Miloval hudbu a kdykoliv mohl, tak ji oživil pomocí svých tanečních kreačí. Již v osmi letech se zamiloval do tance a okolo patnácti let navštěvoval různé kluby, kde mohl předvádět svoje taneční kreace. Začal se více stýkat s lidmi, kteří měli stejný vztah k tanci, zúčastnil se několik tanečních soutěží, pracoval jako lektor tance pro děti i dospělé a příležitostně vyučoval aerobik. A právě na jedné hodině si Beto, zapomněl svoji nahrávku s připravenou hudbou, byl tedy nucen improvizovat. Díky této náhodě se zrodila zumba. Na svých lekcích Beto tančil salsa, merengue, rumbu a další podle toho, jak to cítil a podle hudby, kterou zvolil. Lidé chtěli Beta Pereze, chtěli jeho hodiny plné zábavy, energie, vášně, kterou byl schopen do svých hodin přinést. Díky svému nadšení, elánu a schopnosti dokonale vnímat hudbu a vyjádřit ji tancem, se stal Beto obdivuhodným. Svůj talent potvrdil, když spolupracoval se zpěvačkou Shakirou na choreografiích. Začínal tancem na ulici, pak v klubech, působil v různých fitness centrech a lidé si ho žádali víc, chtěli jeho styl a získat jeho vášeň pro tanec. Přestěhoval se do Maimi, kde také působil ve fitness klubech. Po schůzce s Albertem Perlmanem založili v roce 2001 společnost Zumba Fitness, LLC. Postupem času vznikají další programy, které ozvláštňují tento taneční styl a dělají ho atraktivnějším (Perez a Herlong, 2008, 2010).

„Ohlížím se zpět a vidím, že svůj život, zasvěcený tanci a cvičení, bych za nic nevyměnil. Cítím, že mé osobní štěstí pramení z radosti a naplnění mých cvičenců - dýchám pro ně, jsou důvodem, proč dělám to, co dělám“ (Perez a Greenwood - Robinsonová, 2010, s. 56).

1.1.4 Základní kroky a jejich popis

Jak bylo uvedeno výše, při zumbě se využívá latinsko-americká hudba a prolínají se různé taneční styly. Mezi ty nejznámější patří salsa, merengue, cumbie, reggaeton. Dále

se setkáváme se styly jako samba, flamenco, belly dance, street dance a další. Některé z nich si popíšeme níže. Každý lektor propojuje tyto taneční styly. Volí vhodné krokové variace a vybírá tempo hudby dle schopností cvičících. I úplný začátečník je schopen si kroky osvojit a postupem času upevnit. Kroky mají vždy několik variant. Mohou se vyskytovat v lehčích a posléze těžších obměnách a stupni rychlosti. Vše závisí na dobře zvolené hudbě. Když propojíte hudbu a cit, vaše tělo bude reagovat zcela přirozeně v daném stylu a rytmu. Základní kroky se můžeme naučit na lekcích zumbly nebo v pohodlí domova, za pomoci programů na DVD. Nebo se dočíst o jednotlivých stylech v knize, kterou Beto Perez vytvořil a kde jsou jednotlivé kroky popsány a vyfoceny. Přičemž součástí knihy je i CD s hudbou.

Nyní některé kroky stručně popíši. Je dobré mít alespoň trochu povědomí o tom, jak tanec vznikl, protože pak se do něho můžeme vcítit, lépe si ho představit a jeho provedení bude přesnější.

Jedním ze základních stylů zumbly je merengue. Tento styl vznikl v Dominikánské republice a byl uzákoněn jako národní tanec. Merengue vzniká v podstatě z chůze na místě, takže pro všechny je to snadný krok. Tancuje se na rychlejší tempo a pohyb vychází z dolní poloviny těla – dolních končetin a pohyb boků. Při tanci zapojujeme nenásilně paže v různých obměnách. Neznamená to, že bychom chodili na místě, ale měníme také směr tanečního kroku. Merengue se tančí na 4 doby, kde každé době náleží jeden krok. Tento základní krok můžeme různě obměnit, záleží na kreativitě lektora. Dalším tanečním stylem, velice oblíbeným, je salsa. Tanec, který je ovlivněn Kubou, Afrikou a Španělskem. Salsa má mnoho obměn a využívá se různých krokových variací opět na latinsko-americkou hudbu. Salsa je rozšířeným a oblíbeným tancem všude ve světě. Především se tančí v páru a díky zumbě si ho může vyzkoušet i jednotlivec. Na začátečních hodinách se naučíte jednoduché variace salsy, které postupně přechází do náročnějších obměn. Salsu v rámci zumbly můžeme tancovat na různý styl hudby. Záleží na věkové vyspělosti cvičenců a rytmu hudby, podle ní kroky upravíme. Salsu lze tančit v pomalém i rychlejším tempu. Vždy se snažíme u toho zapojit boky. Salsa má také čtyřdobý rytmus, kdy důraz je kladen na dobu první (Perez a Greenwood - Robinsonová, 2010).

„Miluji salsu. Pro mě je to víc než tanec. Je to život, pohyb, při trhující hudbě, splývám s rytmem a jsem v sedmém nebi“ (Perez a Greenwood - Robinsonová, 2010, s. 80).

Oblíbeným stylem především u mladších tanečníků je reggaeton. Zde najdeme prvky hip hopu a rapu. Tento styl začínal na ulici v rámci pouličních tanců a také v klubech. Nejvíce zaujme mladé lidi, charakter hudby je intenzivní a má rychlé tempo. Kroky a pohyby jsou složitější, náročnější. Jeho zrození připisujeme Portoriku. Tancujeme reggaeton opět na 4 doby, kdy důraz je na 1 době. Dalším oblíbeným a nenáročným stylem je cumbia. Kroky vznikly v otrokářské společnosti a začínaly se tančit bez obuvi. Otroci měli na nohách uvázané řetězy, proto museli za sebou vláčet jednu nohu. To připomíná základní krok cumbie, se kterým se setkáte na hodině. Jedna noha je stojná a druhá vede hlavní pohyb – krok šikmo vpřed za doprovodu přirozeného pohybu paží. Cumbie se tancuje opět na 4 doby a volíme ji spíše u pomalejší hudby na zklidnění. Je možné využít i rychlejší tempa, to vše záleží na kreativité lektora při využití kroků. Na hodinách zumbly se setkáme i s orientálními tanci, jako je belly dance, který může každý předvést dle své osobnosti. Jedná se o náročnější pohyby, kde musíte dbát na vnímání celého těla. Některé pohyby jsou rychlejší a třesavé, jiné pohyby se provádí na pomalou hudbu a jsou více krouživé. Zumba se skládá z tanečních stylů, které jsou sesbírány z celého světa, a právě toto je na zumbě přitažlivé. Hodiny jsou strukturovány dle věkové skupiny a zvláštností cvičenců. Například v hodinách zumbly pro děti méně zařazujeme nebo vůbec nezařazujeme belly dance. Děti nejsou zvyklé na tyto pohyby a nemají ještě rozvinuté citové rozpoložení pro daný žánr. Ovšem u dětí v oblasti Portorika či Kuby jsou tyto pohyby přirozené, protože se s tímto stylem hudby a tancem setkávají už od raného dětství. V zumbě se také setkáme s velice zjednodušenými kroky v rytmu flamenca. Flamenco vyznačuje vášeň a důraz v hudbě. Kroky obohacujeme tleskáním, luskáním nebo dupáním (Perez a Greenwood - Robinsonová, 2010; Landsfeld, Plamínek, 2000).

1.1.5 Tři složky vzorce zumba – hudba, kroky, choreografie

„Hudba na lekce Zumbly není synchronizovaná, syntetická, monotónní skladba na přesně 32 dob, na kterou si svět fitness zvykl“ (Perez a Herlong, 2008, s. 14).

Výběr hudby je pro lekci zumbly zcela zásadní. Lektori musí mít přehled o vybrané hudbě a musí ji především cítit. Být schopni cit pro hudbu a tanec přenést do svých návštěvníků na lekci. V hudbě se projevuje vášeň, emocionalita a originální provedení. Během hodiny zumbly by se měly vždy střídat různé žánry hudby tak, aby každý návštěvník lekce byl spokojený. Díky zumbě se posléze lekce stanou opravdovým tanečním večírkem, kde se všichni dobře baví. Zumbu lze tancovat i na populární popovou hudbu z rádia, kterou většina návštěvníků zná. V úvodu písničky neboli v předehře můžeme zapojit jednoduché kroky jako je salsa, step touch či chůze nebo zde

představuje lektor kroky, které budou následovat v choreografii. Poté následují sloky v písni, které se opakují ve své melodii dvakrát, třikrát, záleží na písni. Jednotlivé sloky se liší většinou textem, ale frázování je stejné, tudíž pro tuto část se opakují stejné pohybové prvky. V tuto chvíli se odehrává příběh v písni. Následuje refrén. Opakujeme další sadu krokových variací. Dále v písni mohou být mezihry, přechody nebo pauzy, které využíváme buď k vydýchání, nebo k ozvláštňení netypickým krokem či můžeme dát prostor cvičencům, aby libovolně vyjádřili své pocity a vztah k hudbě. Závěr písně zakončíme většinou nějakou zajímavou pózou. Dobrý lektor by měl být kreativní při výběru hudby i kroků a vždy vybírat hudbu dle věkové skupiny a individuální zvláštností návštěvníků. Vše si lektoři zapisují do tzv. zumbagramu, který poskytuje vizuální přehled jak je píseň strukturovaná, jak se zde opakují jednotlivé části choreografií (Perez a Herlong, 2010).

Mezi základní kroky zumby určil Beto Perez merengue, salsu, cumbii a reggaeton. Využívají se během lekce v různých variacích. Obměny kroků vytváříme pomocí pohybu paží, změny směru, doby rytmu či zařazením fitnessových variací. Vzniká tak nekonečně mnoho variací a všechny přitom vychází ze základních kroků. Dále by měl každý lektor zapojit svůj výraz, styl a techniku provedení, kterou si získá časem každý lektor svoji praxí.

Díky zumbě můžeme vyjádřit obsah hudby tancem. Text hudby v sobě skrývá nějaký příběh. Toto je kritérium pro vytvoření jednotlivých choreografií, kde zapojuje lektor svůj výraz, mimiku i gesta. Jednotlivá hudba je dělena na části a každá část v hudbě má svůj opakující se pohyb, který jí správně charakterizuje. V hudbě na sebe většinou vše navazuje: úvod, sloka, refrén, přechod, sloka, refrén, závěr (Perez a Herlong, 2008).

Choreografie by měla být pro návštěvníky lekcí zábavná. Důležité je i vhodné zvolení obtížnosti choreografie, abychom neodradili cvičence. Během lekcí každý z lektorů může sestavu obohatit jiným seskupením cvičenců.

Druhy seskupení v choreografii dle Pereze (2010):

- Čtyři stěny
- Čtyři stěny s více směry
- Kruhová technika
- Had
- Rovnoběžné řady
- Rozdělení místnosti na dvě poloviny

Lektor při tanci komunikuje s účastníky buď verbálně, kdy je povzbuzuje, vede a počítá doby v hudbě. Může komunikovat i neverbálně, kde gesty ukazuje směr tance nebo změny krokových variací. Když začínáme s novou sestavou, je dobré předvést kroky, které sestava zahrnuje. Představení nových kroků nemusí být vždy striktní pravidlem. Záleží na lektorovi a na skupině účastníků.

1.1.6 Další druhy zumby

O vytvořený fitnessový program byl opravdu velký zájem, který nadále stoupal. Proto se Beto Perez rozhodl rozšířit program zumby. Postupem času vznikají nové programy, které umožňují všem generacím navštěvovat jednotlivé lekce, které se od sebe liší tempem hudby, výběrem krokových variací či použitými pomůckami jako jsou činky nebo step můstky. Jednotlivé programy velice stručně popíši pro jejich přiblížení. Jako první program, který rozšiřuje lekce je Zumba Gold. Byl vytvořen pro starší populaci cvičenců a také je vhodný pro jedince se slabou fyzickou kondicí. Tento program nejen posiluje fyzickou kondici člověka, ale také zlepšuje a posiluje psychickou stránku člověka. Tím, že cvičení probíhá skupinovou formou, lidé mohou na hodinách poznat i nový okruh přátel své věkové kategorie. Zde se mohou mnozí odreagovat a oddálit se tak od případných depresí, stresu či pocitů úzkosti. Cvičení probíhá ve stoje a v sedu na židli. Lektor vždy bere ohled na danou věkovou skupinu a její zvláštnosti. Podle schopností skupiny lektor volí krokové variace a žánr hudby. Velice příjemným cvičením především v období léta je Zumba Aqua, kde už z názvu vyplývá, že se jedná o cvičení ve vodě, které se v posledních letech rozšířilo v zahraničí i u nás v České republice. Tím, že se cvičí ve vodě, kde je tělo nadlehčováno, kloubní aparát není tolik zatěžován, proto je vhodné i pro starší cvičence. Využívají se zde lehčí krokové variace, kde výběr záleží ovšem na lektorovi, který vždy předcvičuje na souši a nejlépe na vyvýšeném můstku, tak aby ho ostatní dobře viděli. Jelikož je hudba na hodinách zumby velice energická, bývá sympatická a přitažlivá i pro dětskou populaci. Byl tedy vytvořen program, Zumbatomic, který respektuje věkové zvláštnosti dětí. Program, který se nazývá Zumbatomic, rozlišuje cvičení pro děti mladšího školního věku a staršího školního věku. Hodiny jsou jiné než klasické lekce pro dospělé. V těchto lekcích se prolínají taneční choreografie a taneční hry. Hudba je vybírána s ohledem na věk dětí. Je důležité, aby byla zajímavá, melodická a hravá. Kroky jsou voleny s ohledem k anatomii dětského těla a fyziologické zdatnosti dětí. Tento program si více přiblížíme v následující kapitole. Zumba je opravdu bohatá na různé variace jednotlivých programů. Mezi další vzniklé lekce patří Zumba Toning, kde se využívají činky – toning sticks, a lekce Zumba Step, která využívá step můstku. Tyto dva

programy se primárně zaměřují na posilování všech svalových skupin. Činky, které využíváme, mají delší rukojeť. Činky jsou na každém konci vyplněny sypkým materiálem. Na trhu jsou k zakoupení ve třech různých zátěžích. Různé váhy se od sebe liší barevným označením. Díky sypkému materiálu uvnitř činky je cvičencům umožněno zdůrazňovat doby v hudbě při zatřesení činkou. Materiál, který se neustále přesypává, dělá cvičení intenzivnější a náročnější. Nejmladším programem je Zumba Step, kde jsou choreografie přizpůsobené originálním kulatým zumba step můstkům. A opět záleží na lektorovi, jak náročnou krokovou variaci zvolí. Díky využití můstků je cvičení opět intenzivnější a více se zatěžují dolní končetiny. Toto cvičení je vhodné pro zkušenější cvičence. Další obměnou, kterou zumba nabízí je tzv. zumba in the circuit. Již z názvu lze odhadnout, že se jedná o cvičení ve formě kruhového tréninku. Spojuje se zde intervalový trénink, který zahrnuje latinsko inspirované pohyby po dobu 30 minut plné tělesné zátěže (Česneková, 2010).

1.1.6.1 Zumbatomic

Jak bylo řečeno, jedná se o cvičení pro děti, které vychází z fitnessového programu zumba. Cílem těchto lekcí je poskytnout a ukázat dětem nové taneční formy, při kterých se budou bavit a přirozeně rozvíjet svoji osobnost po všech stránkách. Tento program se zabývá a pracuje s dětmi různého věku a pohlaví.

Dle Pereze a Herlongové (2010) dělíme skupiny:

- Lil´starz – od 4 do 7 let
- Big starz – od 8 do 12 let

Zumbatomic vznikl vytvořením zábavného programu, který zaujme děti a vede je ke zdravému životnímu stylu. Vzhledem k tomu, že děti potřebují motivaci k činnostem, byl vytvořen příběh, ve kterém představuje hlavní postavu vědec jménem Tomic. Ten hledá recept na štěstí a při svých pokusech zjistí, že tanec a hudba mu dávají energii a naplňují jeho život. Proto vznikl název Zumbatomic, který značí explozi hudby, tance a energie. Cílem hodin zumbaty pro děti je rozvoj koordinace pohybů, rovnováhy, disciplíny, kreativity, paměti a koncentrace. Posiluje týmovou spolupráci a rozvíjí respekt k druhým. Zvyšuje sebedůvěru a zlepšuje náladu. Jedná se o vhodnou formu prevence proti obezitě a pomáhá nadále dětem zůstat aktivními. Tento program dětem umožňuje postupně a nenásilně proniknout do fitnessového světa formou zábavy. Oproti lekcím pro dospělé Zumbatomic respektuje vývojové zvláštnosti dětí a hodina je vždy navržena tak, aby byla přizpůsobena úrovni schopností dítěte. Nevytváříme hodinu, která je sestavena pouze ze sestav jdoucích těsně za sebou, ale respektujeme pozornost

dětí a jejich fyzickou zdatnost. Hodinu členíme na jednotlivé části - jak určuje sám zakladatel Beto Perez. Během těchto lekcí využíváme a začleňujeme například hry či jiné zábavné aktivity. Více her a neformálních choreografií, které vycházejí z iniciativy dětí, zařazujeme ve větším množství u menších dětí. Jednotlivé rozčlenění hodiny popisují v následující kapitole, kde dále najdeme drobné taneční hry do hodin.

Navrhovaný obsah lekce podle Pereze a Herlongové (2010):

- **Úvodní část** – přivítáme děti, sdělíme obsah hodiny.
- **Zahřívací část** – zahřáním kloubů a svalů připravujeme tělo na zátěž. Obsahem je pohybová hra či různé obměny běhu. Můžeme zde zařadit i rytmické rozcvičky.
- **První tanec** – nejdříve dětem ukážeme základní kroky. Předvedeme sloku a poté zatancujeme. Stejně tak provedeme refrén a jednotlivé části spojíme v celek. U Lil'starz řadíme během lekce 1-2 tance. V hodinách Big starz můžeme počet tanců rozšířit na 2-3 tance. Vždy přizpůsobujeme náplň hodiny, výběr sestav a provedení podle schopností dítěte.
- **Přestávka** – je velmi krátká, slouží k doplnění tekutin.
- **Druhý tanec** – stejné provedení jako u první sestavy.
- **Opakování/předvedení sestav** – v této části můžeme skupinu rozdělit na polovinu. Každá skupina bude mít za úkol předvést jednu ze sestav ostatním. Pokud skupina zná pouze jednu choreografii, může ji opakovat například tak, že upravíme seskupení. Například rozdělíme děti do řad proti sobě.
- **Hra** – volíme jednu z Perézových her, mezi které patří: Center Star, Shining Star či Freeze Star (popis her viz níže). Hry vždy volíme v závislosti s věkem dětí. Zapojení her není povinné. Jedná se o volbu lektora, zda hry začlení.
- **Představení pro rodiče** – ukázkový tanec slouží pro rodiče přicházející si pro své dítě na konci lekce. Tato část hodiny není pravidelnou součástí. Rodič prostřednictvím ukázkové choreografie může získat představu o tom, jak jeho potomek zvládá tento zájmový kroužek, a dále s ním může sdílet jeho radost. Představení pro rodiče volíme především u menších dětí (skupina Lil'starz).
- **Zklidnění** – provedeme protažení a následné zklidnění organismu.
- **Závěr** – obsahem je rozloučení se žáky, shrnutí hodiny a rozdání odměn. Cílem odměn je žáky motivovat na další lekce. Může se jednat o pochvalu, úsměv či samolepku (například hvězdičky, protože jsou taneční hvězdy). Samolepky mohou sbírat a poté proměnit za hmotnou odměnu. Vše záleží na učiteli, jak si hodinu bude vést.

Hry do hodiny zumbatomic podle Pereze a Herlongové (2010):

- **Center star** – utvoříme kruh, kde jeden žák stojí uvnitř, stává se tak taneční hvězdou, proto název Center star. Na hudbu žák uvnitř kruhu předvádí pohyby, které ostatní žáci opakuji. Zde má každý prostor stát se hvězdou. Pokud máme větší počet žáků, vytvoříme v místnosti 2 kruhy. Na smluvený pokyn učitele se střídají děti uprostřed kruhu.
- **Shining star** – tato hra je podobná jako Center star, liší se pouze jinou formací žáků. U této hry nestojíme v kroužku, ale utvoříme řadu, kdy jeden z žáků z řady vystoupí a předvádí taneční pohyby. Ostatní mají za úkol pohyby napodobovat. Na pokyn lektora se děti opět vystřídají.
- **Freeze star** – děti se volně pohybují po prostoru na hudbu. Na pokyn vypnutí hudby se děti zastaví a představují zamrzlou sochu. Ten kdo nestihl zamrznout, se posadí. Nemusíme však děti vyřazovat ze hry, stačí, například, jen okomentovat průběh hry, kdo se snažil více a kdo méně bez vyřazování. Žáky bychom měli motivovat, a to tak, že jim dáme podnět k tomu, jakým stylem se mohou po prostoru pohybovat. Mohou se pohybovat jako by vyjadřovali štěstí, statečnost, špióny v akci, strach či jiné pocity. Dětem můžeme zadat, aby využívaly pouze pohyby rukou či nohou. Záleží na kreativitě lektora, který řídí hru.
- **Star to star** – rozdělíme si děti do dvou skupin, které se postaví do řad čelem proti sobě. Jedna skupina provádí pohyby, které opakuje druhá skupina. Tato hra může být zajímavější v případě, že každá skupina uvádí odlišné pohyby. Skupiny se mohou k sobě přibližovat a oddalovat.

Během jednotlivých her volíme různý styl a tempo hudby. V tuto chvíli nerozlišujeme sloky či refrén. Hry slouží k motivaci dětí a rozvoji kreativního pohybu. Poskytují nám obměnu v průběhu lekce, děti mají problém udržet dlouhodobě pozornost. Hry děti také připravují na různé možnosti seskupení, proto se tancuje například v kruhu nebo v řadách. V těchto hrách si také můžeme ověřit, jaké kroky si děti zapamatovaly z minulých lekcí nebo můžeme nějaké kroky naopak procvičit a docílit jejich přesnějšího provedení. Perez a Herlong (2010) upozorňují na rozdílnost struktury hodiny zumbatomic pro dospělé a pro děti. Cílem hodin pro děti není to, aby se z nich staly výborní latinskoameričtí tanečníci, ale snažíme se v nich pěstovat povědomí o zdravém životním stylu a zájem o pohybové aktivity v budoucnu. Dbáme nejen na strukturu hodiny, ale také na výběr kroků, pohybů či pozic při tanci. V hodinách pro děti neklademe důraz na švihy v bocích, necháme je přirozeně se pohupovat společně s celým tělem. Odstraňujeme z hodin pohyby, které by mohly mít sexuální podtext.

Vyřazujeme krouživé a třesavé pohyby, které vychází z belly dance, místo nich volíme takové, které vyjadřují hravost a roztomilost, právě ty jsou typické pro dítě. Začleňujeme jednodušší krokové variace a jasné přechody mezi nimi tak, aby to děti zvládly. V tuto chvíli je lektor povinen dbát pozornosti na věkové zvláštnosti dětí. Není důležité být rychlý, proto některé pohyby zkrátíme o polovinu doby a dáváme prostor dostatečnému množství opakování, aby si děti upevnily kroky. Koordinace u dětí a dospělých se liší, proto kroky nejprve učíme bez pohybů paží či změn stran v prostoru. Když máme jistotu, že děti krok zvládají, můžeme pohyby postupně rozšiřovat a přidávat těžší variace. Postupujeme tedy krok za krokem, volíme metodu posloupnosti. Vyhýbáme se synkopám, které jsou například u salsy, zde kroky zjednodušíme. Respektujeme individuální rozvoj dítěte, podle kterého volíme tempo a strukturu celé hodiny. Celková náplň hodiny a výběr choreografií by měl být pro děti zábavný, abychom předešli frustraci a zklamání z pohybových činností. Pokud máme ve skupině chlapce, neměli bychom očekávat, že se budou pohybovat stejně. Chlapci mají většinou slabší citění pro tanec, proto bychom je měli více motivovat a popřípadě volíme i takové choreografie, které zdůrazňují pohlaví. Můžeme tedy využívat tanec ve dvojicích či rovnoběžných řadách. Při volbě rovnoběžných řad stojí proti sobě děti opačných pohlaví. Chlapci mají tendenci projevovat svoji sílu a bojovnost, i to se dá pomocí tance vyjádřit, proto by měl vedoucí hodiny být nápaditý a volit dobře motivovanou choreografii. Při motivaci je nutné zvolit vhodnou hudbu. Zde není důležité, aby děti pracovaly a cvičily podle odborné terminologie. Na hodinách využíváme především názoru, gestikulace a využíváme jednoduché pokyny, jako je například vpravo, vlevo, dopředu, dozadu, atd. Respektujeme každého jednotlivce, pracujeme s hlasem, který by měl být příjemný a klidný. Volíme povzbudivá a pozitivní slova, která motivují děti při činnosti. Během hodin by neměla panovat špatná atmosféra, nekřičíme a neponižujeme děti. Na lektorovi je, aby probudil a naučil děti vnímat ducha celkové pohody a zdraví (Perez a Herlong, 2010).

1.2 Mladší školní věk

Vývojovými stádii v lidském životě se zabývá obor vývojové psychologie. Tento obor nám pomáhá pochopit změny v jednotlivých vývojových obdobích člověka. Zaměřuje se na porozumění složek v oblasti lidské psychiky. Zkoumá vývoj ve třech základních složkách: biosociální, kognitivní a psychosociální. Jednotlivé vývojové fáze zahrnují tzv. vývojové mezníky, které jsou důležitými okamžiky v životě člověka (Vágnerová, 2000).

Období mladšího školního věku považujeme za vývojový mezník v lidském životě. Dítě nastupuje do školy, dostává se do nového prostředí, mění se a vyžívá po stránce fyzické, psychické i sociální. Rozvíjí a dotváří se tak dětská osobnost. Škola je pro dítě první zásadní institucí, kterou navštěvuje a kde se formují a rozvíjí jeho schopnosti a dovednosti. Pro dítě znamená škola oficiální vstup do společnosti.

Školní věk dítěte můžeme rozdělit dle Vágnerové (2000) do 3 skupin:

- mladší školní věk - od 7 do 9 let dítěte
- střední školní věk - od 9 do 11/12 let dítěte
- starší školní věk - od 12 do 15 let dítěte

Rozdělení školního věku se může lišit. Například dle Čápa a Mareše (2001) určujeme mladší školní věk dítěte jako období od 6 do 11 let.

1.2.1 Psychický vývoj

Psychický vývoj je výsledkem interakce dědičných předpokladů a vnějších, především sociokulturních vlivů. Hlavní roli zde hrají procesy zrání a učení, kde zrání je předpoklad pro nadcházející proces učení. Psychický vývoj nebývá rovnoměrný ani plynulý. Odlišuje se od každého jedince. To zaznamenáváme i v praxi, kdy ve třídě je skupina žáků, která má stejný věk, ale přesto se jedinci odlišují v jednání a projevech. Psychický vývoj jedince výrazně ovlivňují jeho předešlé zážitky a zkušenosti, například z dětství. Tyto zkušenosti se později projevují v jedincově chování a prožívání. Pokud si dítě přinese z předešlé situace záporné prožitky, vzniká předpoklad, že se při příští podobné činnosti dítě bude bránit jejímu uskutečnění. Pedagog je povinen znát psychický vývoj, znát jednotlivá vývojová stadia člověka a respektovat individuální zvláštnosti dítěte během výuky. Pokud má dítě z předešlého období nějaké špatné zkušenosti z činnosti během tělesné výchovy, popřípadě jiného předmětu, může přetrvávat jeho strach či nechuť k danému předmětu. Je velmi důležité, aby pedagog vnímal psychickou stránku jedince a pomáhal mu postupnými kroky, příjemným a klidným vedením začlenit postupně žáka do dané činnosti (Čáp a Mareš, 2001; Vágnerová, 2002).

1.2.2 Fyziologický vývoj

V tomto období dochází u dětí k velkým změnám v biologické oblasti a v motorickém vývoji. Na první pohled si můžeme všimnout viditelných růstových změn. Dítě ztrácí tělesnou stavbu typickou pro malé děti, přibývá v objemu, ale především na výšce. Růst je však podmíněn individuálními rozdíly u každého jedince. U dívek probíhá vývoj

o něco rychleji nežli u chlapců. Můžeme se nám jevit, že růst je příliš rychlý a dítě působí dojmem „samá ruka, samá noha“.

Typická je také nedokončená osifikace kostí. V tomto období jsou kosti a kloubní spojení měkká a pružná. Můžeme u některých dětí pozorovat zvýšený rozsah pohybu, který bychom však neměli dále zvětšovat. Kosterní svalstvo se postupně vyvíjí, proto bychom měli dbát na podpůrná cvičení, která předchází tendencím vadného držení těla. Vzhledem k tomu, že děti většinu času sedí ve školních lavicích, snažíme se vnést do výuky cviky či pohybové chvílky na podporu správného držení těla a posilovat tak posturální svalstvo. Z hlediska pohybových schopností se děti zdokonalují, tělo se adaptuje na různé stupně zatížení při sportovních činnostech. U dětí rozvíjíme vytrvalost, pohyblivost, obratnost a silové dovednosti v přiměřené míře. V tomto období se rozvíjí jemná motorika, kde se dítě učí cílenosti, ukázněnosti a přesnosti koordinace pohybu (Vilímová, 2002; Křováčková, 2014).

Důležité je děti vhodně motivovat ke sportovním činnostem tak, aby si vytvořily kladný vztah k pohybu a vyhledávaly aktivity i ve svém volném čase. Výběr sportovních aktivit se liší v rámci pohlaví. Chlapci si vybírají sporty bojového či soutěžního charakteru. Dívky si rozsah sportovních činností rozšiřují, např. o taneční aktivity či gymnastiku.

1.2.3 Sociální vývoj

Jak už bylo řečeno, jedná se o období, kdy dítě nastupuje do základní školy. Seznamuje se s novou institucí a jejím chodem. Tak jako dospělí chodí pravidelně do práce, kde jsou hodnoceny za svůj výkon, tak i dítěti začíná období, kdy musí plnit svoje povinnosti, které od něho škola i společnost očekávají. Škola vytváří pro dítě nové sociální prostředí, kde se formuluje osobnost žáka po všech stránkách. Získává zde nové sociální postavení. Dítě získává roli školáka, žáka a spolužáka. Utvářejí se vzájemné vztahy mezi vrstevníky, některé mají i dlouhodobé trvání. Žák se zlepšuje v sociální interakci, komunikaci se spolužáky a je schopen řešit své konflikty. Přijímá nová pravidla, která jsou daná školou. Vnímá a respektuje autoritu učitele i ostatních pracovníků školy. Osvojuje si také pravidla v rámci třídy, která pomáhají stmelovat sociální skupinu. Formování osobnosti záleží nejen na předchozích zkušenostech dítěte, například z mateřské školy, ale také ze sociálního prostředí, rodiny. Některé děti nemají problém se začleněním do nového prostředí a bez menších problémů si vytvářejí vztahy, jiné děti jsou úzkostné, plačtivé a problémové v komunikaci či obtížně navazují nové vztahy ve skupině (Čáp a Mareš, 2001).

V tomto období hraje významnou roli rodina, která by měla respektovat situaci, že má doma školáka. Dítě je pyšné, že chodí do školy, proto by měla rodina vytvářet tvůrčí prostředí, podporovat své dítě v činnostech a rozvíjet jeho schopnosti a dovednosti. Společně by měli sdílet žákovi školní úspěchy či neúspěchy. Rodiče by měli chápat, jaký významný okamžik pro dítě představuje vstup do školy. Vždyť dítě má své nové povinnosti, ať se už jedná o přípravu školní aktovky, splnění domácího úkolu či jinou přípravu na vyučování.

V tomto období se dítě setkává s hodnocením své práce. Žák se učí ohodnotit svoji práci či práci ostatních, umí také přijímat kritiku od okolí. Kladné hodnocení se pro něho stává motivačním činitelem, zvyšují se jeho výkony, úsilí či snaha při práci a stoupá tak i jeho sebedůvěra. Žák by měl vždy vědět za jakou práci je hodnocen a proč je hodnocen daným stupněm (Vágnerová, 2000; Čáp a Mareš, 2001).

1.3 Rámcově vzdělávací plán

„V souladu s principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů, se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny ve dvou úrovních – státní a školní“ (Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2013, s. 5).

Zde si uvedeme velice stručně informace o Rámcově vzdělávacím programu, a to z toho důvodu, abychom si vymezili, co vše patří a jaké je začlenění tělesné výchovy. Rámcově vzdělávacím plánem se řídí školské instituce, pro které platí znění státní úrovně programu. Každá ze škol si však tvoří dle svého uvážení Školní vzdělávací program, podle kterého se řídí a který vychází z rámcově vzdělávacího programu. Oba tyto programy jsou přístupné veřejnosti. Dnes již každá školní instituce má zveřejněný program na svých stránkách školy nebo je dostupný k nahlédnutí v budově školy.

Rámcově vzdělávací programy kladou důraz na tzv. klíčové kompetence, díky kterým se formuluje osobnost dítěte a své získané vědomosti a dovednosti uplatňuje v reálném životě.

Klíčové kompetence pro základní vzdělávání dělíme dle Rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (2013) do 6 skupin:

- kompetence k učení

- kompetence k řešení problému
- kompetence komunikativní
- kompetence sociální a personální
- kompetence občanské
- kompetence pracovní

Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) rozděluje vzdělávací oblasti do 9 skupin, které tvoří obsah vzdělávání dle RVP ZV (2013):

- Jazyk a jazyková komunikace
- Matematika a její aplikace
- Informační a komunikační technologie
- Člověk a jeho svět
- Člověk a společnost
- Člověk a příroda
- Umění a kultura
- Člověk a zdraví
- Člověk a svět práce

1.3.1 Zařazení tělesné výchovy v RVP ZV

Tělesnou výchovu v rámci RVP ZV řadíme do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, která dále zahrnuje předmět výchova ke zdraví.

Zdraví je stav člověk, kdy se cítíme dobře a naše tělo je v rovnováze. Hovoříme o propojení tělesné, sociální a psychické stránky člověka. Protože zdraví je jedním z nejdůležitějších aspektů v životě člověka, měli bychom vést děti správným směrem, jak nejlépe pečovat o zdraví, ať už své vlastní, nebo ostatních občanů. Vnímat hodnotu zdraví, jeho ochranu a prevenci. V období mladšího školního věku dítě vnímá své okolí, vytváří se jeho osobnost a je na nás, abychom byli pro něho tím správným vzorem a pomohli mu vytvořit si vztah k základním životním hodnotám, mezi které patří zdraví (Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2013).

Učitel i atmosféra školy by měli být motivačním prostředkem pro žáka tak, aby posiloval a ovlivňoval svůj postoj k rozvoji a ochraně zdraví. Sám učitel může hrát velkou roli pro žáka tím, že bude příkladem, jak pěstovat zdravý životní styl. Děti školního věku vzhlíží k učiteli, a tak si všimají zálib, volnočasových aktivit a chování učitele. Často se chtějí s ním ztotožnit, proto je důležité, aby byl pedagog dobrým příkladem a vzorem pro žáky. Snažíme se pro žáka připravit konkrétní a praktické

situace během každodenního života a vytvářet takové činnosti, které budou v souladu se zdravím. Výchova ke zdraví jako vyučovací předmět zahrnuje péči o zdraví a propojení složky psychické, fyzické i sociální.

Tabulka 2: Vzdělávací obsah tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ (Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání, str. 78).

Očekávané výstupy – 1. období

Žák:

- TV-3-1-01 *spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.*
- TV-3-1-02 *zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.*
- TV-3-1-03 *spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.*
- TV-3-1-04 *uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.*
- TV-3-1-05 *reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.*

Očekávané výstupy – 2. období

Žák:

- TV-5-1-01 *podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.*
- TV-5-1-02 *zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.*
- TV-5-1-03 *zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti; vytváří varianty osvojených pohybových her.*
- TV-5-1-04 *uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.*
- TV-5-1-05 *jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.*
- TV-5-1-06 *jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.*
- TV-5-1-07 *užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.*
- TV-5-1-08 *zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy.*
- TV-5-1-09 *změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.*

➤ *TV-5-1-10 orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště; samostatně získá potřebné informace.*

1.3.2 Stavba vyučovací jednotky tělesné výchovy

Hodiny tělesné výchovy jsou určeny všem žákům v jednotlivých ročnících v rozsahu dvou vyučovacích hodin. Jedna vyučovací jednotka trvá 45 minut. Tři nebo více hodin tělesné výchovy si může zařadit škola dle svého uvážení a zaměření. Hodina směřuje ke splnění cílů, které jsou obsaženy ve výchovně vzdělávacím procesu školy. Každá vyučovací hodina má svoji strukturu. Setkáváme se většinou s členěním do třech základních skupin. Pedagog by měl respektovat charakteristiku jednotlivých částí hodiny. Jednotlivé části hodin dělíme: úvodní, hlavní, závěrečná část (Vilímová, 2002; Fialová, 1998).

Úvodní část hodiny zahajujeme nástupem žáků do řad, ve kterých sdělíme stručně obsah vyučovací jednotky. Žáky motivujeme a aktivizujeme na hodinu. V rámci této části volíme takovou pohybovou činnost, ve které dojde ke zvýšení tepové frekvence. Není cílem vyčerpat žáka, nýbrž ho aktivovat. Na úvodní část navazují průpravná cvičení, jejichž náplní je protažení jednotlivých svalových skupin a připravujeme tak tělo na zátěž. V hlavní části se zaměřujeme na splnění vytyčených cílů. Řadíme sem opakování, rozšiřování či zdokonalování známých činností. Je možné zahrnout osvojování nových pohybových forem a technik. Učitel využívá názorné metody, aby žáci činnost lépe pochopili. Ukázka zdůrazňuje správnou techniku vedeného pohybu. Učitel didakticky formuluje a objasňuje prováděnou pohybovou činnost. Náplň hlavní části hodiny je v souladu se školním vzdělávacím plánem. Délka pozornosti se liší věkem dětí, proto učitel volí vhodné metody. Učitel je inspirací pro žáky, aby vznikla potřeba dále se vzdělávat a zdokonalovat se v pohybových aktivitách. Celá část by měla trvat podle Vilímové (2002) zhruba 12 minut. Ke konci vyučovací hodiny v závěrečné části dochází ke zklidnění a uvolnění organismu po zátěži. V tuto chvíli se využívají kompenzační a relaxační cvičení. Tato část hodiny slouží také ke zhodnocení a shrnutí. Pedagog porovná výkon žáků se stanovenými cíli na začátku hodiny, chválí a motivuje žáky na další hodiny.

2 Cíl, vědecké otázky, úkoly

2.1 Cíl

Cílem práce je tvorba pohybových variací zumbly a jejich následná praktická ukázka v hodinách školní tělesné výchovy u žáků 4. a 5. ročníků základní školy.

2.2 Vědecké otázky

Níže si můžeme prohlédnout zvolené vědecké otázky:

VO₁: Budou sestavené hodiny zumbly vhodnou náplní tělesné výchovy?

VO₂: Budou navrhované sestavy blízké dětem?

VO₃: Budou vytvořené sestavy motivující pro děti tak, aby došlo ke zvýšení zájmu pro pohybové aktivity?

2.3 Úkoly

Ke splnění cíle byly stanoveny některé úkoly:

- Shromáždění odborné literatury, která se týká tématu diplomové práce.
- Shromáždění materiálů, ze kterých vychází a pracují pouze lektoři zumbly.
- Odborný pohled na tematiku a zpracování teoretické části.
- Vybrání vhodné hudby a vytvoření choreografií tak, aby zaujala děti.
- Výběr základních škol a tříd, kde dojde k ukázce zhotovených lekcí.
- Provedení ukázkových hodin a následné podání zhotovených dotazníků, které obsahují otázky na hodnocení hodiny z pohledu žáků.
- Výběr a vyhodnocení dotazníků.
- Formulace závěrů.

2.4 Metody sběru dat

Metody, které byly zahrnuty během tohoto šetření: ověřování v praxi, pozorování, dotazování.

3 Praktická část

V této části bych chtěla představit praktické využití zumbly v rámci školní tělesné výchovy. Sestavila jsem ukázkové hodiny pro 4. a 5. ročníky vybraných základních škol. V jednotlivých tabulkách se můžeme podívat na strukturu celé hodiny tělesné výchovy a náplň jednotlivých částí hodiny. Úvodní část zahrnuje organizaci a seznámení s hodinou dále zahřátí a přípravu organismu na zátěž. Volíme různé pohybové hry a aktivity, které jsou doprovázené hudbou. Může být využita i hudba, která se později objeví v hlavní části hodiny, v jednotlivých choreografiích. Tím na začátku hodiny přiblížíme dětem hudbu a motivujeme na další část hodiny. V průpravné části, která slouží k aktivizaci svalových skupin, hudbu využíváme. Cviky volíme podle uvážení, opět vzhledem k věku dětí v přiměřeném opakování. Dbáme na přesnost a správnost provedení cviku tak, aby byl účinný a působil na část těla, kterou chceme aktivovat. Důležité je celkové protažení, protože během tance děti opravdu zapojují celé tělo. Rozcvičku jsem v tabulkách nepopisovala podrobněji, protože se zaměřuji především na jednotlivé choreografie, které jsou součástí hlavní části hodiny. Sestavy a doprovodnou hudbu jsem zvolila vzhledem k věku dětí. Hudba je veselá, energická a dynamická. Pohyby jsou jednoduché, pro děti srozumitelné a lehce proveditelné tak, že je nemusí dopředu dlouhodobě nacvičovat. Jednotlivé kroky souvisí s tempem hudby a kroky se opakují jako fráze v hudbě. Díky tomu se děti lépe orientují v choreografii. Jednotlivé kroky jsou pouze orientační, záleží na fantazii lektora, jak si kroky upraví, a také na schopnostech dětí. Pokud vidíme, že dětem choreografie dělá problémy, jednotlivé kroky zjednodušíme. Tzn., že provádíme variace kroků bez pohybu paží či volíme nenáročnou obměnu kroků. Je možné zvolit choreografie bez změny v seskupení. Během hodiny je možné zapojit jednoduché hry nebo aktivity, které například navrhuje Beto Perez. V závěru hodiny by mělo dojít ke zklidnění, uvolnění a vydýchání.

Pro ukázkové hodiny zumbly pro děti jsem si vybrala školy v Hradci Králové proto, že se jedná o větší město, kde je mnoho škol s větším počtem možností výběru zájmových či volnočasových kroužků pro děti, ať už zřízené školou, nebo jinými institucemi. Vybrala jsem dvě základní školy – Základní školu tř. SNP a Základní a mateřskou školu Kukleny. Tyto školy jsem zvolila proto, že ani jedna škola není sportovně zaměřena a nemá zumbu začleněnou v rámci volnočasových kroužků pro děti. Proto bych chtěla tímto poukázat na možnost využití moderních pohybových forem během výuky a motivovat děti pro taneční aktivitu ve volném čase. Dále bych chtěla i pedagogům vybraných škol ukázat co vše program Zumbatomic představuje. Po skončení hodiny

byly žákům rozdány dotazníky, které zjišťují, zda děti mají povědomí o programu zumba. Také vyjadřují jejich případné zkušenosti a dále jejich reakci na realizovanou hodinu.

3.1 Tvorba pohybových variací

Cílem bylo vytvořit takovou hodinu, která bude pro žáky motivující, zábavná, obohacující a umožní dětem poznat jiné druhy pohybových činností. Níže jsem stručně popsala struktury vyučovacích hodin tělesné výchovy, ve kterých jsem zapojila zumbu. Jednotlivé sestavy jsou přiblíženy a rozepsány v Příloze B. Slouží jako možná inspirace pro vytvoření individuálních sestav. Krokové variace můžeme změnit, záleží na schopnostech dětí a zaměřenosti lektora. Pokud vidíme, že dítě nezvládá krok, pohyb, volíme jinou variaci kroku. Hudba byla součástí celé hodiny. Byla zvolena vzhledem k věku žáků tak, aby byla pro děti zajímavá a upoutala jejich pozornost. Další kritérium pro volbu hudby bylo tempo, které jsem volila vzhledem k věku a schopnostem dětí. Zvolila jsem celkem sedm písní, na které jsem následně vytvořila choreografie. Jedná se o tyto písně: Head, shoulders, knees and toes (autor: Django Music & Publishing), C'est la vie (autor: Khaled), Chocolate song (autor: Soul Control), Black Pearl (autor: Scotty), Mi Mi Mi (autor: Serebro), Limbo (autor: Daddy Yankee), Spread Love (autor: neznámý, zumba song). Sestavy a náročnost choreografie byly utvořeny taktéž vzhledem k věkovým zvláštnostem žáků. Nyní se můžeme podívat na stručný zápis hodiny z jednotlivých ročníků. V horní části tabulky vidíme základní informace, které nám popisují, kdo hodinu vedl, kde byla situována, jaké měla téma a početnost zúčastněných žáků. Co je dle mého uvážení důležité, jsou cíle hodiny, které jsem si rozdělila na výchovně-vzdělávací a fyziologické. Těchto cílů, jsem se během hodiny snažila dosáhnout. Myslím si, že jsem si svůj předpoklad splnila. Začlenila jsem časové rozvržení, které nám umožňuje lépe si organizovat hodinu a slouží jako opora pro vedoucího hodiny. V pravém sloupci si můžeme prohlédnout poznámky patřící k hodině, které nám slouží jako podpůrný materiál během lekce. Zapisujeme sem různorodé body, pojmy, doplnění poznámek k náplni hodiny. Poznámky mohou být nápomocny v tom, že nám připomenou, čeho se vyvarovat nebo na co nezapomenout během vyučovací jednotky. Mohou nám dále, například, pomoci připomenout složitost dané aktivity.

V Tabulce 3 se můžeme podívat na strukturu hodiny, která proběhla ve 4. ročnících vybraných škol. Tabulka 4 zobrazuje hodinu v 5. ročnících. Jak již bylo zmíněno, podrobně rozpracované sestavy nalezneme v Příloze B.

Tabulka 3: Popis hodiny ve 4. ročnících

Škola: Základní škola, tř. SNP 694, Hradec Králové		
Vyučovací jednotka: Tělesná výchova		Vedoucí: Aneta Částková
Téma: Zumba		
Třída: 4.		
Počet žáků: 18		
Cíle:		
Výchovně-vzdělávací		
<ul style="list-style-type: none"> • Žák se seznámí s novou technikou moderních pohybových forem. • Žák má povědomí o rozmanitosti tanečních stylů a variaci pohybů. • Žák dokáže stručně charakterizovat pojem zumba. • Žák si upevní sociální vztahy a je schopen kolektivní aktivity. • Žák je schopen vnímat hudební doprovod. 		
Fyziologické		
<ul style="list-style-type: none"> • Žák posílí kardiovaskulární systém. • Žák je schopen koordinovat pohyby v prostoru. • Žák zdokonaluje svoji obratnost. • Žák posiluje vytrvalost. • Žák je schopen synchronizovat pohyb s ostatními žáky. 		
Časové rozvržení	Průběh	Poznámky
2 min. 2 min. 5-6 min. 20 min.	Úvodní část: Nástup. Pohybová aktivita: Freezing. Průpravná část: Rozcvička – 8-10 cviků / 4-6 opakování. Sestava: „Head and shoulders“. (podrobně viz Příloha B) Hlavní část: Nácvik a provedení jednotlivých sestav. Sestavy: <ol style="list-style-type: none"> 1. sestava - Limbo 2. sestava - Spread love 3. sestava - Chocolate song (podrobně viz Příloha B)	<ul style="list-style-type: none"> - Hudba je součástí celé hodiny, proto je zapojena do všech částí hodiny. - Rozcvička zahrnuje cviky na protažení celého těla. - Důležité je zaujmout děti pro činnost. - Využíváme mimiky, gest, očního kontaktu během provedení

10 min.	Závěrečná část: Provedení klidné sestavy, zaměřené na uklidnění organismu. 4. sestava - Cest la vie (podrobně viz Příloha B)	sestav. - Využíváme obměny choreografií v prostoru, různé druhy seskupení.
3-5 min.	Nástup, zhodnocení hodiny. Rozdání dotazníku k vyplnění.	- Sestava na zklidnění organismu v kroužku.

Tabulka 4: Popis hodiny v 5. ročnících

<p>Škola: Základní škola, tř. SNP 694, Hradec Králové</p> <p>Vyučovací jednotka: Tělesná výchova Vedoucí: Aneta Částková</p> <p>Téma: Zumba</p> <p>Třída: 5.</p> <p>Počet žáků: 22</p> <p>Cíle:</p> <p>Výchovně – vzdělávací</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žák se seznámí s novou technikou moderních pohybových forem. • Žák má povědomí o rozmanitosti tanečních stylů a variaci pohybů. • Žák dokáže stručně charakterizovat pojem zumba. • Žák si upevní sociální vztahy a je schopen kolektivní aktivity. • Žák je schopen vnímat hudební doprovod. <p>Fyziologické</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žák posílí kardiovaskulární systém. • Žák je schopen koordinovat pohyby v prostoru. • Žák zdokonaluje svoji obratnost. • Žák posiluje vytrvalost. • Žák je schopen synchronizovat pohyb s ostatními žáky. 		
Časové rozvržení	Průběh	Poznámky
<p>2 min.</p> <p>2 min.</p> <p>5-6 min.</p> <p>20 min.</p>	<p>Úvodní část: Nástup.</p> <p>Pohybová aktivita: Freezing.</p> <p>Průpravná část: Rozvíčka – 8-10 cviků / 4-6 opakování. Sestava: „Head and shoulders“. (podrobně viz Příloha B)</p> <p>Hlavní část: Nácvik a provedení jednotlivých sestav. Sestavy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. sestava – Limbo 2. sestava – Black Pearl 3. sestava: MiMiMi <p>(podrobně viz Příloha B)</p>	<p>- Hudba je součástí celé hodiny, proto je zapojena do všech částí hodiny.</p> <p>- Důležité je zaujmout děti pro činnost.</p> <p>- Využíváme mimiky, gest, očního kontaktu během provedení sestav.</p> <p>- Využíváme obměny choreografií v prostoru, různé</p>

10 min.	Závěrečná část: Provedení klidné sestavy, zaměřené na uklidnění organismu. 4. sestava - Cest la vie (podrobně viz Příloha B)	druhy seskupení. - Sestava na zklidnění organismu v kroužku
3-5 min.	Nástup, zhodnocení hodiny. Rozdání dotazníků k vyplnění.	

Sestavy jsou popsány tak, aby i laik, který nemá povědomí o zumbě, či nezná odborné termíny při zápise choreografií, pochopil jednotlivé kroky. Při formulaci a vzhledu rozpracovaných sestav jsem se inspirovala z příruček pro lektory zumbly. Kdybychom se podívali do příruček pro lektory, našli bychom daleko stručnější zápis, či dokonce prázdnou tabulku, a to z toho důvodu, že opravdu záleží na lektorovi, jak si choreografii sestaví a jak si jednotlivé kroky upraví nebo zformuluje. Tyto choreografie, které jsem zpracovala, slouží jako ukázkový materiál pro lepší představu čtenáři, ne jako metodika. Sestavy rozpracováváme vzhledem k frázování v hudbě. Vždy na jeden motiv v hudbě je určený pohyb, který se opakuje tak, jak se opakuje motiv. Z tohoto vychází i struktura tabulky.

1. sestava (autor: Daddy Yankee, Limbo)

Předehra	Stoj rozkročný, přenášení váhy z jedné nohy na druhou s přídupem špičky. Ruce za zády.
Sloka 1	Stoj rozkročný v mírném podřepu, pleskání rukou o stehna do rytmu. Využití obměny: na pokyn, tlesknutí ve dvojici (slyšíme i v rytmu hudby)
Sloka 2	Kroky stranou, ruce „bubnují“. Střídáme 2x levou a pravou stranu. Otočení vlevo, tlesknutí. Otočení vpravo, tlesknutí. Na pokyn v hudbě „zu, zu, zumba“ – jump.
Refrén	Střídaté ťukání nohou na 2 doby vpřed a vzad. Nejdříve pravá noha, poté levá noha. Paže se přirozeně pohybují. Na pokyn „volání“ v hudbě – stoj rozkročný a ruce u úst (předvádí volání). Dále jen stoj rozkročný, vzpažení a mávání.
Sloka 1	Opakování Sloka 1.
Sloka 2	Opakování Sloka 1.
Refrén	Opakování Sloka 1.
Závěr	Stoj rozkročný, přenášení váhy na pravou a levou nohu s přídupem špičky.

2. sestava – (autor neznámý, Zumba song - Spread Love)

Předehra	Stoj rozkročný, přenášení váhy z pravé nohy na levou.
Sloka 1	Stoj mírně pokrčmo, ruce za zády. Unožujeme střídavě levou a pravou nohu – ťukání do podlahy. Vše 3x na každou nohu. Poté ruce upažit pokrčmo a snožmo skoky o 360°. Celek opakovat ještě jednou. Chůze na místě, střídáme libovolně pohyby paží (merengue).
Refrén	Pomalé 4 úkroky vlevo, poté opakovat vpravo. Celek 2x opakujeme. Na pokyn v hudbě „jump“ – provedeme výskoky do rytmu hudby. Stoj mírně rozkročný pokrčmo, ruce jednou plesknou o stehna, jednou nad hlavou. Střídavě opakujeme do rytmu hudby. Celek opakujeme 2x.
Sloka 1	Opakování Sloka 1.
Refrén	Opakování Sloka 1.
Mezihra	Opakování pohybu z přede hry, kde můžeme zapojit pohyby paží.
Refrén	Opakování Sloka 1.
Závěr	Opakování jako u přede hry a mezihry.

3. sestava – (autor: Srebro, Mi Mi Mi)

Sloka 1	Stoj, na první dobu pravá noha vpřed – ťuk a zpět. Střídáme levou a pravou. Pohyb paží, jako když oprašujeme rameno. Otoč vpravo vbok. Dva kroky vpřed a zpět chůze za pohybu paží. To samé vlevo vbok. To celé opakovat 2x.
Refrén	Krok „V step“ za pohybu paží, opakující se 8x . Pozice „borec“, opakující se 4x – stoj mírně rozkročný přenáším váhu na levou a pravou nohu. Ruce v pěst se pohybují nejdříve k levému rameni, poté pravé rameno, levý bok a pravý bok.
Sloka 1	Opakování Sloka 1.
Refrén	Opakování Sloka 1.
Sloka 1	Opakování Sloka 1.
Sloka 2	Tři kroky vpravo na 4 dobu stoj na jedné noze. Vykopnutí druhou nohou. Ruce při chůzi stranou, přirozeně. Na 4. dobu ruce u úst a výkřik „hej!“. Na každou stranu opakujeme 4x.
Sloka 1	Opakování Sloka 1.
Závěr	Póza. Stoj, vzpažit.

4. sestava – (autor: Scotty, Black Pearl)

Předehra	Stoj široce rozkročný, upažit. Pohyby rukou představují vlny. Dolní končetiny se pohybují do mírného podřepu a zpět.
1. fráze	Stoj rozkročný. Pomalý pohyb trupem a pohled střídavě vpravo, vlevo. Paže v pozici vyhlížejícího kapitána, vždy střídavě pravá, levá ruka přiléhá k čelu.
2. fráze	Levá noha pokrčmo, zanožit pravou, předpažit (náznak držení pistole) s rotací těla vlevo o 45°. Střídá rotace těla vpravo o 45° (pravá noha pokrčmo, levá zanožit, předpažit). Chůze na místě, paže přirozený pohyb (náznak chůze vojáků). Celé opakovat 3x. Viz předehra.
Mezihra	Viz 2. fráze (rychlejší tempo v hudbě, místo 3x opakujeme 4x).
3. fráze	Střídavé poskoky na místě s přechodem k běhu tzv. „fotbalového běhu“
4. fráze	(postupně nabývající tempo), doprovodný volný pohyb paží. 2 kroky stranou střídavě vlevo, vpravo + výskok (rychlejší v tempu hudby).
5. fáze	Opakovat na každou stranu 4x.
6. fráze	Viz 3. fráze.
7. fráze	Stoj rozkročný, střídavé přenášení váhy s přidupem špičky, ruce skřížmo vzad (na každou stranu 8x).
8. fáze	Chůze na místě (8 dob) přechází v běh na místě (s rostoucím tempem v hudbě), paže volně.
9. fráze	Viz 6. fráze.
10. fráze	2x opakování 3. fráze.
Závěr	Libovolná póza.

5. sestava – (autor: Soul Control, Chocolate song)

Poznámka: Seskupení ve dvojicích.

Předehra	Stoj rozkročný, ruce zkřížmo vzad, dynamicky střídavé přenášení váhy vpravo a vlevo (přirozený pohyb boků). Stoj rozkročný, pravá vzpažit s náznakem počítání na prstech 1, 2, 3 (souvisí s textem písně).
Sloka 1	Stoj rozkročný, podřep na dvě fáze, přirozený pohyb paží. Stoj rozkročný, dynamické, střídavé přenášení váhy s přirozeným pohybem boků. Paže postupně přes skrčmo upažení do vzpažení (náznak motání).

	Na pokyn „chocolate“ postupný pohyb ze vzpažení přes upažení do připázení. Dvojice čelem k sobě.
Sloka 2	Stoj rozkročný, mírný podřep. 2x plesk o stehna, 2x tlesk o dlaně druhého dítěte. Dynamické střídání, přenášení váhy za pohybu boků. Paže vedou pohyb postupně přes skrčmo upažení do vzpažení (náznak motání). Na pokyn „chocolate“ postupný pohyb ze vzpažení přes upažení do připázení (frázi opakujeme 2x). 3 kroky stranou, přirozený pohyb paží. Na pokyn „choco, choco“ 2x výskok s tlesknutím rukou nad hlavou (opakovat 8x střídavě vpravo, vlevo).
Refrén	Viz 1. sloka. Viz 2. sloka.
Sloka 3	Opakování.
Sloka 4	Stoj, podřep a zpět do stoje, ruce vzpažit, pohyb boků do rytmu hudby 2x
Refrén	„řuknutím“ o přiléhající bok dvojice (stojí těsně u sebe).
Sloka 5	Stoj rozkročný, pravá vzpažit s náznakem počítání 1, 2, 3 (text písničky). Viz 2. sloka. Opakování.
Sloka 6	Obměna – chůze ve dvojici vpřed.
Refrén	Libovolná póza.
Závěr	Stoj rozkročný, pravá vzpažit s náznakem počítání 1, 2, 3 (text písničky). Libovolná póza.

6. sestava – (autor: Khaled, C'est la vie)

Poznámka: Seskupení v kroužku.

Refrén	Stoj rozkročný, upažit povýš. Paže střídají pohyb úklonu 1. doba vlevo, 2. doba vpravo, 3. a 4. doba vlevo, 5. doba vpravo, 6. doba vlevo, 7. a 8. doba vpravo. Na pokyn „C'est la vie“ paže klesají přes předpažení dolů, pohyb jako „vlnky“. Na pokyn „lalala“ v písni - otočení o 360°, paže volně u těla. Opakujeme 4x.
Sloka 1	Pomalá chůze po obvodu kruhu. Pohyb paží přechází postupně do vzpažení a zpět za doprovodného krouživého pohybu v zápěstí. Stoj mírně rozkročný levým bokem do kruhu, 4 úklony vlevo dovnitř kruh a 4 úklony vpravo vně z kruhu (v tempu hudby).
Refrén	Opakujeme, viz refrén.
Sloka 2	Viz 1. sloka.

Refrén	Opakujeme, viz refrén.
Sloka 3	Změna formace z kruhu na 2 řady stojící naproti sobě.
Refrén	Opakujeme 2x na místě. Chůze proti dvojici v řadě, tlesknutí o dlaně na 3. dobu poté chůze zpět, stoj na místě a paže provádí náznak vlněk. Na pokyn „lalala“ otočení o 360°. Opakujeme 6x.
Závěr	Libovolná póza.

7. sestava – (autor: Django Music & Publishing, Head, shoulders, knees and toes)

Text písničky koresponduje s jednotlivými pohyby. Děti podobnou písničku znají v české verzi. Můžeme propojit písničku s výukou anglického jazyka nebo ve výuce prvouky. Pro lepší představení písničky a případnou práci s textem jsem vypsala celý text písničky.

Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Ukazujeme části těla: hlava, ramena, kolena, palce, kolena palce.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	
Turn around and jump up in the air	Otočit o 360°, výskok.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Ukazujeme části těla: hlava, ramena, kolena, palce, kolena palce.
I go to the miniclub, cause I just love to dance	Chůze na místě.
I jump around and sing along, whenever there's a chance	Střídavé poskoky na místě.
I'm driving to the left And I'm driving to the right	Chůze vlevo, ruce předvádí pohyb řízení volantu. Poté vpravo.
The disco is about to start I want to be on time	Otočení s poskoky o 360°, ruce ve vzpažení. Chůze na místě.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Opakování: ukazujeme části těla.
Head, shoulders, knees & toes, knees &	Ukazujeme části těla.

toes	
Turn around and jump up in the air	Otočka a výskok.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Ukazujeme části těla.
My friends all call me gabber	Chůze na místě.
Cause my hair is really short	
And I just like to run around	
Across the disco floor	
I'm running to the left	Běh vlevo.
And I'm running to the right	Běh vpravo.
And when they play this song	Otočka s poskoky, vzpažit.
I have a real fantastic time	Chůze na místě.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Opakování: ukazujeme části těla.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	
Turn around and jump up in the air	Otočka a výskok.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Ukazujeme části těla.
When this dance is over	Chůze na místě.
I go to the swimmingpool	
I jump into the water	Výskok na místě.
It's very very cool	Chůze, ruce skřemo zkřížmo na hrud' (představuje chlad).
I'm swimming to the left	Chůze vlevo, ruce naznačují plavání.
And I'm swimming to the right	Chůze vpravo, ruce naznačují plavání.
And after all this swimming	Chůze na místě.
I'll be sleeping really tight	
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Opakování: ukazujeme části těla.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Ukazujeme části těla.

toes	
Turn around and jump up in the air	Otočka a výskok.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Ukazujeme časti tela.
Everybody say Oohooh (oohooh)	
Oohooh (oohooh)	Stoj rozkročný, striedavé pohupovanie v bocích ruce u úst – deti opakujú dle zpívaného vzoru.
Ohohohoh (ohohohoh)	
Ohohohoh (ohohohoh)	Stoj, do rytmu postupný podřep a pohyby ramen a zpět vzhůru. Opakování zpívaného vzoru.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Opakování: ukazujeme časti tela.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Opakování: ukazujeme časti tela.
Turn around and jump up in the air	Otočka a výskok.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Opakování: ukazujeme časti tela.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	
Turn around and jump up in the air	Otočka a výskok.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Opakování: ukazujeme časti tela.
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	
Turn around and jump up in the air	
Head, shoulders, knees & toes, knees & toes	Závěrečná póza.

3.2 Ověření zumbly v praxi

Vytvořené sestavy jsem ověřila ve 4. a 5. ročnících ve vybraných školách v Hradci Králové, kde takto připravené hodiny proběhly v jednotlivých třídách v rozmezí dvou po sobě jdoucích vyučovacích hodinách. Ověřování zumbly v rámci školní tělesné výchovy ve vybraných školách proběhlo během února 2016. Nejprve jsem hodinu ověřila na Základní škole Hradec Králové, třídy SNP, poté stejně sestavené hodiny proběhly na Základní a mateřské škole Kukleny.

3.3 Charakteristika souboru

Na Základní škole Hradec Králové, třídy SNP 694, se ve 4. ročníku celkem zúčastnilo 18 dětí, z toho 10 dívek a 8 chlapců. V 5. ročníku bylo přítomno 22 dětí, z toho 12 dívek a 10 chlapců. Další školou, kde jsem si ověřila sestavený obsah hodiny, byla Základní a mateřská škola Kukleny. Zde ve 4. ročníku bylo celkem 18 žáků, z toho 11 dívek a 7 chlapců. Jednotlivé charakteristiky škol jsou dále popsány níže. Celkový počet žáků ze 4. ročníků, kteří absolvovali hodinu a následně vyplnili dotazníky, byl 36, z toho 21 dívek a 15 chlapců. V 5. ročnících se zúčastnilo 41 žáků, z toho 23 dívek a 18 chlapců.

Informace o vybraných školách jsem shromáždila pomocí internetových stránek škol, kde najdeme veřejně přístupné výroční zprávy. Bližší informace jsem sepsala z vlastní zkušenosti a podaných informací od zaměstnanců vybraných škol.

3.2.1 Základní škola, Hradec Králové, třída SNP 694

Základní škola se nachází na Slezském předměstí v Hradci Králové. Jedná se o základní školu, která se zaměřuje především na výuku cizích jazyků. Škola je prostorná, barevná a útulná zčásti po rekonstrukci. Je zde celkem 25 tříd, které zahrnují třídy 1. až 9. ročníku. Najdeme zde celkem 4 pavilony, které jsou vzájemně propojené. Je zde školní zahrada a školní hřiště. Budova disponuje prostornou tělocvičnou, která obsahuje velké množství moderního nářadí a náčiní pro výuku. Jediné, co v tělocvičně chybí, je audio technika, což hodnotím za hrubý nedostatek. Nachází se zde kmenové třídy a také třídy odborně zaměřené. Součástí je také školní družina, která je ovšem přístupná pouze dětem od 1. do 3. ročníků. Děti mají možnost navštěvovat velké množství volnočasových kroužků, které hradí rodiče. Ovšem, jak již bylo řečeno, škola nemá v nabídce taneční kroužky.

3.2.2 Základní a mateřská škola Kukleny

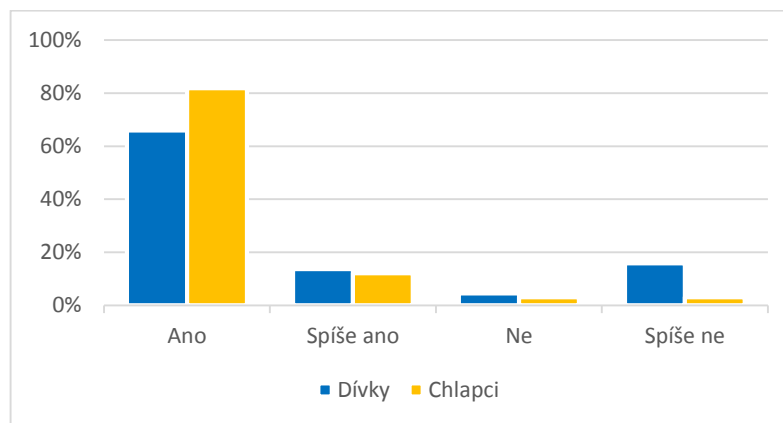
Tato škola se nachází na Pražském předměstí v Hradci Králové. Součástí je několik budov. Budova, kde se nachází školní jídelna, školní družina a dvě třídy 1. ročníku.

Dále budova hlavní, kde jsou umístěny třídy 2. až 9. ročníku. Součástí hlavní budovy je také tělocvična, sportovní hala a školní hřiště. Základní škola má dvě třídy 1. ročníků, ostatní ročníky jsou slučovány a mají vždy jednu třídu. Součástí této školy jsou mateřské školy – Mateřská škola Plačice, Mateřská škola Markova. Škola usiluje o titul Fairtradeová škola, a proto se zaměřuje a tvoří projekty na podporu šíření fairtradeových výrobků. Žáci mají možnost si zvolit různé volnočasové kroužky, které škola nabízí. Škola celkem nabízí devatenáct zájmových kroužků, které jsou dále rozděleny podle věku dětí. Tato škola má celkem sedm kroužků, které jsou zaměřené na sportovní aktivity. Jedná o takové sportovní aktivity, které se nezaměřují na fitnessové programy či taneční kroužky. Žádná z nabízených sportovních aktivit není zaměřená na kombinaci tance a hudby.

4 Výsledky a diskuse

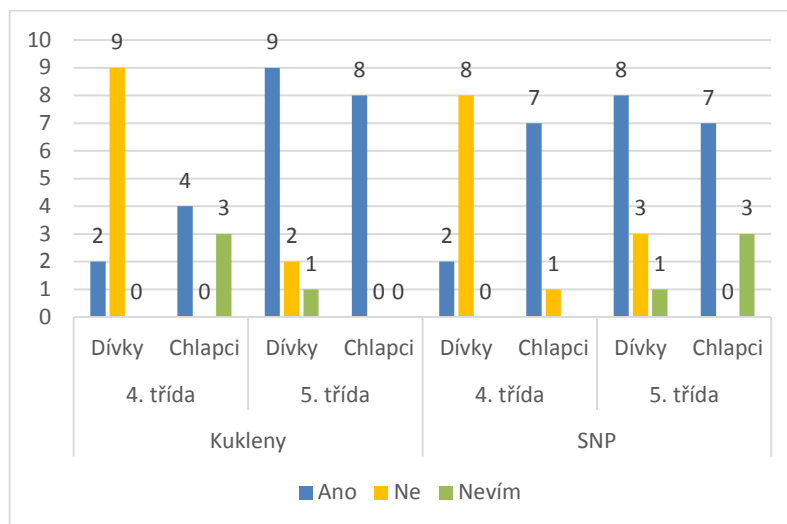
Děti, které se zúčastnily ukázkové hodiny, dostaly a následně vyplnily anonymní dotazník (Příloha A), který slouží jako zpětná vazba pro hodnocení celé hodiny. Dotazníky jsem zpracovala a vyhodnotila. Níže si některé odpovědi na otázky můžeme podrobně prohlédnout ve vytvořených grafech, které nám zobrazují odpovědi žáků v procentech. U některých otázek jsem porovnávala odpovědi z hlediska pohlaví dětí, u jiných z hlediska jednotlivých ročníků. Ze získaných odpovědí, jsem zjistila, že má domněnka byla správná. Hodina, která byla doplněna o hudební složku, je pro děti zajímavější a zábavnější. Přestože žáci, kteří nemají kladný vztah k tanci či záporně vyjádřili svůj vztah k hodinám tělesné výchovy, tak po uskutečnění hodiny by si stejně zaměřenou hodinu rádi zopakovali.

Nejprve jsem u žáků formou dotazníku zjišťovala, zda je tělesná výchova baví. Vzhledem k vlastním zkušenostem z praxe jsem předpokládala, že odpovědi se budou shodovat a děti budou odpovídat kladně, protože tělesná výchova patří k oblíbeným předmětům dětí v mladším školním věku. Zájem o tělesnou výchovu převažoval v obou ročnících, a to především u chlapců. Setkala jsem se ovšem i s odchylkami ve výpovědích, v nichž děti zmínily nechuť k tělesné výchově. Kde důvodem nechuti byla například častá vybíjená a opakování aktivit v hodinách. Tato vyjádření dětí jsem si také ověřila během své praxe. Zjistila jsem, že většina pedagogů opakovala stejné činnosti během vyučovacích jednotek. Malé množství pedagogů tělesné výchovy zajišťovalo kreativní výuku. Z tohoto důvodu může nastat záporný postoj k hodině. Myslím si, že bychom do hodin tělesné výchovy měli zapojit kreativitu a využít co nejvíce pohybových činností, protože škála možností využití činností je vysoká. Záleží ovšem na pohledu a schopnostech pedagoga, jak se připraví na výuku. Samozřejmě dalším aspektem je vybavenost školy různými pomůckami. Vyjádření o libosti či nelibosti žáků vzhledem k tělesné výchově si můžeme prohlédnout v následujícím grafu 1, který popisuje celkový pohled žáků z obou škol a ročníků. Tento graf, který znázorňuje situaci v jednotlivých ročnících, nevykazuje veliké odlišnosti, proto jsem volila toto znázornění.



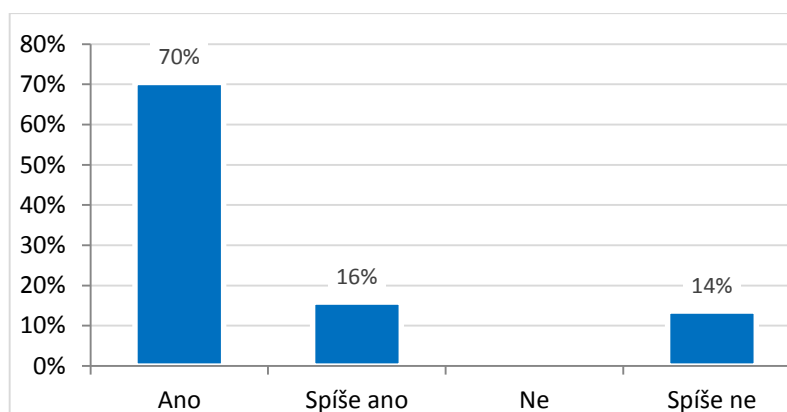
Graf 1: Oblíbenost tělesné výchovy

Dále jsem chtěla zjistit, jestli mají děti povědomí o zumbě. Při sestavování dotazníků jsem předpokládala, že mezi dětmi pojem zumba bude slovem cizím a zcela neznámým. Velmi mile mě překvapilo, že větší počet dívek má povědomí o tomto druhu cvičení. Pro chlapce je tento pojem neznámý. I přes to, že dívky zumbu znají, pravidelně ji navštěvují ze všech dotazovaných pouze čtyři dívky. Návštěva těchto lekcí, souvisí i se zájmy rodičů, z větší části matek, které vedou děti k aktivnímu využití volného času nebo jim nabízí touto cestou společně strávené chvíle. Toto tvrzení mi potvrdily samotné dívky, které začaly zpočátku navštěvovat lekce společně s matkou. U chlapců lze předpokládat, že takto zaměřené aktivity nevyhledávají. V grafu 2 můžeme vidět přehled dotazovaných dětí a jejich povědomí o tomto cvičení, kde hodnoty grafu 2 zobrazují zcela jasné výsledky o neznalosti tohoto typu cvičení. Pro lepší přehled jsem zvolila graf, který znázorňuje odpovědi jednotlivých pohlaví v obou zkoumaných školách a dále porovnává vybrané ročníky. Zde je zajímavé, že v 5. ročnících převažují kladné odpovědi.

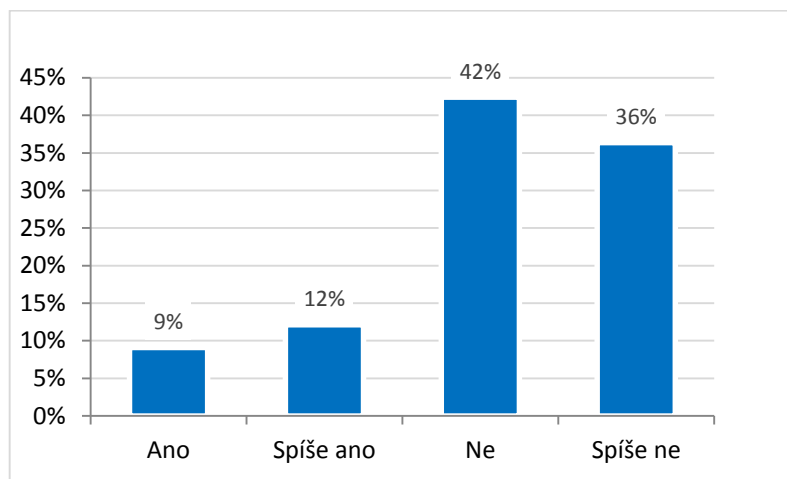


Graf 2: Povědomí dětí o zumbě

V další položené otázce dotazníku jsem zjišťovala, jaký je vztah dětí k tanci. U této otázky jsem předpokládala odpověď, že minimální zájem se projeví především u chlapců, což se mi potvrdilo. Myslím si, že výsledky odpovědí by byly jiné, pokud by učitelé v dotazovaných třídách zapojovali do hodin tělesné výchovy aktivity spojené s tancem, hudbou a motivovali žáky pro tento typ činností. Vzhledem k tomu, že ani jedna z vybraných škol nenabízí žádné volnočasové taneční aktivity, předpokládala jsem, že reakce budou negativní. Na souhrn výpovědí poukazují grafy pod tímto textem, které vyjadřují názor všech dětí z vybraných škol a ročníků. V grafu 3 lze vidět vztah dívek k tanci a v grafu 4 vidíme vztah chlapců.

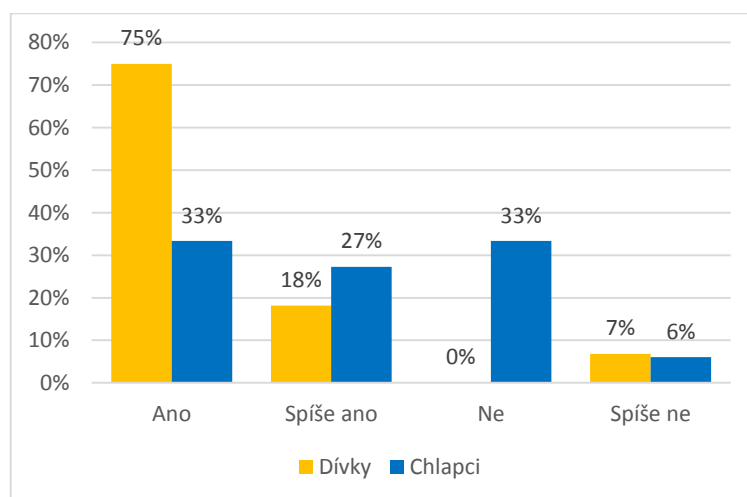


Graf 3: Vztah dívek k tanci

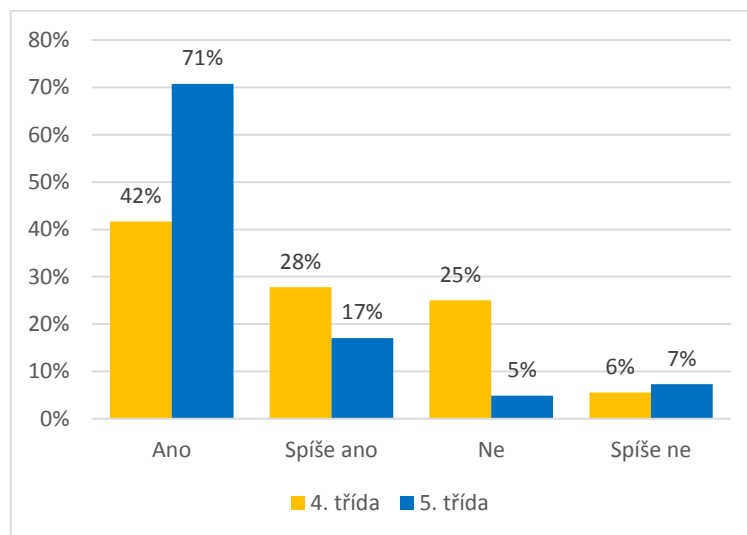


Graf 4: Vztah chlapců k tanci

Velice zajímavé, a pro mě potěšující byly odpovědi dětí na otázku, zda se jim hodina líbila. Příjemně mě překvapily jejich převažující kladné odpovědi, přestože většina z dotazovaných dětí označila v předchozí otázce, že tanec nemají rády. Ze všech dětí kladně ohodnotily hodinu především dívky, ale i u chlapců převažovaly pozitivní výpovědi na podanou otázku. V grafu 5 lze porovnat odpovědi všech dotazovaných dívek a chlapců. Graf 6 nám ukazuje dopovědi z hlediska vybraných ročníků. V grafu 6 lze vidět, že hodina více zaujala děti z 5. ročníků. Myslím si, že tento výsledek souvisí s vyspělostí žáků, jejich schopností vnímat kroky choreografie a lépe se orientovat v prostoru.

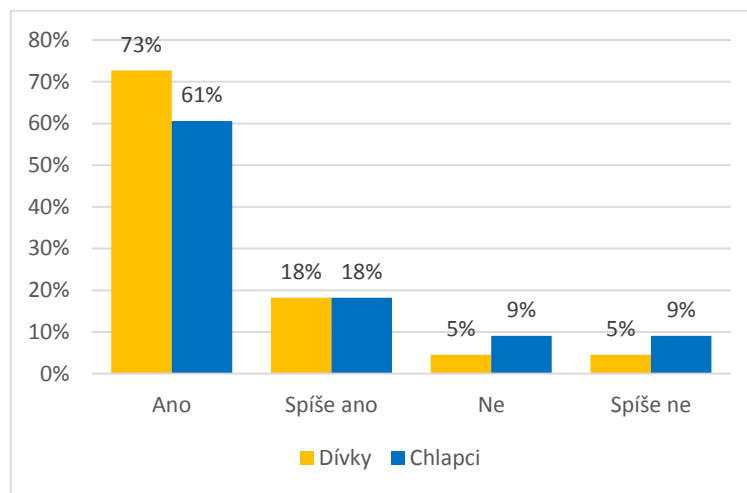


Graf 5: Hodnocení hodiny z hlediska pohlaví žáků

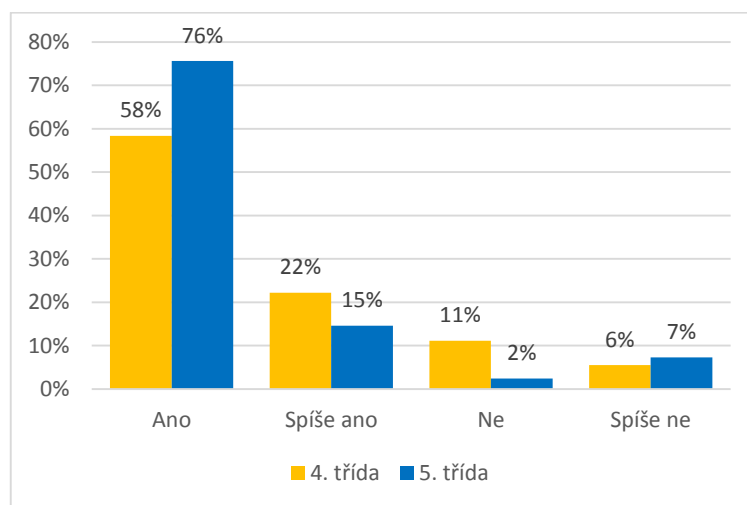


Graf 6: Hodnocení hodiny z hlediska vybraných ročníků

Následující otázka zjišťovala, zda by děti chtěly hodinu zopakovat. Hodnoty v grafech 7 a 8 nám jasně ukazují, že převažuje zájem u obou pohlaví, i přesto, že většina chlapců v předchozích otázkách odpověděla, že nemají rádi tanec. Niž v grafech 7 a 8 můžeme vidět, že náplň hodin byla úspěšná a motivovala děti pro další opakování činnosti. Toto je pro mě zpětná vazba, že jsem byla schopná vzbudit zájem dětí a aktivovat je pro činnost. Také to značí, že zapojení nových činností více aktivizuje děti během vyučovací jednotky. Ze své praxe vím, že velice záleží na vztahu lektora k hodině, výběru písni vzhledem k věkové kategorii návštěvníků a na aktuální fyzické a psychické kondici lektora. Pokud vedoucí hodiny přenáší svoji pozitivní náladu na cvičící, usmívá se, podporuje ostatní, tak zájem cvičenců během lekce vzrůstá. Toto vše jsem chtěla předat během svých ukázkových hodin dětem a myslím si, že toho bylo úspěšně dosaženo, jak plyne ze získaných odpovědí, které jsou graficky vyjádřeny. V grafu 7 vidíme nejdříve názory dle pohlaví dětí, další graf 8 zobrazuje výpovědi jednotlivých ročníků.

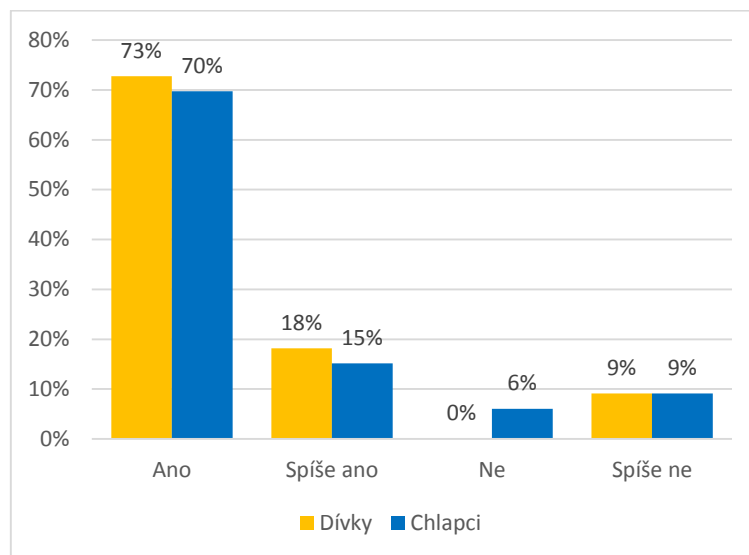


Graf 7: Zájem o zopakování hodiny z hlediska pohlaví žáků

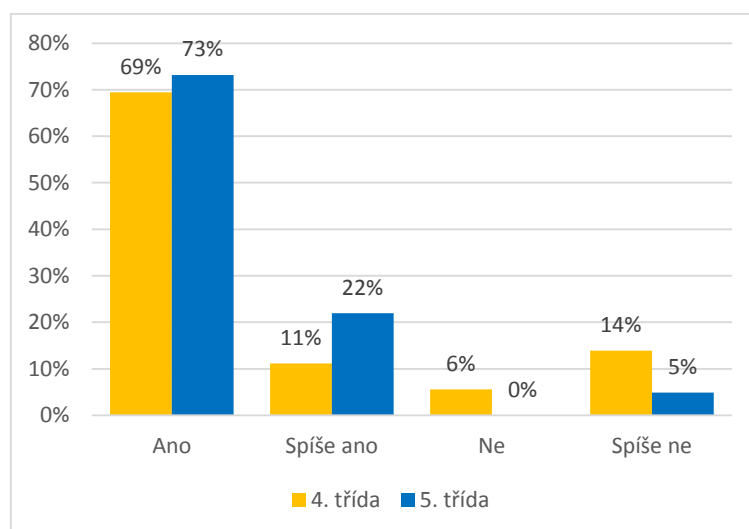


Graf 8: Zájem o zopakování hodiny z hlediska vybraných ročníků

Hudba, kterou vybíráme na hodinu, by měla korespondovat se zaměřeností věkové skupiny. Zumba zahrnuje především latinskoamerickou hudbu. Pokud jsou hodiny zumba zaměřené pro děti mladšího školního věku, vybíráme hudbu, která je pro ně příjemná a vychází z jejich výběrovosti a zaměřenost. Píseň a text by měl být přiměřený věku, neměli bychom vybírat příliš dlouhé písně. Může to být, například, hudba z rádií či moderní pop, kde jsem já zvolila, například píseň „Limbo“. Pro děti je také důležitá motivace při tanci, vytváření příběhu, který ztvárňujeme tancem. Během své praxe jsem zjistila, že děti si lépe osvojují kroky, které mají nějaký podtext, vyjadřují nějakou postavu nebo situaci či pocity. V následujících grafech 9 a 10 je vidět, že hudba, kterou jsem zvolila, děti zaujala. Během lekce jsem s dětmi komunikovala, o jednotlivých pohybech a krocích, také před tancem jsem vždy popsala jednotlivé pózy v choreografii. Výkyvy v odpovědích, které zobrazují grafy 9 a 10, nejsou tolik odlišné. Podobné názory na výběr hudby se objevují jak v 4. tak i v 5. ročníku. U obou pohlaví převažuje kladné hodnocení při výběru zvolené hudby.



Graf 9: Hodnocení zvolené hudby z hlediska pohlaví žáků



Graf 10: Hodnocení zvolené hudby z hlediska vybraných ročníků

K mé poslední otázce v dotazníku se děti vyjadřovaly a hodnotily celkovou náplň vyučovací jednotky. Ptala jsem se, co je bavilo během hodiny nejvíce, a žáci měli možnost volné písemné odpovědi. Vcelku převažovaly kladné odpovědi. Děti především kladně hodnotily tanec na hudbu, která evokovala atmosféru pirátů. Zde se mi potvrdilo, že děti zaujme hudba a choreografie, která má podtext nějakého příběhu, kde mohou děti ztvárnit postavy a konkrétní situace. Pro zajímavost, některé názory na celkové zhodnocení hodiny zmíním:

- Chlapec, 4. ročník: „Nejvíce mě bavil tanec v kroužku.“
- Chlapec, 4. ročník: „Nejvíce mě bavila hudba a tanec pirátů.“
- Dívka, 4. ročník: „Nejvíce se mi líbilo všechno.“
- Chlapec, 5. ročník: „Nejvíce se mi líbilo, když jste pouštěla piráty“
- Dívka, 4. ročník: „Bavilo mě, jak jsme se zamrazovali na hudbu.“

- Dívka, 5. ročník: „*Bavilo mě tancování, byla zábava. Vyzkoušení tancování na novou hudbu.*“

Zde je vidět, že převažovaly kladné odpovědi, avšak někteří žáci odpovídali záporně. Objevily se odpovědi typu: „*Nic mě nebavilo.*“ či jen strohé „*Nic.*“. Většina těchto odpovědí převažovala u chlapců, což jsem předpokládala.

Již během hodiny jsem zpozorovala postupně vzrůstající zájem u dětí pro danou náplň hodiny. Na počátku bylo z výrazů dětských obličejů zřejmé, že vyjadřují svůj názor na náplň vyučovací jednotky negativně. Možnou příčinou bylo, že děti neznají pojem zumba, jak již jsme si mohli všimnout ve zpracovaných výsledcích v grafu 2. Nejdříve jsem žákům představila pojem zumba a vysvětlila, co cvičení zahrnuje. V prvních chvílích bylo jasně vidět, kdo již slyšel o tomto druhu cvičení, a naopak, kdo slyší tento pojem poprvé. Již během počátečních aktivit, které byly také spjaté s hudbou, děti ztrácely ostych a jejich tváře naplnil úsměv. Po skončení rozvíčky, která byla také vedena při hudbě, se děti těšily na další aktivitu v hodině. Jednotlivé choreografie neobsahovaly složité krokové variace či náročné obměny prostorového seskupení. Pohyby se opakovaly v jednotlivých frázích v hudbě, takže si je žáci rychle upevnili. Tím, že byli motivováni, nebylo nutné nijak zvyšovat hlas či složitě regulovat kázeň žáků.

5 Závěr

V závěru své kvalifikační práce bych chtěla zhodnotit naplnění cíle, který jsem si vytyčila. Zde jsem si na sebe kladla požadavek vytvořit ukázkovou hodinu zumbly, která žákům přinese nové zážitky z hodin tělesné výchovy, následně by je pak mohla motivovat k pohybu a dalším pohybovým aktivitám, jelikož je zumba nenáročnou zábavnou pohybovou formou. Sestavy, které jsem zahrnula do ukázkových hodin, obsahují jednoduché pohybové prvky, které jsou děti daného věku schopny zvládnout vzhledem k jejich pohybovým dispozicím a věkovým zvláštnostem. Není možné, aby se v hodinách zumbly pro mladší školní věk objevovaly náročné prvky či kroky, pro které musí být žáci fyziologicky vyspělí. Výběr hudby, podle které jsem následně vytvářela pohybové variace je odvozen také od těchto věkových zvláštností. Volila jsem hudbu na základě tempa, které jsou žáci schopni zvládnout, na základě zaměřenosti, výběrovosti vzhledem k věkové skupině žáků. Potvrdilo se mi, že hudba, která vyjadřuje nějaký příběh nebo se jedná o melodii, kterou žáci znají a která je součástí nějakého filmu či seriálu, tak je atraktivnější, tedy více žáky zaujme. Pokud využijeme dostatečnou motivaci, žáci jsou více zaujatí pro činnost, proto je také velice důležitá osobnost pedagoga, jeho schopnost jak véde hodiny a pracuje se žáky. Přístup učitele či lektora k hodině se následně promítne ve vztahu žáků a jejich postavení k hodině. Během hodiny jsem měla se žáky neustálý oční kontakt, komunikovala jsem s nimi, motivovala je, postupně koordinovala a vedla jejich pohyby, kroky během jednotlivých choreografií a činností. Všechny moje druhy chování vzhledem k žákům během ukázkové hodiny ovlivnily poté názor žáků na hodinu, který sdělovali prostřednictvím vyplněných dotazníků. Již během hodiny bylo zřejmé z pohledů žáků, že je hodina baví, je pro ně zajímavá. V obličejích jednotlivých žáků jsem mohla pozorovat zájem, spokojenost, radost z pohybu a tance. Byli spokojeni se strukturou a s náplní hodiny. Zde se nám potvrdil předpoklad kladných odpovědí na vědecké otázky. Sestavy byly blízké dětem, byly vhodnou náplní pro hodinu tělesné výchovy. Pro děti to bylo nové, neobvyklé pojetí hodin tělesné výchovy. Tyto hodiny jsem vedla podle přípravy, kterou jsem si dopředu připravila a následně ověřila ve vybraných ročnících uvedených škol v Hradci Králové. Vše co jsem si naplánovala, jsem uskutečnila a cíle, které jsem si položila, byly splněny. Většina žáků si utvořila kladný vztah k této pohybové činnosti a ráda by si zumbu zopakovala ať už v hodinách tělesné výchovy nebo v rámci volnočasových aktivit. Prokázalo se tedy, že zumba je aktivitou, kterou lze zapojit do hodin tělesné výchovy v rámci hudebně pohybových činností a je dále motivujícím aspektem pro děti mladšího školního věku. Cílem bylo vzbudit zájem dětí a povědomí o zumbě, což se mi splnilo a to i přestože žáci ve vyplněných dotaznících určili, že většina z nich nemá ráda

tanec nebo o zumbě slyšeli poprvé. Zájem o tuto pohybovou činnost vzrostl i u chlapců, což bylo překvapujícím zjištěním, protože zde byl předpoklad nelibosti a nezájmu ze strany chlapců. Předpoklad byl vyvrácen, protože již v závěru hodiny vyjádřili svůj kladný vztah k této lekci formou úsměvu, celkově spokojeného výrazu v tváři a uspokojivých řečových poznámek během hodiny. Svě odpovědi potvrdili nejen v závěru hodiny při hodnocení, ale také v dotaznících. V závěrečné části jsem začlenila jednoduchou hodnotící aktivitu, kde žáci znázornili svůj názor na hodinu formou „teploměru“, kde žáci vyjádří pocity a oblibu náplně na pomyslném měřítku s hodnotami, proto název teploměr.

Vždy jsem pracovala a sestavovala lekce zumbly pro dospělé a nyní jsem ráda, že jsem mohla své zkušenosti zapojit do své profese, do hodin tělesné výchovy a pracovat tak s dětmi mladšího školního věku. Myslím si, že spojení pohybu a zábavy je důležité. Zde, touto formou spojujeme tyto dva aspekty, dále pěstujeme vztah k pohybovým činnostem u dětí, motivujeme je, aby i ve svém volném čase měly jinou zálibu nežli sezení u počítače či televize. Nenásilnou formou je tak směřujeme k tomu, aby pochopily význam cvičení, pohybu a především, aby měly radost i dobrý pocit z toho co dělají pro sebe samotné. To, že pomocí zumbly vytváříme úsměv dospělým v jejich tvářích, mohu sama ze své praxe potvrdit a jsem ráda, že se mi i toto povedlo u dětí.

5.1 Závěr do praxe

Během těchto vedených hodin se mi potvrdilo, že se děti bavily, přitom se pohybovaly a dále rozvíjely schopnost vnímat hudbu a kombinovat ji s pohybovým doprovodem. Poznaly nový tanečný styl, druh moderních pohybových forem, o které si rozšířily vědomosti. Doporučila bych využití tohoto cvičení v rámci tělesné výchovy jako obměnu náplně hodin. Tímto můžeme předejít tomu, že obsahy hodin budou pro žáky stereotypní. Protože i tento názor zazněl od dotazovaných žáků. Využitím toho cvičení rozvíjíme koordinační dovednosti a posilujeme celkovou obratnost žáků. Děti při tomto typu cvičení vnímají doby v hudbě a zároveň provádějí krokové variace, při kterých se postupně kombinují různé pohyby paží a dolních končetin. Dochází i k zdokonalování celkové tělesné kondice, protože se jedná především o cvičení vytrvalostního charakteru, kde posilujeme kardiovaskulární systém. Důležité ovšem je dodržovat zásady návaznosti, postupnosti a posloupnosti jednotlivých krokových variací využitých v choreografiích. Tento typ náplně vyučovací hodiny není náročný na vybavenost tělocvičny, postačí jen reproduktor, který ozvučí prostor. Pokud je vedoucí hodiny kreativní, tak si dovoluji říci, že i na přípravu to není náročná činnost.

Seznam použité literatury a pramenů

- AHLAM, Q., Zumba kids song – Spread Love. In: *Youtube* [online]. Zveřejněno 9. 1. 2014 [cit. 26. 6. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=wuc2AeCEsdw>
- Autor neznámý. (2016). *Zumba*. Zumba classes. [online]. [cit. 13. 06. 2016]. Dostupné z: <https://www.zumba.com/en-US/party/classes/class-zumba-fitness>
- BARRY, S., Scotty – Black Pearl. In: *Youtube* [online]. Zveřejněno 5. 9. 2012 [cit. 26. 6. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=ImXFjZR7jgI>
- ČÁP, J. a MAREŠ, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-463-0.
- ČESNEKOVÁ, D. (2010). *Zumbaslovensko*. Čo je Zumba? [online]. [cit. 13. 06. 2016]. Dostupné z: <http://www.zumbaslovensko.sk/sk/cojezumba>
- DADDY, Y., Daddy Yankee – Limbo. In: *Youtube* [online]. Zveřejněno 27. 10. 2012 [cit. 26. 6. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=6BTjG-dhf5s>
- FIALOVÁ, D. (2004). *Strečink ve školní tělesné výchově*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-282-8.
- FIALOVÁ, D. a kol. (2013). *Moderní gymnastické formy pro školní tělesnou výchovu*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-291-1.
- FONTÁNA, D. (2003) *Psychologie ve školní praxi*. [příručka pro učitele]. Praha: Portál. ISBN 80-7178-626-8.
- FRITZ51363, Soul Control - Chocolate Choco Choco. In: *Youtube* [online]. Zveřejněno 16. 8. 2011 [cit. 26. 6. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=LAjIn6SJK5Y>
- HIYASMIN, T. Serebro – Mi Mi Mi. In: *Youtube* [online]. Zveřejněno 23. 7. 2014 [cit. 26. 6. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=M6OHRG0lyY8>
- KARÁSKOVÁ, M. (2016). *Základní škola Hradec Králové, třída SNP 694*. [online]. [cit. 13. 06. 2016]. Dostupné z: <http://zs-snp-v-hk.webnode.cz>
- KOCIÁNOVÁ, Š. (2010). *Salsa*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3479-8.
- KŘOVÁČKOVÁ, B., SKUTIL, M. a kol. (2014). *Pedagogický a psychologický slovník*. [terminologický slovník zaměřený na primární a preprimární vzdělávání]. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-513-4.
- LANGHE, H. a BASCHTA, M. (2013). *Fitness im Schulsport*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag. ISBN: 978-3-89899-779-9
- LANDSFELD, Z. (2000) *Technika latinsko-amerických tanců*. [otázky a odpovědi]. Praha: Plamínek
- LANDSFELD, Z. a PLAMÍNEK, J. (2000) *Technika latinsko-amerických tanců*. Praha: Plamínek. ISBN 80-238-4727-9.

- MUŽÍK, V. a HURYCHOVÁ, A. (1994). *K novému pojetí didaktiky tělesné výchovy*. Brno: Vydavatelství MU. ISBN 80-210-1020-7.
- MUŽÍK, V. a KREJČÍ, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-17-7.
- MUŽÍK, V. a SÜSS, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Munipress. ISBN 978-80-210-4858-4.
- PAYNEOVÁ, H. (1999). *Kreativní pohyb a tanec*. Praha: Portál. ISBN:80-7178-213-0.
- PEREZ, B. a HERLONG K. (2008). *Basic steps level 1*. [Instructor training manual], ZUMBA FITNESS, LLC.
- PEREZ, B. a HERLONG, K. (2010). *Basic steps level 1*. [Instructor training manual], ZUMBA FITNESS, LLC.
- PEREZ, B. a HERLONG, K. (2009). *Basic steps level 2*. [Instructor training manual] ZUMBA FITNESS, LLC.
- PEREZ, B. a GREENWOOD-ROBINSONOVÁ, M. (2010). *Zumba – bavte se a zhubněte tancem*. Praha: IKAR. ISBN: 978-80-249-1365-0.
- PEREZ, B. a kol. (2010). *Zumba gold*. [Instructor training manual]. ZUMBA FITNESS, LLC.
- PEREZ, B. a HERLONG K. (2010). *Zumbatomic*. [Instructor training manual]. ZUMBA FITNESS, LLC.
- PEREZ, B. In Zumbááá jo!. (2011). *Zumbajo.cz. Základní rytmy*. [online]. [cit. 13. 06. 2016]. Dostupné z: <http://www.zumbajo.cz/zumba/zakladni-rytmy/>
- PRAŽSKÁ SKUPINA ŠKOLNÍ ENTOGRAFIE. (2005). *Psychický vývoj dítěte od 1. do 5. třídy*. Praha: Karolinum ISBN 80-246-0924-x.
- PIAGET, J. a INHELDEROVA, B. (2010) *Psychologie dítěte*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-798-5.
- RYCHECKÝ, A. a FIALOVÁ, L; (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-659-7.
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M; a kol. (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2194-4.
- STRADIOTOVÁ, M. (2016). *Základní a mateřská škola Kukleny*. [online]. Dostupné z: <http://www.zskukleny.cz/zakladni-skola/> [cit. 13. 06. 2016].
- TUPÝ, J., JEŘÁBEK, J. a kol. (2013). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání platný od 1. 9. 2005*. Praha: MŠMT.
- TUPÝ, J., SÝKORA, B. a kol. (1990). *Tělesná a sportovní výchova pro 5. - 8. ročník základní školy*. Praha: SPN. ISBN 80-04-24229-4.

UNIVERSAL MUSIC FRANCE, Khaled - C'est la vie (Clip officiel). In: *Youtube* [online]. Zveřejněno 30. 8. 2012 [cit. 26. 6. 2016]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=H7rhMqTQ4WI>

VILÍMOVÁ, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-033-6.

VÁGNEROVÁ, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, M. (2005). *Vývojová psychologie I. [dětství a dospívání]*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0956-8.

Seznam grafů

Graf 1: Oblíbenost tělesné výchovy.....	46
Graf 2: Povědomí dětí o zumbě	47
Graf 3: Vztah dívek k tanci.....	47
Graf 4: Vztah chlapců k tanci	48
Graf 5: Hodnocení hodiny z hlediska pohlaví žáků.....	48
Graf 6: Hodnocení hodiny z hlediska vybraných ročníků	49
Graf 7: Zájem o zopakování hodiny z hlediska pohlaví žáků.....	50
Graf 8: Zájem o zopakování hodiny z hlediska vybraných ročníků	50
Graf 9: Hodnocení zvolené hudby z hlediska pohlaví žáků	51
Graf 10: Hodnocení zvolené hudby z hlediska vybraných ročníků.....	51

Seznam tabulek

Tabulka 1: Zumba v datech (Perez, Greenwood – Robinsonová, 2010, s. 55).....	13
Tabulka 2: Vzdělávací obsah tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ.....	28
Tabulka 3: Popis hodiny ve 4. ročnících.....	33
Tabulka 4: Popis hodiny v 5. ročnících	35

Seznam příloh

Příloha A: Dotazník	1
Příloha B: Fotografie z hodin.....	3
Příloha C: Hudba na CD.	

PŘÍLOHA A

Dotazník

Milí žáci, prosím vás o vyplnění mého krátkého dotazníku, který využiji ke své diplomové práci. Děkuji vám za upřímnost a pravdivost při vyplnění.

Aneta Částková

1) Pohlaví:

- Dívka
- Chlapec

2) Máš rád/a tělesnou výchovu?

- Ano
- Spíše ano
- Ne, protože
- Spíše ne

3) O zumbě jsi slyšel/a dnes poprvé?

- Ano
- Ne
- Nevím

4) Navštívil/a jsi (navštěvuješ) nějaké hodiny zumbby?

- Pravidelně
- Nepravidelně
- Ne

5) Máš rád/a tanec?

- Ano
- Spíše ano
- Ne
- Spíše ne

6) Líbila se ti dnešní hodina?

- Ano
- Spíše ano
- Ne
- Spíše ne

7) Chtěl/a bys někdy hodinu zopakovat?

- Ano
- Spíše ano
- Ne
- Spíše ne

8) Líbila se ti hudba na hodině?

- Ano
- Spíše ano
- Ne
- Spíše ne

9) Vypiš, co tě nejvíce během hodiny bavilo:

-
-
-
-

PŘÍLOHA B



Obrázek 1: Ukázková hodina sestavy MiMiMi.



Obrázek 2: Provedení sestavy Spread Love.



Obrázek 3: Provedení sestavy Spread Love.