



Tanečně-pohybové hry na 1. stupni ZŠ

Diplomová práce

Studijní program:

M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor:

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Autor práce:

Monika Urbanová, DiS.

Vedoucí práce:

MgA. Jana Konvalinková, Ph.D.

Katedra primárního vzdělávání





Zadání diplomové práce

Tanečně-pohybové hry na 1. stupni ZŠ

Jméno a příjmení: **Monika Urbanová, DiS.**
Osobní číslo: P16000076
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy
Zadávající katedra: Katedra primárního vzdělávání
Akademický rok: **2019/2020**

Zásady pro vypracování:

Anotace:

Práce pojednává o zařazení taneční a pohybové výchovy do RVP. Přibližuje zvláštnosti vývoje žáků mladšího školního věku. Shrnuje historii tanečně-pohybových aktivit a tance vůbec. Zabývá se jeho významem pro člověka. Údaje získané z dotazníkového šetření slouží ke zjištění míry využívání tanečně-pohybových her při výuce na 1. stupni, zdrojů inspirace a námětů, které pedagogové využívají. Dále se práce zabývá vytvořením metodických listů, které mohou posloužit jako inspirace pro učitele 1. stupně.

Cíle:

Cílem práce je zhodnocení míry využití tanečně-pohybových her při výuce na 1. stupni ZŠ. Aplikování poznatků a závěrů z dotazníkového šetření pro zpracování metodických listů zaměřených na tanečně-pohybové hry.

Požadavky:

Prostudování odborné pedagogické literatury a literatury věnující se tanci a hrám. Analýza získaných poznatků z dotazníkového šetření a jejich aplikace do závěrů. Tvůrčí činnost pro tvorbu metodických listů.

Metody:

Na základě prostudování odborné literatury analyzují teoretické poznatky. Data získaná dotazníkovým šetřením budou zpracována, vyhodnocena a shrnuta do závěrů, na jejichž podkladě budou vytvořeny vlastní metodické listy, které budou konečným výsledkem diplomové práce.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

Jazyk práce:

tištěná/elektronická

Čeština



Seznam odborné literatury:

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

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

JENČKOVÁ, Eva. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002. ISBN 80-903115-7-1.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Hudebně pohybová výchova: metodická příručka pro hudební výchovu ve škole*. Vyd. 3. Ilustrovala Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-730-5.

TROJANOVÁ, Eliška. *Tanečky a písničky pro kluky a holčičky*. Brno: Edika, 2018. ISBN 978-80-266-1311-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

Vedoucí práce:

MgA. Jana Konvalinková, Ph.D.

Katedra primárního vzdělávání

Datum zadání práce:

1. prosince 2019

Předpokládaný termín odevzdání:

1. května 2021

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

PhDr. Jana Johnová, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 20. prosince 2019

Prohlášení

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

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

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

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

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

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

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

27. dubna 2021

Monika Urbanová, DiS.

Poděkování

Na tomto místě bych moc ráda poděkovala vedoucí diplomové práce MgA. Janě Konvalinkové, Ph.D. za vstřícné jednání, zájem, věcné připomínky a čas, který mi věnovala. Dále bych chtěla poděkovat svojí rodině a přátelům, za trpělivost a ochotu v nelehkých dobách studia. A v neposlední řadě děkuji svému kamarádovi Aleši Šafránkovi, který mi pomohl s tvorbou obrázků, jež jsou součástí práce.

Tanečně-pohybové hry na 1. stupni ZŠ

Anotace

Práce pojednává o zařazení taneční a pohybové výchovy do RVP. Přibližuje zvláštnosti vývoje žáků mladšího školního věku. Shrnuje historii tanečně-pohybových aktivit a tance vůbec. Zabývá se jeho významem pro člověka. Údaje získané z dotazníkového šetření slouží ke zjištění míry využívání tanečně-pohybových her při výuce na 1. stupni, zdrojů inspirace a námětů, které pedagogové využívají. Dále se práce zabývá vytvořením metodických listů, které mohou posloužit jako inspirace pro učitele 1. stupně.

Klíčová slova: tanec, pohyb, mladší školní věk, hra, improvizace, taneční a pohybová výchova

Dancing and Movement Games at Primary school

Annotation

This thesis deals with the involvement of dancing and movement games at RVP document. It is trying to bring the distinctions of younger school age closer to us. The work summarises the history of dancing and movement activities and dance at all. It deals with the meaning of dance for humans. Data I got by survey research serve to realize the level of using dancing and movement games at the primary school lessons. In this part I take an interest in question about resources of inspiration which are teachers using for their lessons. In this thesis there is magazine I created. It includes dancing and movement games, which is based on an improvization. It can be used like an inspiration by teachers of primary school.

Key words: dance, movement, younger school age, game, improvization

Obsah

ÚVOD.....	12
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	14
2 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	15
3 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	18
3.1 Mladší školní věk.....	18
3.2 Tělesný a pohybový vývoj	19
3.3 Rozvoj poznávacích procesů	20
3.4 Emocionální vývoj a socializace.....	21
4 HISTORIE TANEČNĚ-POHYBOVÝCH AKTIVIT A TANCE	22
4.1 Pravěk	22
4.2 Starověk	23
4.3 Středověk	25
4.4 Novověk.....	33
4.5 Současný tanec.....	34
4.6 Dělení společenských tanců.....	36
5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	39
5.1 Projektivní metoda.....	39
5.2 Obliba tanečně-pohybové výchovy mezi učiteli 1. stupně ZŠ.....	42
5.3 Formy nácviku tanečků, dle frekvence využívání	43
5.4 Zdroje inspirace a námětů.....	44
6 POUŽITÉ IKONY V METODICKÝCH LISTECH, JEJICH VÝZNAM A VÝBĚR HUDBY.....	52
7 METODICKÉ LISTY	54
7.1 Eliminační tanec	54
7.2 Emotikon tanec	56
7.3 Improvizace na trojúhelníku.....	59
7.4 Kaskáda	61

7.5 Malujeme tanec	63
7.6 Mambo džambo	66
7.7 Na choreografa	68
7.8 Pamětní tanec.....	70
7.9 Protiklady.....	72
7.10 Skákající kruh	74
7.11 Tanec s koštětem	76
7.12 Tanec se zvířátky	78
7.13 V záři reflektoru.....	80
7.14 Židličkovaná	82
8 ZÁVĚR.....	84
9 LITERATURA A ZDROJE	86
10 SEZNAM PŘÍLOH	91
11 PŘÍLOHY	92

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ, TABULEK

Seznam obrázků

- Obrázek 1 – Tančící ženy (El Cogul, Španělsko)
- Obrázek 2 – Tanečníci ve starověkém Egyptě
- Obrázek 3 – Tanečnice v antickém Řecku
- Obrázek 4 – Rytina tance sv. Víta (Henrik Hondius ml., 1642)
- Obrázek 5 – Tanečníci chorovodu
- Obrázek 6 – Tanečnice středověkého lidového tance
- Obrázek 7 – Tanečnice dvorského tance
- Obrázek 8 – Barokní tanečnice
- Obrázek 9 – Honivý řetězový tanec kotek
- Obrázek 10 – Baletní kostýmy
- Obrázek 11 – Isadora Duncanová
- Obrázek 12 – Bollywood dance
- Obrázek 13 – Barevné kolo emocí (Plutchik R)
- Obrázek 14 – Baddha konasana

Seznam grafů

- Graf 1 – Co se Vám vybaví, když se řekne slovo TANEC
- Graf 2 – Tanec slouží k...
- Graf 3 – Obliba tanečně-pohybové výchovy mezi učiteli 1. stupně ZŠ
- Graf 4 – Formy nácviku tanečků, dle frekvence využívání
- Graf 5 – Zdroje inspirace a námětů
 - Graf 5.1 – Zdroj inspirace a námětů – INTERNET
 - Graf 5.2 – Zdroj inspirace a námětů – KNIHY, ODBORNÉ PUBLIKACE
 - Graf 5.3 – Zdroj inspirace a námětů – MÉDIA
 - Graf 5.4 – Zdroj inspirace a námětů – ABSOLVOVANÉ KURZY, SEMINÁŘE
 - Graf 5.5 – Zdroj inspirace a námětů – VLASTNÍ ZKUŠENOSTI, PRAXE
 - Graf 5.6 – Zdroj inspirace a námětů – JINÁ ODPOVĚĎ

Seznam tabulek

- Tabulka 1 – Obliba tanečně-pohybové výchovy mezi učiteli 1. stupně ZŠ
- Tabulka 2 – Protiklady k vytisknutí (na pexeso)

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK A TERMÍNŮ

cm centimetr

ČR Česká republika

ČT Česká televize

fr. francouzské

g gram

HV hudební výchova

MŠMT Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

MŠV mladší školní věk

např. například

p. pán

pí paní

PONEC Divadlo pro tanec

pozn. poznámka

př. Kr. před Kristem

př. n. l. před naším letopočtem

RVP Rámcový vzdělávací program

RVP ZV Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

sv. svatý

ŠVP Školní vzdělávací program

tj. to je

TVP taneční a pohybová výchova

tzv. tak zvaný

UJEP Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem

VŠ vysoká škola

ZŠ základní škola

ZUŠ základní umělecká škola

„Chceme-li děti nadchnout pro jakoukoli činnost, i pro hru, musíme se na ni těšit sami.“

(Kulhánková 2006, s. 10)

ÚVOD

V diplomové práci se zabývám zařazováním tanečně-pohybových her do výuky na 1. stupni ZŠ. Cílem práce je sestavení inspirativního zásobníku metodických listů pro učitele na 1. stupni ZŠ, který by pomohl zařadit tanečně-pohybové hry do běžné výuky. A to tak, aby byly atraktivní a přínosné jak pro učitele, tak pro samotné žáky. Inspiraci jsem čerpala z odborných knih a časopisů, z internetu, na webových stránkách u zahraničních kolegů a také z vlastních zkušeností a nápadů.

Téma diplomové práce jsem si vybírala tak, aby bylo přínosem jak pro moje osobní působení ve výuce na 1. stupni, tak případně i pro další pedagogy (začínající i zkušené). Touto prací bych chtěla nabídnout několik námětů a inspirací pro zajímavé činnosti s tanečně-pohybovou dominantou. Dalším důvodem, proč jsem si zvolila toto téma, byla skutečnost, že se v současné době bohužel stále méně lidí věnuje pohybu. Důsledkem je nárůst fyzické neobratnosti a s tím spojené zdravotní obtíže.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se zaměřuji na zařazení taneční a pohybové výchovy do RVP ZV. Dále zde přibližuji zvláštnosti vývoje žáků mladšího školního věku. V neposlední řadě stručně shrnuji historii tanečně-pohybových aktivit a tance vůbec. Také v práci pojednávám o jeho významu pro člověka, kde jsem pomocí projektivní metody z dotazníkového šetření nastínila význam tance pro jednotlivé respondenty. Praktická část se skládá z dotazníkového šetření, které vzhledem k epidemiologické situaci probíhalo online formou. Pomocí projektivní metody jsem zjišťovala, jaký má tanec význam a funkce pro dotazované pedagogy. Také jsem se zaměřila na oblibu taneční a pohybové výchovy mezi učiteli. Jaké formy nácviku respondenti zařazují či zařazovali do výuky. Dále na to, kde učitelé čerpají náměty a inspirace na tyto činnosti. Součástí je i soubor metodických listů zaměřených na tanečně-pohybové hry a aktivity, který je hlavním cílem diplomové práce.

Ze zkušenosti i z doslechu jsem nabyla dojmu, že děti se v předškolním a mladším školním věku setkávají s tancem nejčastěji ve formě videonahrávek, kdy tančí dle video předlohy (velmi populární byly a stále jsou nahrávky Dády Patrasové, Míši Růžičkové, Fíha Tralala, Štítka a Poupěnky a mnohé další). Samotná originální (dovolila bych si říci až

choreografická) činnost učitelů bývá často potlačena, jakoby se učitelé báli vytvořit něco originálního, svébytného.

Protože je tanec spjat s psychickou stránkou člověka, je u něj důležitý prožitek. Umožňuje nám vyjádřit své pocity, nálady, myšlenky, jednoduše řečeno – sebe samého. Tanec pro nás může být útekem od reality do svého vlastního světa, umožňuje nám splynout s hudbou. Proto je většina her v této práci založena na improvizaci a prožitku cvičenců. A právě tímto heslem se bude diplomová práce řídit.

1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem práce je vytvořit inspirativní zásobník metodických listů pro učitele na 1. stupni ZŠ, který by pomohl zařadit tanečně-pohybové hry do běžné výuky. Aktivity budou přednostně určené pro žáky mladšího školního věku. Hlavní dominantou her v těchto listech bude improvizace žáků, prožitek z činností a možnost pohybového sebevyjádření.

Dílčí cíle a úkoly:

- Prostudovat odbornou literaturu a jiné zdroje vztahující se k této problematice,
- seznámit se s historickým kontextem tanečně-pohybových aktivit a tance,
- přiblížit vývojové zvláštnosti MŠV,
- pomocí dotazníkového šetření zhodnotit míru zařazování tanečně-pohybových her do výuky,
- s využitím projektivní metody zjistit význam tance pro jednotlivé respondenty,
- navrhnout praktické náměty tanečně-pohybových her.

2 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Jak uvádí Národní ústav pro vzdělávání v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (dále RVP ZV), ve vzdělávací soustavě České republiky existuje systém kurikulárních dokumentů schválených roku 2004 Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Rámcové vzdělávací programy byly v ČR schváleny zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů. Všechny kurikulární dokumenty jsou veřejně volně přístupné. (RVP ZV 2021, s. 5)

Kolář et. al označuje RVP za centrálně vytvořený vzdělávací program, který nahradil dosavadní osnovy a stal se jakousi metodikou pro zpracování konkrétních školních vzdělávacích programů (ŠVP). RVP specifikuje požadavky v podobě klíčových kompetencí. (2012, s. 178) Jan Průcha ve své publikaci Přehled pedagogiky zmiňuje fakt, že RVP ZV je doporučující dokument, podle něhož jednotlivé školy sestavují své vlastní školní vzdělávací programy (2015, s. 221).

Aktuální RVP ZV je orientačně rozdělen do deseti vzdělávacích oblastí. Jazyk a jazyková komunikace, Matematika a její aplikace, Informatika, Člověk a jeho svět, Člověk a společnost, Člověk a příroda, Umění a kultura, Člověk a zdraví, Člověk a svět práce. Jako poslední, desátou vzdělávací oblast, zde najdeme **doplňující vzdělávací obory**, které doplňují a rozšiřují základní vzdělávání. Tato oblast je rozdělena na čtyři vzdělávací obory. Jsou to: Dramatická výchova, Estetická výchova, Filmová/audiovizuální výchova, **Taneční a pohybová výchova**. (2021, s. 2) Vzdělávací obor Taneční a pohybová výchova (dále jen TPV) byla zařazena do RVP ZV 1. 9. 2010.

Jak zmiňuje RVP ZV, při tanci si všímáme vlastního těla, díky tanci rozvíjíme pozitivní vztah k fyzické aktivitě a ke zdraví. Jedním z hlavních úkolů TVP je naučit žáky prožívat pocity během tance, dále je podněcovat k vlastní samostatné tvůrčí činnosti. Nejde tedy o konečný výsledek, nýbrž o proces celého konceptu tance. (2021, s. 128)

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání uvádí, že taneční a pohybová výchova rozvíjí kreativitu díky přirozenému pohybu člověka. Každý má vrozenou schopnost tančit. (2021, s. 128)

Učivo TPV je rozčleněno do sedmi okruhů činností, jsou to: pohybová průprava, prostorové cítění, vzájemné vztahy, pohyb s předmětem, **pohybové a taneční hry**, hudba

a tanec, improvizace. Následuje konkrétní výčet činností v okruhu Pohybové a taneční hry převzatý z RVP ZV. (2021, s. 130)

- *Hra jako základ umělecké činnosti,*
- *hry kladoucí požadavky na různé psychologické procesy, vlastnosti a stavy,*
- *hry učící senzomotorické koordinaci,*
- *hry přispívající k formování charakteru a mravní výchově,*
- *hry s náčiním, motivované hudbou, hry prostorové, s rozpočítáváním, se zpěvem, na honěnou, hádanky, hry s napodobováním.*

V okruhu Pohybové a taneční hry nalezneme tedy celkem 5 větších okruhů zaměřených na tyto činnosti. Co to ale ta hra je? Hra je pro děti nejpřirozenější aktivitou, která je provází v podstatě od jejich narození. Proto si dovoluji tvrdit, že nejlepším způsobem, jak děti nenásilně a hravou formou vést k pohybu a tanci, je právě díky využití tanečně-pohybových her ve výuce. Hru definuje Zdeněk Kolář et. al. ve Výkladovém slovníku z pedagogiky jako základní aktivitu člověka, společně s učením a prací. Jde o činnost dominující zejména v dětství (konkrétně pak u dětí předškolního věku). Nicméně hra je důležitou činností a neodmyslitelnou součástí celého lidského života. Autor také zmiňuje fakt, že prostřednictvím hry můžeme pozorovat reakce dítěte na úspěch či neúspěch. (2012, s. 49-50)

Pohyb, aniž bychom si to uvědomovali, nás provází na každém kroku našeho života. Fyzická aktivita vede k uvolnění napětí a stresu, pomáhá nám zbavit se agresivity, či každodenních nepříjemností. Neméně důležitým faktem je, že rozvíjí hrubou motoriku. Pohyb a tanec nás obklopuje ze všech stran – je neodmyslitelnou součástí muzikálů, divadelních představení, hudebních klipů, ale i kinematografie. Dokonce jeden celý filmový průmysl v Indii je založený na produkci tanečních filmů, určitě jste slyšeli o Bollywoodské kinematografické produkci.

Tanec je jedna z forem pohybu. Děti se pohybují velmi rády, od útlého věku využívají pohyb i tanec jako běžnou přirozenou a spontánní činnost. Často se ale stává, že čím jsou děti starší, tím je pro ně obtížnější spontánně se pohybově projevit. Mají strach z posměchu, stydí se. Proto je velmi důležité začít s tanečně-pohybovými aktivitami co nejdříve, abychom v dětech zachovali jejich přirozenost. Neučiníme-li tak, postupem času budeme muset vynaložit notnou dávku cílené motivace a elánu pro fyzickou aktivitu (případně tanec) starších žáků. K tomu, abychom dítě (respektive žáka) pobídli k jakékoliv aktivitě, je

zapotřebí motivace. Dle Koláře et. al. je motivace souborem pohnutek, které pobízí člověka k nějaké činnosti a aktivitě. Dále také poukazuje na skutečnost, že při výchově a vzdělávání žáka podněcují k činnosti především motivy vnitřní, to jsou například zájmy a potřeby. (2012, s. 77-78)

3 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Můžeme se setkat s různým dělením vývojových fází života. Velmi časté je však dělení školního věku na předškolní věk, mladší školní věk a starší školní věk. V každé fázi života existují typické zvláštnosti vývoje, které je potřeba brát v potaz a respektovat je. (Dylevský et al. 1997, s. 14-25) V této kapitole se budeme věnovat právě vývojovým zvláštnostem mladšího školního věku.

Podle Vágnerové datujeme mladší (raný) školní věk od nástupu do školy, tedy od 6-7 let do 8-9 let. Střední školní věk od 8-9 let do doby přechodu na 2. stupeň základní školy (11-12 let). A Starší školní věk přibližně do 15 let, tedy do ukončení základní školy. (in Kelnarová, Matějková 2010, s. 92)

3.1 Mladší školní věk

Budeme-li mladší školní věk (dále MŠV) kategorizovat dle ontogenetického vývoje, tedy tak, jak je tento věk vysvětlen ve Výkladovém slovníku z pedagogiky, bude se jednat o období od 6 let (7 let) do 10 let (11 let). (Kolář et al. 2012, s. 76)

Jako MŠV označujeme vývojovou etapu života od nástupu dítěte do 1. třídy a to zpravidla do doby, kdy se začínají objevovat známky prepubescence (tedy pohlavního dospívání). Lze říci, že MŠV pokrývá období od 6-7 let do 10-11 let věku dítěte. (Pugnerová et al. 2019, s. 47)

Důležitou roli v životě dítěte mladšího školního věku hraje nejen rodina, ale i škola, a v neposlední řadě vrstevnická skupina. (Thorová 2015, s. 414)

MŠV se tedy kryje s obdobím 1. stupně ZŠ. Většina dětí se na vstup do školy těší. Toto období s sebou ale nese nemalé množství změn. Dokonce, jak uvádí Příhoda, se jedná o důležitý trojnásobný mezník v životě dítěte, ale i jeho rodičů. A to jak po stránce biologické, psychologické, tak i sociální. (1977, s. 267)

Jak zmiňuje Thorová, pro děti, které před nástupem do 1. třídy již navštěvovaly mateřskou školu, nejsou tyto změny až tak velké (2015, s. 402). S tím souvisí, dle mého názoru, výhoda, jakou mají dnešní děti. A tou je povinné předškolní vzdělávání jeden rok před nástupem do školy.

Langmeier a Krejčířová se shodují na změnách, kterým se žák musí přizpůsobit při vstupu do první třídy. Mění se:

- Sociální role dítěte – vznikají nové vztahy, dítě se stává žákem a spolužákem, setkává se s novou autoritou.

- Psychologické podmínky – dítěti nastává povinnost, musí pravidelně chodit do školy, systematicky se připravovat, přizpůsobit se novému režimu.
 - Prostředí – dítě se musí zorientovat v novém prostředí (šatna, jídelna).
 - Výchova – na dítě je vyvíjen tlak, aby se chovalo požadovaným způsobem, např. při hodině se sedí v lavicích, nesmí se vykřikovat, procházet se po třídě.
 - Biologicko-hygienické podmínky – pravidelné vstávání, stravování se, cesta do školy.
- (2007, s. 103-104)

Thorová dodává, že v tomto období je velmi důležité pro učitele orientovat se na sociální vztahy ve třídě. Vliv dospělé autority pomalu opadá a slábne, žáci se učí fungovat ve skupině, avšak často dochází k uplatňování práva silnějšího. (2015, s. 414)

Mladší školní věk je nejvhodnějším obdobím pro nácvik a osvojení si pohybových dovedností a návyků, a proto se domnívám, že je důležité orientovat se právě na tuto věkovou kategorii. Protože pokud dětem poskytneme kvalitní základy a povědomí o pohybu a radosti z něj, přimějeme je si pohyb užívat a nebrat ho pouze jako doplněk výuky. Získáme tak dobrý předpoklad, že si tyto pevné základy ponese s sebou po celý život, ba dokonce budou radost z pohybu přenášet i dál.

3.2 Tělesný a pohybový vývoj

Pro toto období je charakteristický poměrně rychlý růst, dítě vyrostne průměrně o 4,5-5,5 cm. Sílí kostra i svalstvo, které jsou nezbytné pro pohyb. Vnitřní orgány se stávají výkonnějšími. Mozek dítěte mladšího školního věku je pouze asi o 150 g menší, oproti mozku dospělého člověka. Typická je vysoká pohyblivost a aktivita dětí. S dozráváním centrální nervové soustavy se pohyby stávají koordinovanější, přesnější. (Příhoda 1977, s. 268)

Thorová zmiňuje, že postava ztrácí svoji typickou dětskou zakulacenost. Toto období lidského života bývá popisováno jako nenápadné, klidné. (2015, s. 402) Také zmiňuje důležitý fakt, že pokud mají děti dostatek pohybu a vhodnou stravu, jejich postava je většinou štíhlá (atletická). Sport a pohybová aktivita je tedy adekvátní kompenzací ke statickým činnostem (např. sezení v lavici, u počítače,...), kterých se žákům MŠV dostává přehřel, a je taktéž prevencí obezity. (2015, s. 410)

Také narůstá tělesná síla, zdatnost a výkonnost, která je jednou z nejdůležitějších charakteristik hodnocení dětí na 1. stupni. V tomto věku můžeme pozorovat přirozenou radost z pohybu, proto je toto období vhodné pro nácvik pohybových dovedností či výuku sportu.

Měli bychom dětem nabídnout rozmanité možnosti a příležitosti k pohybu. Děti se v tomto období učí pohybovým dovednostem snadno a rychle. (Čížková et al. 2005, s. 94)

Mladší školní věk je někdy označován jako zlatý věk motorického učení. Žáci se poměrně rychle naučí základy sportovních aktivit. Zlepšuje se vytrvalost, rychlost, zpřesňuje se koordinace pohybů. Reakční schopnosti jsou rozvinuty na maximum, při odpovídajícím tréninkovém nasazení se dokonce vyrovnávají dospělým. (Thorová 2015, s. 410)

Viditelné zlepšení pozorujeme i v oblasti jemné motoriky – psaní, kreslení, střihání, sebeobsluha, hra na hudební nástroj (Thorová 2015, s. 413). Existuje zde velká disproporce mezi jednotlivými dětmi. Individuální rozdíly jsou znatelné například mezi pohlavími. Dívky mívají jemnou motoriku rozvinutější než chlapci. Naproti tomu chlapci bývají úspěšnější tam, kde je potřeba síla nebo vytrvalost.

Jak uvádí Langmeier a Krejčířová, motorický vývoj není podmíněn pouze věkem, ale je závislý i na vnějším prostředí, které žáka obklopuje. Jde například o to, jak rodina žáka podporuje, nebo naopak nepodporuje při pohybových aktivitách. (2006, s. 120) V podstatě jde o asociaci, kterou jsem zmiňovala výše – jaké základy postavíme, na takových poté můžeme dále stavět. Jaký vztah k pohybu u dítěte vybudujeme, takový si s sebou zpravidla ponese po celý život. Toto tvrzení platí nejen vzhledem k pohybu, ale ke kterékoliv činnosti a aktivitě v našem životě. Oba autoři poukazují na rizika pro správný tělesný vývoj dítěte MŠV, může to být neúměrné přetěžování, například nošení těžkých školních aktovek, nebo naopak nedostatek pohybu, jako je sezení v lavicích po dlouhou dobu. (2006, s. 120)

3.3 Rozvoj poznávacích procesů

Langmeier a Krejčířová zmiňují vývoj poznávacích procesů typických pro MŠV takto:

- Vnímání – postupně dochází k přechodu od celostního vnímání k analyticko-syntetickému (důležitá skutečnost pro nácvik čtení a psaní).
- Paměť – převažuje mechanická, krátkodobá a většinou neúmyslná paměť.
- Představy a fantazie – živé, názorné, konkrétní, dítě jim věří, mohou nahrazovat skutečnost = eidetické představy, z těchto představ mnohdy pramení tzv. bájná lhavost, kdy dítě vlastně nelže ve skutečnosti, ale do svých představ vkládá svá přání, touhy a očekávání.
- Pozornost – rozvíjí se zejména úmyslná pozornost, vzrůstá její rozsah, dítě se učí postupně zaměřovat svoji pozornost. Thorová dodává, že na počátku tohoto období je dítě schopno soustředit se maximálně 20 minut, proto je nezbytně nutné rozdělit

vyučovací hodinu na různorodé činnosti, doplnit výuku o pohybové aktivity a také relaxaci, nezbytná je i vizualizace (2015, s. 413).

- Myšlení – definice, které dítě tvoří, jsou popisné, myšlení může být i nadále magické (dítě si objasňuje záhady, vymýšlí si vlastní teorie, například chumelí – andělci mají polštářovou bitvu), často dítě slepě důvěřuje informacím (je naivně nekritické), dle Piageta se v období kolem 7. roku objevují počátky logického myšlení.
- Řeč – úzce souvisí s myšlením, stále narůstá. Děti mají rády slovní hříčky, hry se slovy, komolení slov, zpěv. Jazykové dovednosti jsou závislé na mluvním vzoru. Vyjadřovací schopnosti výrazně ovlivňují žákovi úspěšnost. Zejména při nástupu do 1. třídy jsou znatelné velké rozdíly mezi jednotlivci. Řeč by ovšem měla být bez vývojových vad. Thorová dodává, že se u dětí rozvíjí společenské komunikační dovednosti – komunikují s lidmi rozdílně dle jejich společenského postavení. (2006, s. 114-124)

3.4 Emocionální vývoj a socializace

Langmeier a Krejčířová charakterizují emocionální vývoj a socializaci dítěte MŠV následovně: dítě se stává méně závislé na svých citech a aktuální náladě, dokáže odložit svá přání na pozdější dobu, je snaživé, chce spolupracovat. Dítě si většinou uvědomuje, co je správné a co nesprávné, co je dovoleno a co zakázáno, případně i to, co je trestáno. (2006, s. 130-132)

Dítě si uvědomuje své možnosti stejně tak jako požadavky školy. Jeho výkon je srovnáván s ostatními žáky a hodnocen dle předem stanovených kritérií. Významnou roli zde hraje úspěšnost a kladné hodnocení, které působí na sebedůvěru žáka. (Novotná et al 2012, s. 51)

Jak uvádí Thorová, dítě je hodnoceno učitelem, také se žáci srovnávají mezi sebou, což může vést k nezdravé soutěživosti, strachu ze selhání (2015, s. 403). Také dodává, že žáci se teprve učí porozumět svým pocitům a hovořit o nich, což může být prospěšné k jejich zvládnutí. Žáci se učí regulovat své emoce, impulzivní jednání. Nepodaří-li se zvládnout a regulovat impulzy a frustrace, dochází k výbuchům, za které se žáci často stydí před svými vrstevníky. (2015, s. 413)

4 HISTORIE TANEČNĚ-POHYBOVÝCH AKTIVIT A TANCE

Jako vše na tomto světě, tak i tanec a pohybové aktivity mají svoji historii. Úlohou tance je vyjadřování pocitů tanečníků. Jde tedy o jistou formu komunikace.

Život člověka byl zpočátku rozdělen pouze do dvou fází (fáze bdění a fáze spánku). Veškerý bdělý čas byl vyplněn prací (např. shánění obživy). S postupným vývojem lidského společenství se do života lidí dostává nejenom práce, ale také výchova a vzdělávání. S tím souvisí i relaxace a zábava. Nedílnou součástí tance je hudba a slovo. (Taneční škola Starlet 2008)

4.1 Pravěk

Složení múzického praumění je výstižně vyřčeno v prastaré čínské poezii „Ši-kingu“: „*Má-li člověk radost, pronáší slova. Poněvadž slova nepostačují, protahuje je. Poněvadž tato protažená slova nestačí, moduluje je. Poněvadž i tato modulovaná slova nepostačují, dělají jeho ruce nevědomky pohyby a jeho nohy poskakují.*“ (Rey, 1947, s. 12)

Lov byl hlavní náplní života v pravěku (zejména mužů). Jít na lov a nevědět, jak takový lov dopadne, bylo psychicky velmi náročné. Proto si dřívější lidé dopomáhali různými zaklínadly či magickými předměty, které měly přinést ty nejlepší výsledky. Lovec se snažil co nejpřesněji a nejvěrohodněji napodobit pohyby lovené zvěře. (Dosedlová 2012, s. 19) Zda tedy můžeme hovořit o tanci jako takovém, je neurčité, rozporuplné a matoucí. Rozhodnutí nechám zcela na vás.

To, že tanec a výtvarné umění spolu jdou ruku v ruce, dokládají i jeskynní malby, které byly nalezeny například ve španělských jeskyních (v Pyrenejích, v Cogulu) nebo ve Francii (v jeskyních Dordogne). Podle taneční historičky Prudhommeau, tyto nálezy dokazují existenci imitativních tanců, kterými se dřívější lidé snažili napodobit (tedy imitovat) nejrůznější pohyby. Například malba tančících žen ve španělské jeskyni El Cogul je údajně symbol pro plodnost. Jsou zde vyobrazeny ženy napodobující pohyby těhotných žen. Tyto ženy věřily, že jim tanec dopomůže k otěhotnění. (in Dosedlová 2012, s. 19)

Na počátku pravěku tedy nenajdeme tanec v podobě, jakou známe dnes. Pravěcí lidé svými neladnými tanečními pohyby nejčastěji napodobovali pohyby zvířat, která se chystali ulovit. Také vyjadřovali svoje pocity. Náměty čerpali z přírody a života kolem. Postupem času začali opakovat taneční kroky, které se staly součástí obřadů a rituálů (např. tance lásky, bojový tanec, pohřební tanec). Později tanec nabývá nových rozměrů a funkcí: stal se

pomocníkem pro člověka (tance úrody, deště), průvodcem (tance smrti, zrození). (Taneční magazín 2009)

Šimanovský uvádí, že hudba a rytmus byly dříve chápány spíše ve smyslu určité komunikace s nadpřirozenem, kdy se lidé snažili naklonit si božstvo, či zahnat demony. Rytmus udávali třeba holí o kámen či dutý kmen stromu. Šaman do tohoto rytmu rituálně zpíval a ostatní jedinci se oddávali energickému pohybovému projevu. (2011, s. 17)

Následují tzv. totemové tance, Sluneční tanec, tance šamanské (sloužící k léčení). V neolitu se tance začínají orientovat na polní práce (setí, sklizně), počasí (tance deště, tance na počest Slunce) a významné události (narození, smrt). (Dosedlová 2012, s. 23-33)



Obrázek 1 – Tančící ženy (El Cogul, Španělsko). Foto ANON

4.2 Starověk

Se starověkem přicházejí první kultury, které vznikly v povodí řeky Nil (egyptská kultura), na soutoku řek Eufratu a Tigridu (mezopotámská kultura), a také kultura v povodí Indu. Tanec se stal jedním z druhů tehdejšího umění. (Dosedlová 2012, s. 34)

V Egyptě sloužil tanec převážně k uctívání bohů. Egypťané pořádali dvorní slavnosti a velké události, uctívali rozvodněný Nil. Tanec získává nový rozměr a funkci, stává se

prostředníkem zábavy. „Profesionální“ tanečnice, které svými tanečními pohyby vypravovaly příběhy bohů, se staly nedílnou součástí obřadů. (Taneční škola Starlet 2008)

Tefnut, bohyně se lví hlavou, byla uctívána Egyptany jako bohyně tance. Nic jako tance deště v Egyptě nenajdeme, neboť zde existoval propracovaný zavlažovací systém, který zajišťoval dobrou úrodu. Typické byly náboženské tance převážně určené pouze pro zasvěcené. Tance pohřební a představa posmrtného života hrála v Egyptě významnou roli. V neposlední řadě stojí za zmínku tance pro zábavu, které sloužily pro zpestření kolektivních oslav. Šlo o břišní tance. Nic podobné taneci v páru v Egyptě také nehledejte. Z Etiopie (tehdejší Nubie) byli přiváženi muži i ženy pro zábavu faraonovi. Velké oblibě se těšila akrobacie. (Dosedlová 2012, s. 35-36)



Obrázek 2 – Tanečníci ve starověkém Egyptě. Foto ANON

Řecké umění bývá často označováno za zázrak. Umění znázorňovalo pravdivě a přesně vše kolem tehdejšího člověka. Hlavním cílem řeckého umění bylo potěšit duši i oko. Řekové překonali dosavadní pojetí umění. Pochopili, že umění působí radost už jen proto, že

je, a tak v Řecku vzniká estetika. Tedy ani tanec v Řecku nezůstává pozadu. (Dosedlová 2012, s. 42-43) „*Tanec je v Řecku uměním milovaným a respektovaným.*“ (Dosedlová 2012, s. 43)

Řekové využívali tanec v chrámových rituálních a spiritistických obřadech, které oslavovaly božstvo a také vesmír. Tanec začal být vnímán jako zábava a stal se významnou částí řeckého života. Pro představu, již v 8. století př. Kr. zahajovaly mladé dívky Olympijské hry tanečními choreografiemi. Vedle klasických gymnasií byly zakládány i školy taneční. Dochovaly se i nádoby a vázy, na kterých jsou vyobrazeny tančící motivy. Z toho lze usuzovat, že pro Řeky byl tanec velmi populární činností. (Taneční magazín 2009)

V Řecku se objevují tance válečné, které ale odpovídaly spíše vojenské přípravě. Tance náboženské, často doprovázené zpěvem a poezií, zasvěcené kultům bohů. A v neposlední řadě tance soukromé a rituální, ať už při příležitosti svatby, pohřbu, či různých zábav. Kolektivní kruhový tanec, kde se tanečníci drží šátků, pochází již ze 6. století př. n. l.. Také se tance v Řecku objevují jako součást divadelních představení. (Dosedlová 2012, s. 44-49)



Obrázek 3 – *Tanečnice v antickém Řecku. Foto ANON*

4.3 Středověk

Středověk znamenal pro tanec velký krok zpět. Tehdejší lidé byli nuceni pracovat na feudálním panství, nezbývalo tedy mnoho času na zábavu. Dokonce ani šlechta v raném středověku netančila, její zábavou byly zejména války. Tato doba se spíše orientovala na kvalitu duchovního zaměření, modlitebního rozjímání a těžkou práci. (Dosedlová 2012, s. 55)

Po celé Evropě se rozšířil mor, což nebylo pro tanec vůbec příznivé. V historii se toto období označuje jako období tanečního moru. Nákaza se šířila velmi rychle, lidé panikařili, a tak hledali alternativní cesty, jak tuto „černou smrt“ zahnat. Tanec se zdál být ideálním nástrojem. Tančili nejrůznější tance s tematikou smrti až do úplného vyčerpání. Vypadali, jako by byli posedlí tancem. Lidé věřili, že člověk v transu je imunní vůči chorobám. (Taneční magazín 2009) Největší pozornost budil tanec sv. Víta, podle něhož je dnes nazývána porucha hybnosti. Taneční kreace byly trhané a škubané, lidé se zmítali do rytmů hudby, až do úplného vysílení a padnutí. Tanec smrti = tanec Maccaberův a smrt jako taková, se stala hlavní tematikou až do 2. poloviny 15. století. (Dosedlová 2012, s. 58-59)

Šimanovský dodává, že se lidé snažili léčit tento podivný tanec sv. Víta (nazývaný chorea minor) pomocí terapie hudbou. O tomto tvrzení jsou však dochovány pouze ojedinělé zmínky v odborných publikacích věnujících se tematice muzikoterapie hlouběji. (2011, s. 19)



Obrázek 4 – Rytina tance sv. Víta (Henrik Hondius ml., 1642). Foto ANON

Křesťanství vnímalo tanec jako d'áblův nástroj. Jako něco, co jde proti Bohu. Bohužel o tomto období mnoho nevíme, existuje pouze několik zmínek kněžích, kteří ovšem tancem opovrhovali. Přesto se tanec tradoval díky potulným kejklířům – trubadúrům, kteří své písně doplňovali o taneční prvky. (Taneční magazín 2009)

Dosedlová zmiňuje fakt, že nebylo pouze zakázáno se tance účastnit, dokonce bylo zakázáno mu i přihlížet. Ale ani zákaz tančit, vydaný koncilem, nedokázal zabránit lidem veselit se z něj. A tak se začaly objevovat nejrůznější pověry o tom, že tanečnický posedlo něco hrozného. (2012, s. 55) I když to vypadá, že se na tanec v této době zcela zapomělo, opak je pravdou. Středověk je doba plná paradoxů. Mnoho aktivit bylo zavrhováno, mnoho uctíváno, a tak si i tanec v této době našel své místo.

Jak uvádí Dosedlová, lidé začali oslavovat křesťanské svátky, a tak vznikly jedny z prvních kruhových (kolových) tanců s drobnými úkroky do stran, které se v Čechách bohužel nedochovaly. Také řetězové tance zde našly své uplatnění. V obou případech se tanečníci drží za ruce (tím tvoří kruh či řetěz). Tyto tance jsou inspirovány právě v antice. Za zmínku stojí tance jako jihoslovanské kolo, velkoruský chorovod a běloruský korvod, které se v některých částech země tančí i dnes. Tyto lidové tance získávají národní charakter, většinou vyjadřují veselí a radost. (2012, s. 55)



Obrázek 5 – Tanečníci chorovodu. Foto ANON

Renesanční tance zastávaly mnoho funkcí, ať už sloužily pro zábavu, jako součást společenských setkání, či pro náboženské účely. Řadíme je do skupiny historických tanců. O těchto historických tancích existují dochované spisy, které popisují jednotlivé tance, taneční kroky a figury, ale i to, při jakých událostech se tančily. Avšak o selských tancích se mnohé

informace nedochovaly, neboť tyto tance podléhaly obměnám. Tance nižších vrstev, rolníků, řemeslníků a měšťanů nebyly až do konce 16. století nijak zaznamenávány v žádných rukopisech ani pamětech. Mnohé dvorské tance se ovšem inspirovaly právě v těchto tancích, a tak si jejich podobu můžeme domyslet. (Dancing in the Renaissance)

Selské tance se tančily pro zábavu při jakékoliv příležitosti, nejčastěji na návsi (nebo na náměstí) nebo okolo stromu. Lidé začali upravovat terén pro tanec, např. místo pokrývali, či kropili vodou, aby nebylo prašné. Takovýmto prostorám určeným k tancování říkali „ohrada“. Tyto tance se těšily velké různorodosti, protože v každé vesnici se tančily odlišně. Lidový tanec nabyl bujarého rázu, kde se prostý lid bavil spíše spontánním skotačením, bez větších stanovených pravidel. Mezi lidmi se velmi oblíbil májový tanec, také tanec na počest výročí patronů. (Dosedlová 2012, s. 56-57) Goetz dodává, že s řemeslnickými cechy se objevují i první typické taneční variace, které korespondují s danými řemesly. Při příležitosti, jako je příjezd panovníka, se lidé prezentovali svým řemeslem. Tak tedy například bednáři tančili s obručemi, mečíři a řezníci tančili s meči. Velkou pohanskou událostí roku bylo období masopustu. Lidé nosovali masky, zpívali, tančili, hráli hry. Součástí byly i mečové tance či tance s pochodněmi. (2005, s. 274-276) „*Slavnosti byly také příležitostmi, aby si hosté vyslechli básně, zatancovali si, shlédli herce a akrobaty.*“ (Goetz 2005, s. 276)

Tillmanová uvádí řetězový tanec BRANLE (z fr. branler = houpat se) rolnického původu, který se údajně tančí dodnes. Také zmiňuje například TOURDION, taktéž francouzského původu, jenž se podobá galliardě (tanci, který se těšil velké oblibě mezi vyššími vrstvami), ale má ještě svižnější tempo. O tom, jak tento tanec nejspíše vypadal, podává svědectví kanovník Thoinot Arbeau v taneční sbírce, kde zaznamenal tance měšťanské společnosti. Do dnešní doby se dochovala melodie k tomuto tanci. Její text oslavuje víno, v českém podání zpívané a hrané například skupinou Spirituál Kvintet píseň Batalion (zlidověle Markytánka). Do povědomí se dostávají tedy převážně řetězové a honivé tance. Za zmínku stojí například honivý tanec, kde tanečník v žertu „pronásleduje“ svoji tanečnici špalírem zbylých párů. Tento tanec můžeme hledat např. v lidové písni Utíkej, Káčo, utíkej. Obdobný motiv se také tančí ve vznešené společnosti, jde o tanec BALLO, konkrétně skladbu, která v překladu nese název Honba lásky. Řetězové tance jsou mnohdy součástí oslav a plesů i v dnešní době. S postupem večera se tento tanec, který není nijak choreograficky náročný, stává hlavním aktérem na parketu. Lidé utvoří hada a „prohánějí se“ mezi stoly. (Tillmanová)



Obrázek 6 – *Tanečnice středověkého lidového tance. Foto ANON*

Jak mívá Jebavá, dvorský tanec si našel své místo v souvislosti s uctíváním Panny Marie. Muži se ženám dvořili jemnými úklony a úsměvy. Takto jim vyjadřovali respekt. Páry při dvorském tanci, za zvuků strunných a dechových nástrojů, předváděly hru lásky. Mezi šlechtici se dvorský tanec těšil velké oblibě. Stal se nedílnou součástí nejrůznějších zábav a hostin. Ovšem do tanečních sálů se lidové kolektivní řetězové tance moc nehodily, a tak byly modifikovány a vznikly tance párové. Taneční variace se rychle ustálily, získaly přesná pravidla a také striktní geometrický řád. Tančila se například moriska, rychlá volta (partnerský tanec), gagliarda nebo pavana. Pavana je tanec pomalejšího rázu, většinou sloužil k „promenádě“, aby se taneční páry předvedly. Oproti tomu gagliarda, tanec rychlého rytmu, je spíše skočné povahy. Tanečník se při něm předvádí dámě, kterou chce uchvátit, a ta ho, dle tehdejší etikety, obdivuje. (in Dosedlová 2012, s. 57)

Na hradech tančí šlechta aristokratické tance tak, jak to vyžadoval tehdejší mrav. Tance působí decentněji v porovnání s tancem selským. V tanečních sálech, které jsou součástí hradů a zámků, se tančí ve skupinách (chorea) nebo v párech (ballatio). Převážně v kruzích nebo řadách. Oděv tanečníků byl upjatý, sešňerovaný. Neodmyslitelnou součástí róby tehdejších dam byl vějíř. Traduje se, že tance byly využívány i pro posílání milostné korespondence, která měla zůstat tajná. Často se pro schování takového psaníčka využíval

korzet, který byl opatřen kapsičkou na odložení vějíře. Netančí se ale pouze v honosných hradech a zámcích, nýbrž i v zahradách. Renesanční tanec je jakýsi symbol pro lásku. Tančí se kolem fontán, laviček, poblíž rozkvetlých záhonů. Tanec se stal součástí šlechtických životů, hlavně tehdejších bohatších vrstev. Jejich děti byly posílány na učení k tanečnímu mistrovi ve věku 6 let. Toto povolání bylo finančně velmi ceněné. (Fatuhiva 2018)

Renesanční tance vypadají velmi složitě, avšak jak uvedla v rozhovoru pro Český rozhlas vedoucí a členka souboru Campanello, Dana Hyndráková, již koncem 16. století detailně popsal Thoinot Arbeau kroky, skoky, úklony tanců. Dokonce připojil i etiketu tance, například vysvětlil, proč by tanečnice neměly zvedat svoje sukne příliš vysoko. Z vlastní zkušenosti Dana Hyndráková označila tanec gagliardu za jeden z těch obtížnějších. Gagliarda se, stejně jako mnoho tehdejších tanců, tančila na vesnicích. Poté se zalíbila nějakému tanečnímu mistrovi a ten ji přepracoval do dvorské podoby, pro zábavu šlechty. Jiří Placer, člen téhož tanečního souboru, dodává tip na skvostné precizní provedení tance galliarda, a to ve filmu Král tančí, konkrétně ve scéně, kde Ludvík XIV. tančí sólový tanec. Určitě stojí za zhlédnutí. (Hyndráková, Placer 2020)

GALLIARDA (chcete-li italsky gagliarda, španělsky gallarda, francouzsky gaillarde) je asi nejoblíbenější a nejrozšířenější tanec renesančního období. Což ostatně vyplývá z četnosti názvů užívaných v kulturních velmocích. Existují dokonce prameny, které dokazují oblibu galliardy u anglické královny Alžběty, která si údajně každé ráno zatančila 6-7 galliard jako rozvečičku. Jde o skočný tanec rychlého tempa tančený v párech v $\frac{6}{4}$ taktu. (Tillmanová)

Na dvorech se tančí italský tanec BASSEDANCE, jenž se skládal z tanečních kroků do $\frac{3}{4}$ taktu, které byly tančeny bez poskoků v procesí, kdy jednotlivé páry kráčí za sebou. Tento tanec má spíše rozvážný, jakoby houpavý charakter. Vyjadřuje vznešenost, zpravidla začíná a končí poklonou. O původu tohoto tance se dochovalo hned několik pramenů, zmíníme si alespoň ručně psaný Bruselský rukopis z 15. století, který je psán stříbrným a zlatým inkoustem. Avšak jeho autor není znám. (Tillmanová)

Dalším oblíbeným italským tancem je BALLO, které má květnatou choreografii. Taktéž jako u předchozího tance, i ballo vytvořili taneční mistři. Hlavní funkcí tohoto tance byla předváděčka nových tanců pro vznešené znalce ze společnosti. (Tillmanová)

PAVANA, někdy též označována jako PAVÍ TANEC. A to proto, že ač její taneční kroky nejsou nikterak náročné, její provedení je tuze náročné. V podstatě jde o to být „nadutý“ jako páv (vznešený, důstojný). Pavana se stala oblíbeným tancem v 16. století při různých příležitostech – ať už na svatbách, pohřbech, plesech. (Tillmanová)

VOLTA je tanec třídobého rytmu. Ač kritizovaný, přesto velmi oblíbený tanec. Páry tančí v těsné blízkosti, muž zvedá tanečnici vysoko a točí s ní. Při čemž hrozí dvojí nebezpečí. První, že se z pod rozevláté sukně odhalí intimní partie tanečnice. Druhé, že tanečnice dostane z rychlého točení závrať, nebo se jí zamotá hlava a upadne do mdlob. Z prvního důvodu si volta vysloužila přívlastek nemravný tanec a byla mnohými odsuzována. (Tillmanová)

Na přelomu 15. a 16. století se v taneční historii objevuje předchůdce profesionálního baletu, tzv. vlašský tanec. Profese tanečního mistra se stala velmi ceněnou. Za zmínku stojí svatební tradice, kdy budoucí nevěsta byla rodině svého nastávajícího představována pomocí němého baletu. Taneční mistr vedl tento němý balet, a dokonce v něm hrál roli otce nevěsty. (Dosedlová 2012, s. 60-61)

Rok 1581 považuje Dodd pro vývoj baletu jako zásadní, neboť tento rok bylo na královnino přání vytvořeno baletní představení *Le Ballet comique de la Reine* (v překladu Komický královnin balet) trvající 5 hodin, v němž se poprvé tanečně předvedly i ženy z vyšších vrstev – samotná královna Kateřina Medicejská i princezny (in Dosedlová 2012, s. 61).

Vlašský tanec se díky tanečním mistrům rozšířil do Evropy. Jeho taneční kroky a kreace byly poměrně komplikované. Muži předváděli technicky složité a náročné skoky. Gagliarda ve $\frac{3}{4}$ taktu se tedy stává zřejmě nejznámějším, nejoblíbenějším a nejvíce tančeným tancem této doby. (Dosedlová 2012, s. 61)



Obrázek 7 – Tanečnice dvorského tance. Foto ANON

Každoroční karnevalové zábavy v maskách umožňovaly lidem být na chvíli někým jiným, utéct před sebou samým, před každodenními povinnostmi. K odmaskování docházelo nejčastěji o půlnoci. Bály se často zahajovaly párovým tancem – MANUETEM, který byl tančen s lehkostí a ladností. Menuet vystřídal tance dynamičtějšího a rychlejšího rázu. Popularitě této doby neušly ani KONTRA TANCE (neboli country tance), při nichž tanečníci v páru tvoří prostorové obrazce a řadí se do dlouhé řady, čtverce či kruhu. Pomineme-li funkci zábavnou, hlavním cílem těchto tanců byla konverzace, a protože docházelo ke střídání partnerů během změn tanečních figur, byly country tance ideálním nástrojem pro navazování nových kontaktů. (Barokní tanec 2015)



Obrázek 8 – Barokní tanečnice. Foto Otto Chmelík st.

Francie sehrála v 17. a 18. století významnou roli v rozvoji tance. Tato století bývají někdy nazývána jako století tance. Následovníci trůnu museli podstoupit náročnou zkoušku, ve které tančili před celým dvorem (tento tanec byl jak fyzicky, tak i psychicky velmi náročný, skládal se z obtížně zapamatovatelných tanečních figur). Tím dokázali, že jsou schopni zastat svoji roli na trůně. Francouzský král Ludvík XIV. založil roku 1661 Královskou taneční akademií, kde se vyučovalo tanci a tvorbě baletních choreografií. (Dosedlová 2012, s. 61) V této éře platilo heslo: „kdo neumí tančit, je společensky nemožný.“ Zvládnutí přesného provedení francouzského tanečního stylu vyžadovalo důkladnou technickou přípravu. (Barokní tanec 2015)

České lidové tance zůstávají i nadále převážně spontánní a nezávazné. Oblíbené byly „zvedačky“, kdy tanečník zvedá tanečnici, také otočky a skoky. Uváděny jsou tance s názvy jako kotek (řetězový tanec), točivý tanec, cenar anebo například umrlec. (Dosedlová 2012, s. 62-64) Lidové tance vyjadřují zejména veselí a radost ze života. Tance vycházejí z přirozených pohybů lidského těla, jako je například chůze či běh (Taneční škola Starlet 2008).



Obrázek 9 – Honivý řetězový tanec kotek. Foto ANON

4.4 Novověk

Díky králi Ludvíkovi XIV. se výrazně rozvíjí technika baletu. Lze hovořit o profesionalizaci baletu, kde předchůdci dnešních režisérů a choreografů měli snahu propojit jevištní tanec s dějem. Významnou osobností, přinášející odlišný pohled na balet a jeho kostýmy, je Jean Georges Noverre, který odmítá masky, paruky, vycpané boky. Naopak do baletu vnáší rozevláté kostýmy, které umožňují volný pohyb. Tato, dalo by se říct, „kostýmová reforma“ byla završena v období romantismu, kde se objevují kostýmy v takové podobě, jakou známe dnes (až na pár drobných úprav). Do baletu se vkrádají saténové střevíce, které mají vyztuženou špičku, pro tanec na nich. (Dosedlová 2012, s. 65)



Obrázek 10 – Baletní kostýmy. Foto ANON

Díky plesům a zábavám se rozvíjí zejména tanec společenský. Valčík, který se vyvinul z volty, a polka, se staly velmi populárními tanci. A to jak na soukromých, tak i veřejných bálech. Polka, původní název zněl maděra, vznikla na území Čech. Ovšem její poloviční rytmus velmi brzo ovládl celou Evropu. (Taneční magazín 2009)

4.5 Současný tanec

Dnes se na tanec nahlíží jako na umění s dominantním prvkem – lidským tělem, které pomocí výrazů a pocitů existuje v čase a prostoru (Jebavá 1998, s. 11).

Nové taneční inspirace přicházejí ze Severní a Jižní Ameriky (například foxtrot, tango). Začaly vznikat taneční školy, které ale vyučovaly tance „po svém“. To znamená, že stejný tanec tančil každý svým svébytným a osobitým stylem. Chyběla pravidla, standardizace, popis variací. Zde se ke slovu dostávají angličtí učitelé tance, kteří tento chaos napravili, a zpřístupnili tak nejpobulárnější taneční styly široké veřejnosti. Jedná se o tzv. „standardizaci internacionálních stylů“, která směřuje ke standardním stylům, jak je známe

dnes. V meziválečném období se do Evropy dostává jazz, rumba, samba, americký swing. Po druhé světové válce se do Evropy vkrádají latinskoamerické tance – cha-cha a paso doble, také velmi energický rokenrol, na nějž později navazuje jive. (Taneční magazín 2009)

Za zakladatelku moderního výrazového tance je považována Isadora Duncanová, která si na rozdíl od baletek odmítala obout taneční piškoty a tančila bosa. Ve 20. století nalezneme školy moderního tance vedené význačnými osobnostmi tanečního světa. Např. Marthou Grahamovou, Rudolfem Labanem, Jiřím Kyliánem a dalšími. Jako zástupkyni z Čech si uvedeme například Jarmilu Jeřábkovou. (Dosedlová 2012, s. 67)



Obrázek 11 – Isadora Duncanová. Foto ANON

Kolem 60. let se objevují moderní taneční styly. Například breakdance, hip hop, street dance, techno. Tyto tance vznikaly převážně na ulicích měst jako výraz odporu proti sociální většině. Moderní taneční styly se neustále vyvíjejí. Můžeme se setkat i s jejich kombinacemi s dalšími tanečními styly. Například spojení baletu s hip hopen. (Taneční magazín 2009)

Již v dřívějších dobách docházelo k využití tance pro povznesení se do stavu bez sebe, tedy do transu. Moderní taneční styly nám také nabízejí hned několik možností, jak takového

stavu dosáhnout. Zmíním alespoň elektrickou hudbu nazývanou techno, kde se tanečníci účastní tzv. rave, což je taneční zábava, která trvá celou noc (často i déle). Mnohdy zde bývají konzumovány halucinogenní nebo povzbuzující látky. (Dosedlová 2012, s. 72-73) Zda jde tedy o transovní stav vědomí, či o pouhý sebeklam způsobený drogou, si nedovolím soudit.

Dnes se tanec stává vyhledávanou komercializovanou službou. Existuje nepřehledné množství kurzů, tanečních lekcí či hodin, kterých se mohou zúčastnit všechny věkové kategorie. Zmíníme si například Dance aerobic, Go-go dance, Zumba, Latin dance, Orientální tance, Tribal, Pole dance, Street dance, Flamenco, Indické tance, Bollywood dance, Flirt dance, Twerking, Salsa dance, Vzdušná akrobacie a mnohé další.



Obrázek 12 – Bollywood dance. Foto ANON

4.6 Dělení společenských tanců

Existuje nepřehledné množství dělení tanců do skupin dle nejrůznějších kritérií. Balaš dělí tance do čtyř soutěžních skupin na standardní tance a latinskoamerické tance, jazzové tance a tance kolové. (2003, s. 31-33) Pro naše potřeby si zmíníme jednodušší dělení na tance standardní a latinskoamerické přesně tak, jak je uvádí Odstrčil v publikaci Sportovní tanec. (2004, s. 12)

Standardní tance

Taneční škola Starlet uvádí, že taneční páry tančí čelem k sobě, tělo na tělo, v pevném uzavřeném držení. Tanečnice nosívá jednoduché šaty zdobené flitry. Tanečník černé kalhoty, bílou košili, černou vestu a motýlka.

Mezi standardní tance řadíme:

WALTZ – romantický tanec $\frac{3}{4}$ taktu, předchůdce valčíku. Současná verze waltzu vznikla v Anglii na počátku 20. století. Někdy je označován jako pomalý valčík, ač s klasickým valčíkem má pohybově málo společného. (Odstrčil 2004, s. 12)

TANGO – tanec $\frac{2}{4}$ či $\frac{4}{8}$ taktu, který se dříve řadil mezi tance latinskoamerické, kvůli místu jeho vzniku (Uruguay a Argentina). V minulosti též nazývaný Argentino. (Odstrčil 2004, s. 12)

VALČÍK – dynamičtější tanec $\frac{3}{4}$ taktu s důrazem na první dobu a s minimálním počtem tanečních figur, který se dočkal zařazení do této skupiny tanců až jako poslední. (Odstrčil 2004, s. 12)

SLOWFOX – tanec $\frac{4}{4}$ taktu původem z Velké Británie, který využívá kyvadlového švihů. (Odstrčil 2004, s. 13)

QUICKSTEP – tanec $\frac{4}{4}$ taktu též nazývaný rychlý foxtrot, který působí výbušně a energicky. Jde o tanec, kde není čas na přestávky a odpočinek. (Odstrčil 2004, s. 13)

Latinskoamerické tance

Jak popisuje Balaš, držení v páru není tak upjaté, jako při standardních tancích. Můžeme tančit v uzavřeném držení (které je podobné u standardních tanců, akorát se na sebe tanečníci tolik netisknou), nebo v držení za ruce (pro pokročilé). Většina pohybů vychází z pánve. Až na pár výjimek se tančí na napnutých nohou. Tyto tance jsou energické, živelné, dovolila bych si říci až temperamentní. Taktéž oblečení tanečníků působí uvolněnějším dojmem oproti standardním tancům. Tanečníci nosívají oděvy ve velmi výrazných barvách. Tanečnice mají krátké šaty (často s třásněmi). Tanečník má široké kalhoty a košili. (2003, s. 64-65)

Mezi latinskoamerické tance řadíme:

SAMBA – tanec $\frac{2}{4}$ taktu s krouživými pohyby vycházejících z kloubů, který je znám užíváním největšího množství rytmických obměn. (Odstrčil 2004, s. 14)

CHA-CHA – tanec $\frac{4}{4}$ nebo $\frac{2}{4}$ taktu, jehož kořeny bychom hledali na Kubě, kde se tento tanec ovšem nazývá cha-cha-cha. (Odstrčil 2004, s. 14)

RUMBA – zamilovaný tanec $\frac{4}{4}$ taktu, pomalejšího tempa, ve kterém si partneři projevují něhu a vášeň. (Odstrčil 2004, s. 14)

PASO DOBLE – tanec $\frac{2}{4}$ taktu, který nemá své kořeny v černošské kultuře (jako jediný z těchto tanců), nýbrž ve Španělsku. Jde o asociaci, ve které muž symbolizuje toreadora a žena červený šátek či pláštěnku, kterou toreador „mává“ v souboji s býkem. (Odstrčil 2004, s. 15)

JIVE – tanec $\frac{4}{4}$ taktu typický svoji rychlostí a hravostí. Tento tanec se stále vyvíjí, tanečníci přicházejí s dalšími novými tanečními figurami a prvky. (Odstrčil 2004, s. 14)

POLKA – tento tanec $\frac{2}{4}$ taktu se řadí do latinskoamerických u nás v Čechách, někdy bývá součástí kategorie děti a junioři. (Balaš 2003, s. 68)

5 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Dotazníky byly rozeslány náhodným základním školám (státním, soukromým i církevním). Snažila jsem se demograficky pokrýt celou ČR, proto jsem zasílala dotazníky do všech 14 krajů. Vzhledem k epidemiologické situaci jsem zvolila internetovou variantu výzkumu pomocí odkazu, který jsem posílala p. ředitelům a pí ředitelkám (případně jejich zástupcům, zástupkyním) náhodně vybraných ZŠ. Účast ve výzkumu byla zcela dobrovolná, záleželo na vedení, zda přepošlou odkaz s dotazníkem učitelům, či nikoliv. A také na samotných učitelích, jestli budou mít chuť se výzkumu zúčastnit.

Do dotazníkového šetření se zapojilo celkem **115 respondentů**.

5.1 Projektivní metoda

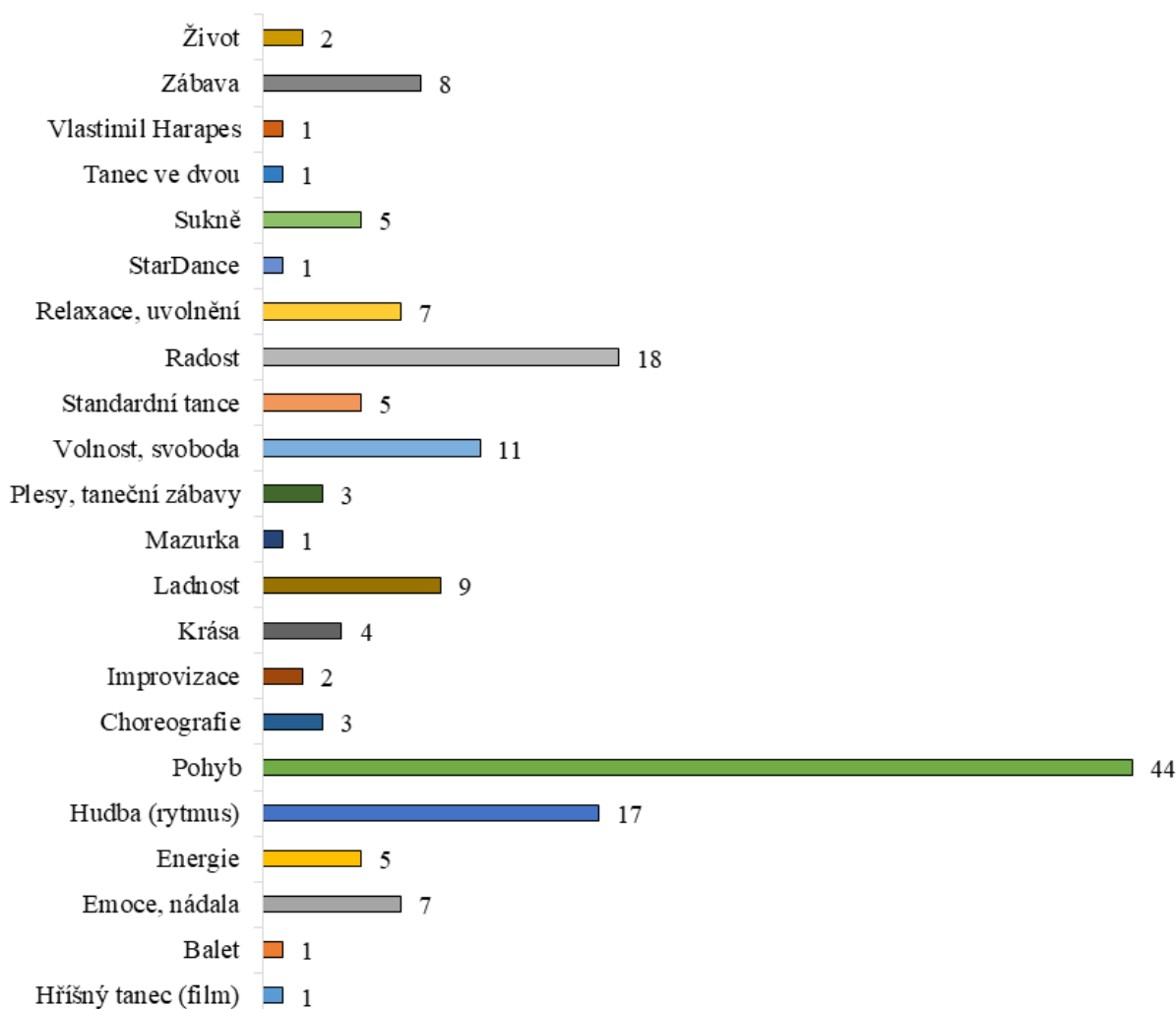
Každý z nás je jiný. Naše myšlení, prožívání, komunikace, postoje, zkratka a jednoduše celé naše bytí je odlišné, jedinečné. Dokonce ani jednovaječná dvojčata, byť na první pohled mohou vypadat identicky, nejsou stejná.

Pomocí projektivní metody jsem chtěla od 115 respondentů získat odpověď na otázku, co se jim vybaví, když se řekne slovo *tanec*. Protože pro každého z nás může tatáž věc, tatáž aktivita znamenat úplně něco jiného.

Co to vlastně je projektivní metoda? Průcha zmiňuje fakt, že projektivní metoda spadá do skupiny výzkumných metod, které byly původně používány v psychologii. Projektivních metod pro pedagogický výzkum existuje hned několik variant, z nichž nejčastější je právě metoda, kdy respondent doplní nedokončenou větu. Jde o to, aby respondent promítnul svoje představy či postoje do úvodního nedokončeného tvrzení. Dále například zmíním projektivní metodu, která staví na kresbě. (2015, s. 201-202)

Moje úvodní tvrzení dokládá i následující pruhový graf, ve kterém jsou zaznamenány všechny odpovědi, které se mi dostaly od respondentů. Z grafu vyplývá jak různorodí jsme. Věřím, že kdybych se zeptala dalších 100 respondentů, dostala bych kvantum dalších odlišných odpovědí.

Graf 1 – Co se Vám vybaví, když se řekne slovo TANEC



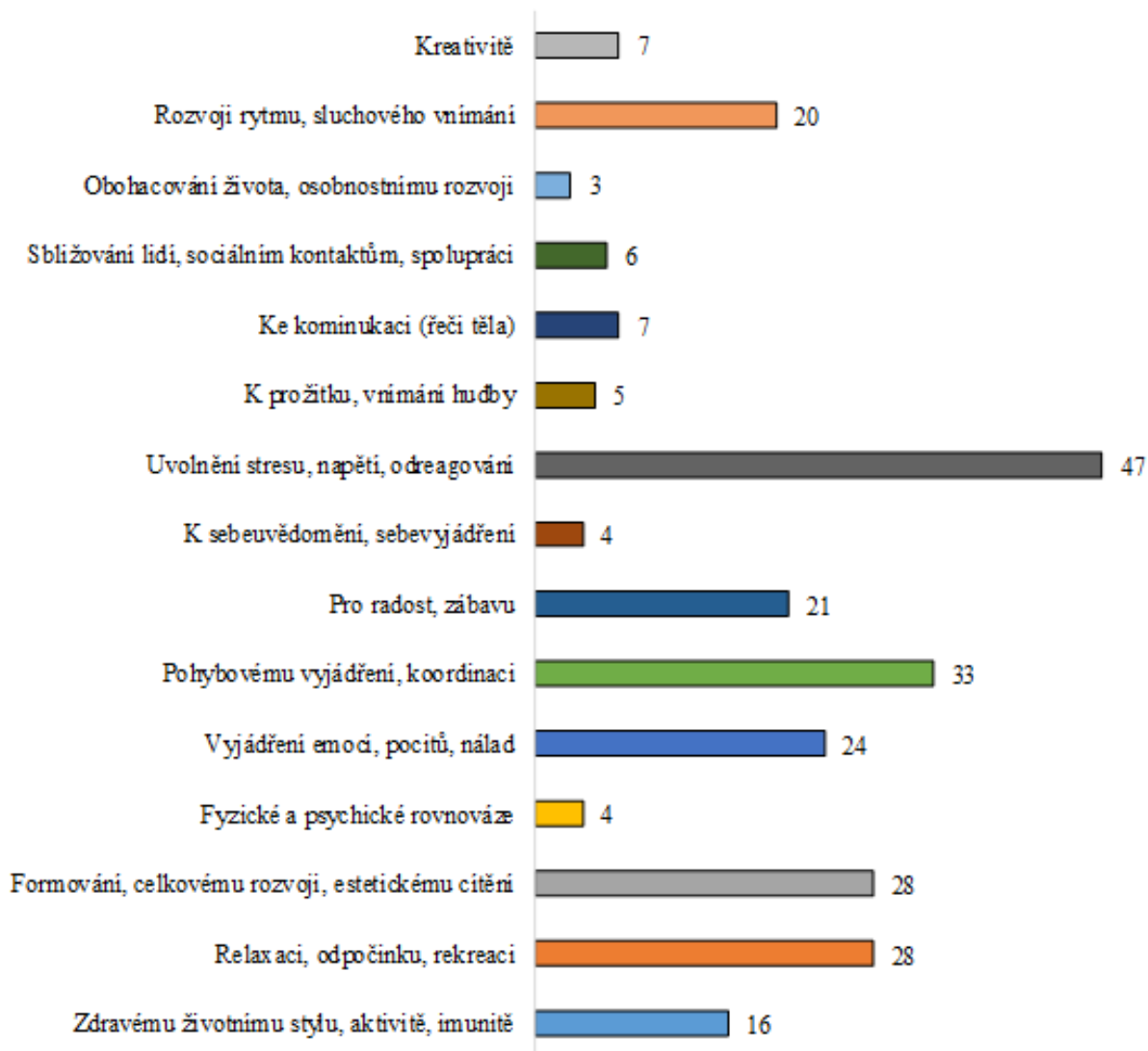
Když se řekne *tanec*, drtivá většina respondentů si uvědomí *pohyb*, celkem 44 dotazovaných. Tato odpověď je také jediná, která převyšuje ostatní odpovědi, a to dokonce o dvojnásobek. Následuje *radost* spojená s tancem (18 odpovědí), a hned vzápětí, pouze o jednu odpověď méně (tj. 17), *hudba (rytmus)*.

Dále se odpovědi začínají různit, četnosti odpovědí nabývají hodnot od 1 do 11. Respondenti si tanec spojují s *volností* a *svobodou*, *ladností*, *zábavou*. Celkem 7 respondentů přisuzuje tanci schopnost vyjádřit *emoce*, *náladu*. Taktéž je tanec pro některé respondenty nástrojem pro *relaxaci*, *uvolnění*.

Energii, *standardní tance* a *sukni* si vybavilo vždy 5 dotazovaných. Další 4 si tanec spojují s *krásou*. *Plesy*, *taneční zábavy* a *choreografii* mají s tancem spjatou celkem 3 p. učitelé/učitelky zapojení do dotazníkového šetření. Naopak pro 2 z nich tanec znamená celý *život* a také *improvizaci*.

Po jedné odpovědi jsem zaznamenala tyto výpovědi: *balet*, film *Hříšný tanec*, tanec *mazurka*, televizní pořad České televize *StarDance, když hvězdy tančí*, či *tanec ve dvou*. Jeden respondent si dokonce vybavil českého tanečníka a choreografa *Vlastimila Harapese*.

Graf 2 – Tanec slouží k...



Pro většinu respondentů (tj. 47) slouží tanec k *uvolnění stresu, napětí* a celkově k *odreagování*. Dalších 33 učitelů míní, že tanec slouží k *pohybovému vyjádření a koordinaci*. 28 dotazovaných se domnívá, že tanec slouží k *formování, celkovému rozvoji, estetickému citění*. Dalších 28 respondentů uvedlo jako možnost *relaxaci, odpočinek a rekreaci*. *Vyjádření emocí, pocitů a nálad* uvedlo celkem 24 pedagogů. Pro 21 respondentů tanec přináší *radost a zábavu*. Celkem 20 dotazovaných vnímá tanec jako nezbytnou součást pro *rozvoj rytmu a sluchového vnímání*. Tanec slouží, dle 16 učitelů, ke *zdravému životnímu*

stylu, aktivitě a lepší *imunitě*. 7 dotazovaných se domnívá, že funkcí tance je rozvoj *kreativity*. Taktéž 7 dalších respondentů myslí, že díky tanci můžeme *komunikovat* (pomocí *řeči těla*). Dalších 6 dotazovaných uvedlo funkci *sblížovací*, zlepšení *sociálních kontaktů* či *spolupráce*. Pro 5 učitelů slouží tanec k *prožitku* a *vnímání hudby*. Pro 4 respondenty k *sebeuvědomění* a *sebevyjádření*. Pro další 4 respondenty k *fyzické a psychické rovnováze*. A pro zbylé 3 respondenty slouží tanec k *obohacování života* a *osobnímu rozvoji*.

5.2 Obliba tanečně-pohybové výchovy mezi učiteli 1. stupně ZŠ

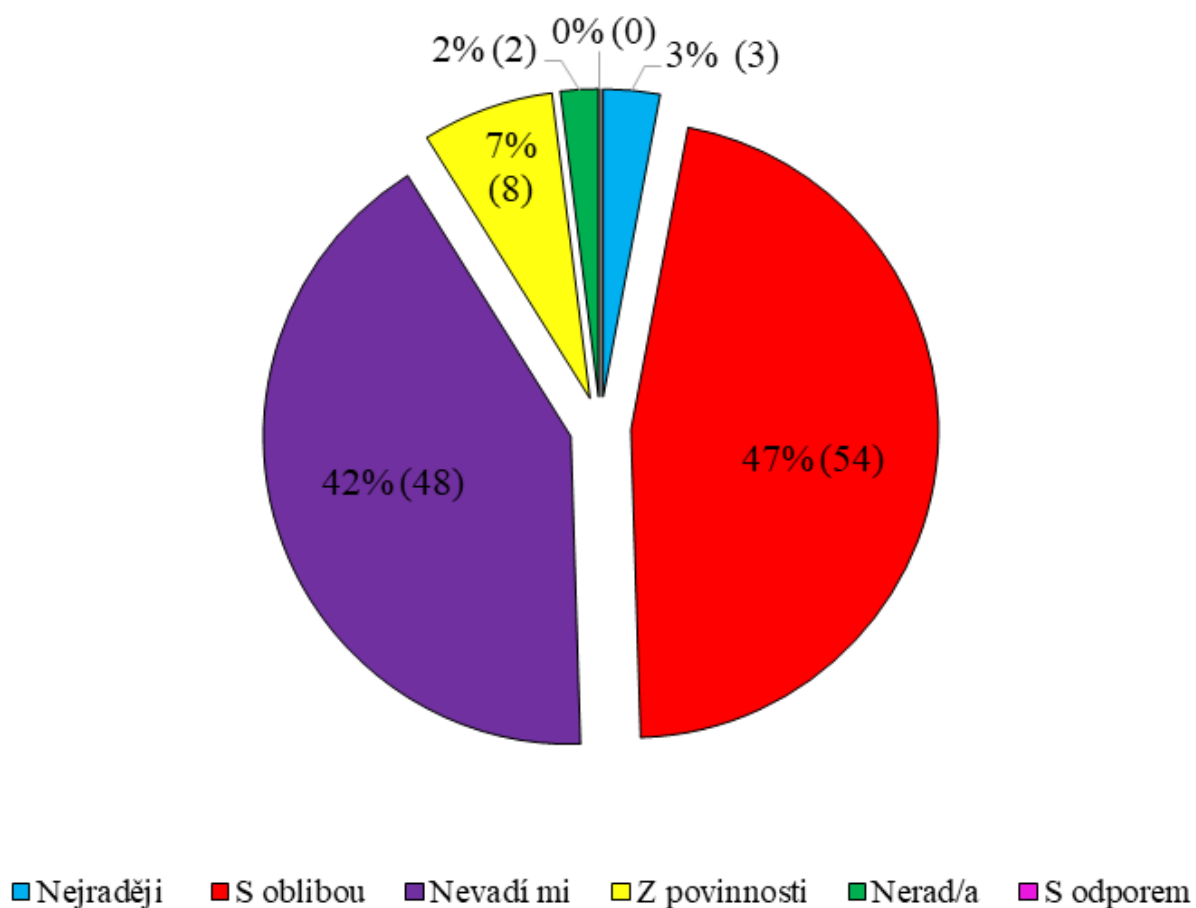
Účastníci dotazníkového šetření měli za úkol odpovědět na následující otázku: *Taneční a pohybovou výchovu vyučuji nebo jsem vyučoval/a spíše...* a označit tvrzení, které nejvíce sympatizuje s jejich osobním názorem a postojem k TVP ve výuce na 1. stupni ZŠ. Vybírali z možností: nejraději ze všech předmětů, s oblibou a rád/a, nevadí/ilo mi vyučovat, z povinnosti, nerad/a, s odporem a velmi nerad/a.

Pro lepší přehlednost přikládám jak tabulku, tak graf se zaznamenanými odpověďmi.

Tabulka 1 – Obliba tanečně-pohybové výchovy mezi učiteli 1. stupně ZŠ

Vyznačte odpovídající tvrzení, dle Vašeho cítění.							
Taneční a pohybovou výchovu vyučuji nebo jsem vyučoval/a spíše	Nejraději ze všech předmětů	S oblibou a rád/a	Nevadí/ilo mi vyučovat	Z povinnosti	Nerad/a	S odporem a velmi nerad/a	Počet odpovědí
		3 % (3)	47 % (54)	42 % (48)	7 % (8)	2 % (2)	0 % (0)

Graf 3 – Obliba tanečně-pohybové výchovy mezi učiteli 1. stupně ZŠ

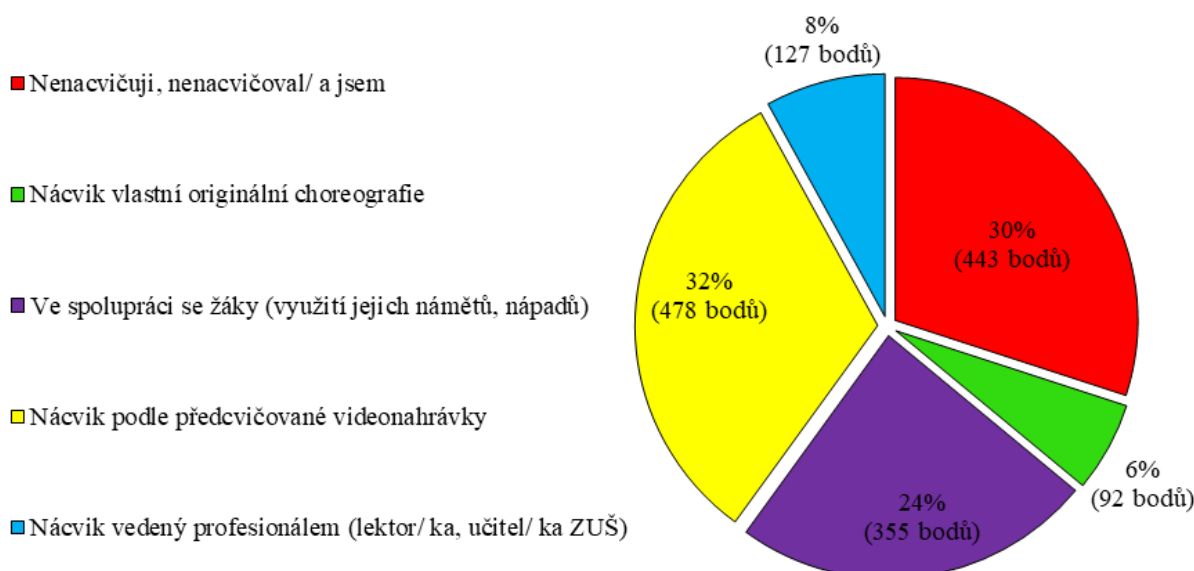


Z tabulky 1 a grafu 2 vyplývá, že celých 89 % všech respondentů (tj. 102 osob ze 115 odpovídajících) nemá s tanečně-pohybovou výchovou problém. Ba dokonce tuto výchovu učí (či učili) s oblibou a rádi. Nikdo z respondentů nevyjádřil odpor k této výchově. 8 respondentů přiznalo, že tuto výchovu vyučují/vyučovali z povinnosti (tj. 7%). Celkem 3 respondenti (tj. 3%) vyučují/vyučovali tanečně-pohybovou výchovu nejraději ze všech předmětů. Ovšem pouze o 1 respondenta méně (tj. 2 odpovídající, 2% všech dotazovaných) tuto výchovu vyučuje/vyučovalo nerado.

5.3 Formy nácviku tanečků, dle frekvence využívání

Zde jsem požádala respondenty, aby rozdělili 13 bodů mezi formy nácviku tanečků, a to podle toho, jak často je využívají nebo je využívali při svém pedagogickém působení (pozn. čím vyšší číslo, tím více užívaná forma nácviku).

Graf 4 – Formy nácvičku tanečků, dle frekvence využívání



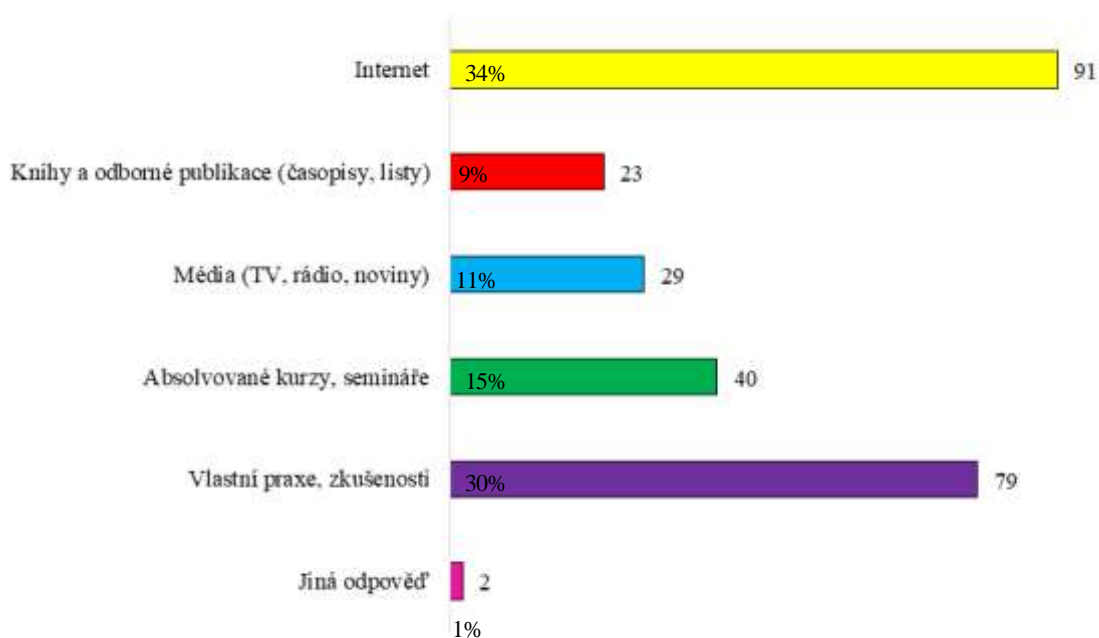
Učitelé přiznali, že nejvíce a nejčastěji užívají videonahrávky, kde žáci tančí tanečky předcvičované na nahrávce (celých 478 bodů, což činí 32%). Tímto výsledkem jsem potvrdila svoji úvodní domněnku, že videonahrávky jsou velmi oblíbené nejen mezi žáky, ale i mezi učiteli a že se pedagogové moc nepouštějí do choreografické činnosti. Druhou nejčtenější odpovědí je, že tanečky vůbec nenacvičují či nenacvičovali. Z těchto dvou odpovědí tedy vyplývá, že tanečky učitelé předávají buď v syrové podobě, kterou zpracoval někdo jiný, nebo je nepředávají vůbec. Sečteme-li obě hodnoty, získáme drtivých 62% (tedy celkem 921 bodů).

Na zbylé odpovědi zbývá pouhých 38% (tedy 574 bodů). Tato hodnota je rozdělena mezi následující odpovědi: Tanečky jsem nacvičoval/a (nacvičuji) ve spolupráci se žáky, kdy využívám jejich nápady, náměty, přání. Tanečky u nás vede profesionál/ka (ať už učitel/ka ZUŠ, či lektor/ka). Nacvičuji či jsem nacvičoval/a vlastní originální choreografie tanečků. Originální činnost učitelů obsadila poslední příčku s 92 body (což činí pouhých 6 % všech odpovědí).

5.4 Zdroje inspirace a námětů

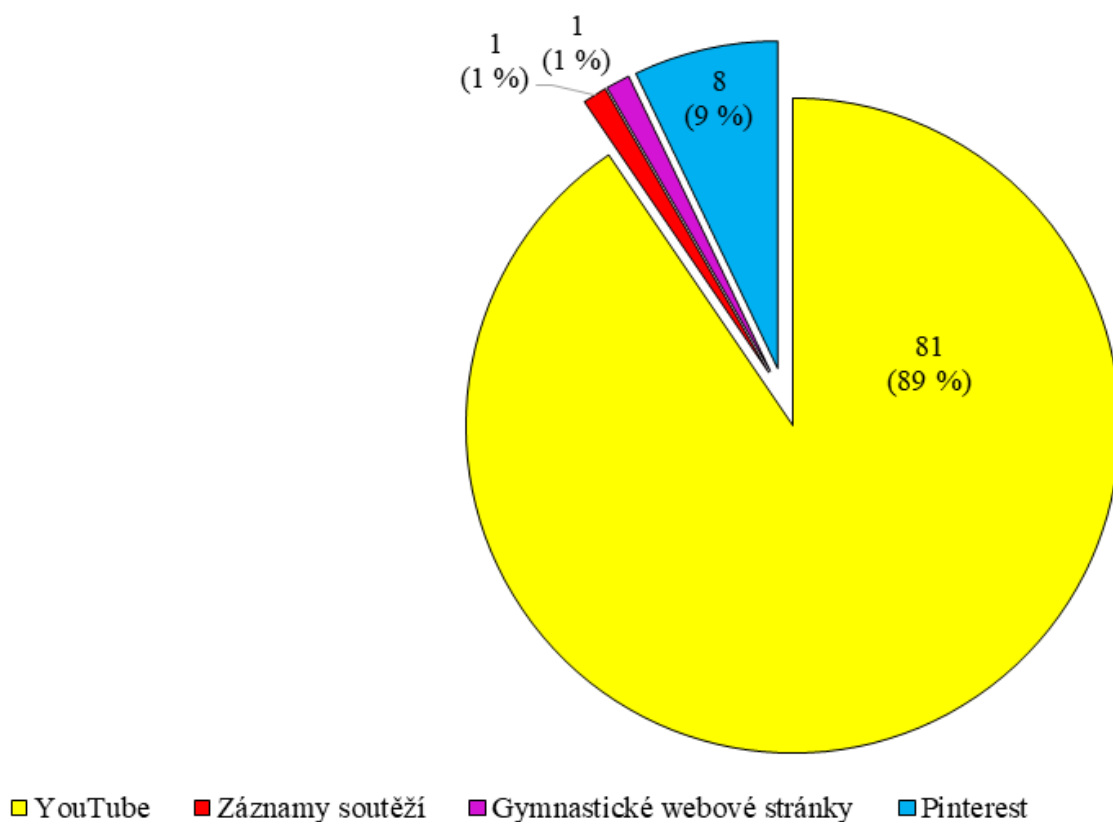
Zajímalo mě, jaké zdroje inspirace a námětů na činnosti do výuky TPV učitelé využívají či využívali. Rozhodla jsem se detailněji věnovat konkrétním zdrojům. S tím souvisejí následující grafy, které jsou níže rozpracovány. Respondenti mohli označit i více odpovědí.

Graf 5 – Zdroje inspirace a námětů



Ze čtvrtého grafu lze vyčíst skutečnost, že internet je nejvyužívanější zdroj, na kterém učitelé hledají nebo hledali inspiraci (celkem 91 respondentů). Druhým nejčastěji využívaným zdrojem námětů jsou vlastní zkušenosti a praxe pedagogů, tuto možnost zvolilo 79 odpovídajících. Rovných 40 respondentů uvedlo, že inspiraci čerpají z absolvovaných seminářů a kurzů. 29 učitelů hledá nebo hledalo inspiraci pomocí médií. V knihách a odborných publikacích se inspiruje celkem 23 pedagogů. Dvěma respondentům nevyhovovala ani jedna z nabízených možností.

Graf 5.1 – Zdroj inspirace a námětů – INTERNET



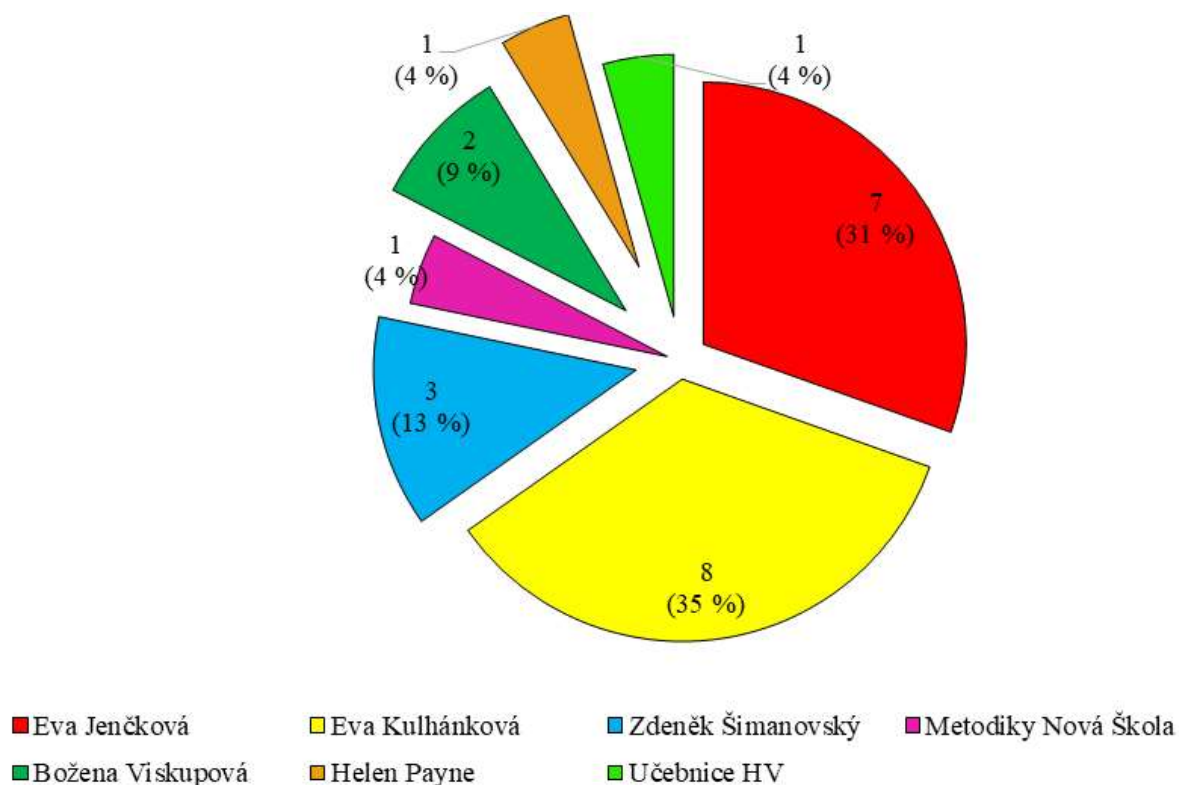
Celkem 91 respondentů označilo internet jako jednu z variant, kde hledají náměty pro výuku TPV. Nejčastěji vyhledávanou a užívanou internetovou stránkou je YouTube, který slouží pro sdílení videosouborů. Učitelé zde nejčastěji hledají tyto interprety: Míšu Růžičkovou, Dagmar Patrasovou, Karola a Kvída, Čiperky, Štístka a Poupěnku, Smejka a Tanculienku. Dále na YouTube hledají různé zumba tance či říkadla s pohybem.

Vyučující také používají poměrně novou webovou stránku nazývanou Pinterest (celkem 8 odpovídajících).

Jeden respondent čerpá inspiraci na webových stránkách gymnastiky.

Zbýlý jeden dotazovaný využívá inspiraci a náměty ze záznamu tanečních soutěží.

Graf 5.2 – Zdroj inspirace a námětů – KNIHY, ODBORNÉ PUBLIKACE



Celkem 23 respondentů označilo odborné publikace a knihy jako jednu z variant, kde hledají náměty pro výuku TPV.

Evu Kulhánkovou a její publikace (například Hudebně-pohybová výchova (UJEP), Písničky a říkadla s tancem či Taneční hry s písničkami) zmínilo hned 8 respondentů.

Prof. PhDr. Evu Jenčkovou, CSc. (Hudba a pohyb ve škole, Lidské tělo v pohybu s hudbou a také Hudba v současné škole) uvedlo celkem 7 učitelů.

Na Mgr., MgA., Zdeňka Šimanovského si vzpomněli 3 pedagogové a uvedli následující tituly: Hrajeme si s písničkou, Lidové písničky a hry s nimi 1, 2.

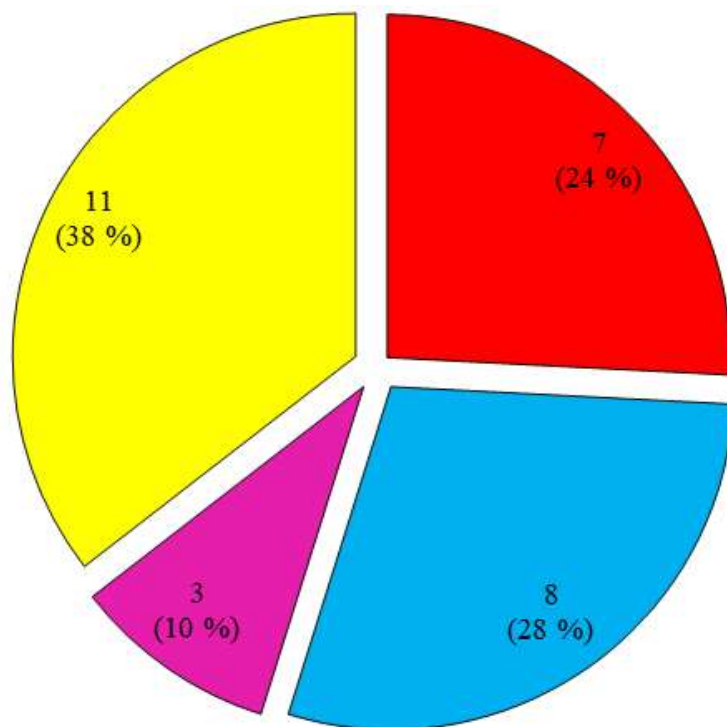
Paní Boženu Viskupovou a publikace Hudba a pohyb, Rodinné písničky pro naše dětičky, Hudebně pohybová výchova a zpěv a mnohé další metodiky zmínili 2 respondenti.

Helen Payne a knihu Kreativní pohyb a tanec uvedl jeden respondent.

Jednu odpověď zaznamenaly metodiky nakladatelství Nová škola.

Učebnice HV zmínil také 1 respondent.

Graf 5.3 – Zdroj inspirace a námětů – MÉDIA



■ Záznamy ■ Just dance ■ Interaktivní program (hudební výchova) ■ Pořady ČT

Celkem 29 respondentů označilo média jako jednu z variant, kde hledají náměty pro výuku TPV.

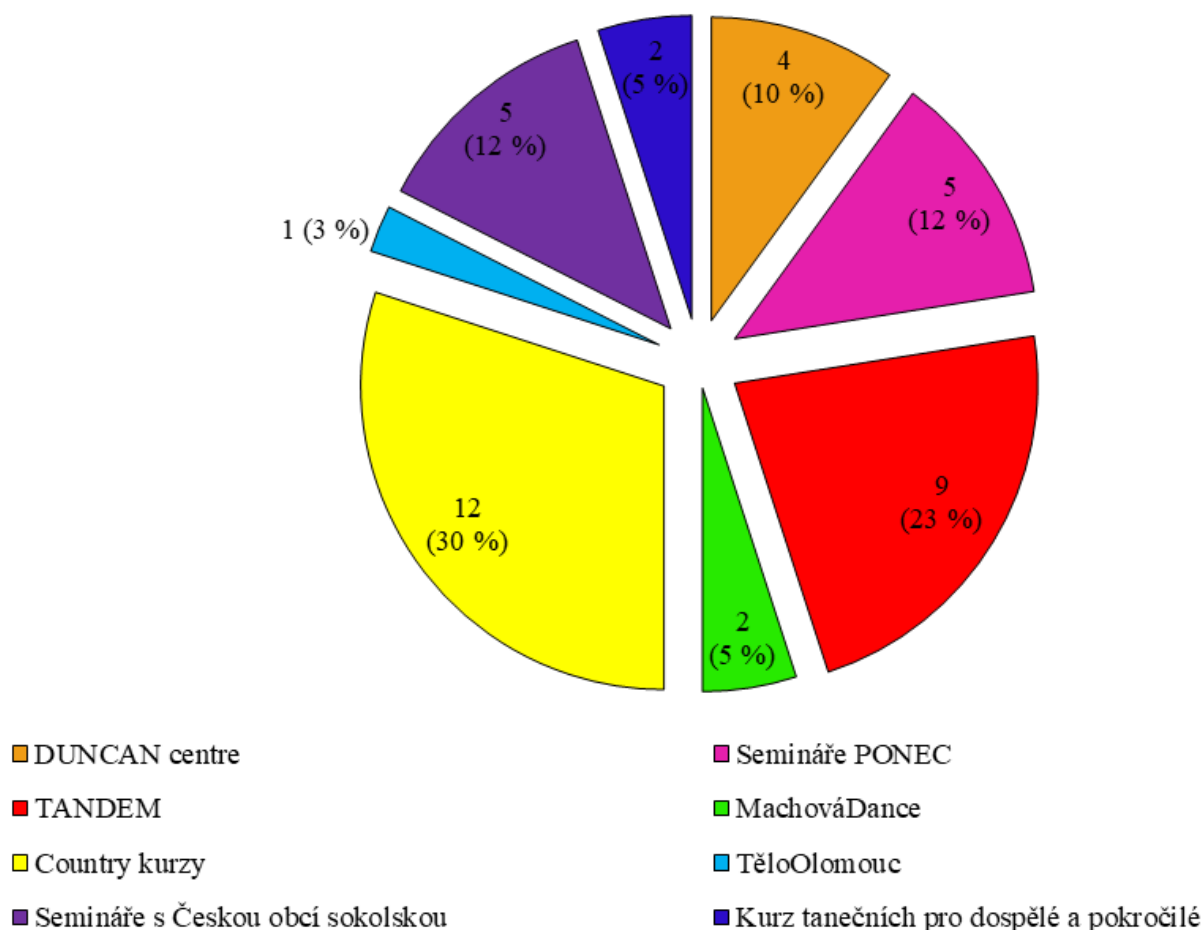
Celkem 11 z nich uvedlo jako hlavní zdroj Pořady ČT, konkrétně pak Taneční hrátky s Honzou Onderem, Taneční školu, Školu tance či StarDance, když hvězdy tančí.

Oblíbenou párty hru zvanou Just dance používá jako zdroj inspirace 8 respondentů.

Nejrůznější záznamy, ať už soutěží, představení, zumby, aerobicu, fitnessu, či vystoupení jiných škol uvedlo jako hlavní zdroj 7 dotazovaných.

Celkem 3 učitelé využívají interaktivní program, který je součástí metodik hudebních výchov.

Graf 5.4 – Zdroj inspirace a námětů – ABSOLVOVANÉ KURZY, SEMINÁŘE



Celkem 40 respondentů označilo absolvované kurzy a semináře jako jednu z variant, kde hledají náměty pro výuku TPV.

Dohromady 12 dotazovaných čerpá zkušenosti z absolvovaných country kurzů. Respondenti uvedli jména lektorů následovně: Miroslav Procházka, Petr Moravec či Ing. Zuzana Šenková.

9 respondentů absolvovalo kurzy či semináře ve vzdělávací instituci TANDEM, kterou zaštiťuje Prof. PhDr. Eva Jenčková, CSc..

Celkem 5 učitelů uvedlo fakt, že čerpají ze seminářů, které má na svědomí Česká obec sokolská.

Dalších 5 respondentů se zúčastnilo seminářů Divadla pro tanec (PONEC) kde figurují tato jména instruktorů: Mirka Eliášová, Barbora Látalová, DiS. či Jana Látalová.

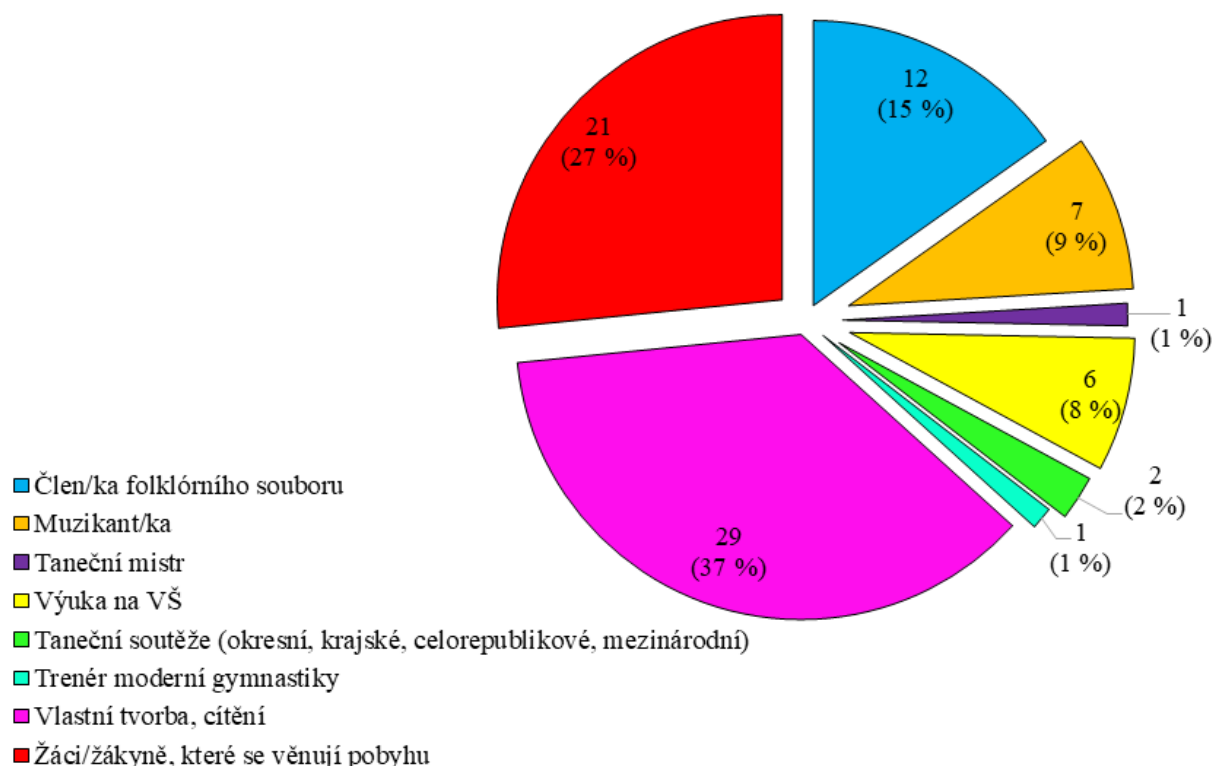
Další 4 učitelé absolvovali semináře v centru DUNCAN, které zaštiťuje paní Eva Blažičková.

Celkem 2 dotazovaní se zúčastnili kurzů v centru MachováDance, které má na svědomí paní Helena Machová.

Stejný počet dotazovaných, tedy 2, uvedl kurzy tanečních pro dospělé a pokročilé jako zdroj inspirace.

Pouze 1 respondent zmínil vzdělávací akci města Olomouce – TěloOlomouc.

Graf 5.5 – Zdroj inspirace a námětů – VLASTNÍ ZKUŠENOSTI, PRAXE



Celkem 79 respondentů označilo vlastní zkušenosti a praxi jako jednu z variant, kde hledají náměty pro výuku TPV.

Nejčtenější odpovědí je vlastní tvorba a citění pedagogů (celých 29 respondentů).

21 učitelů uvedlo, že se rádi nechají inspirovat žáky/němi, kteří/é se věnují pohybu.

Celkem 12 dotazovaných je, anebo bylo členem/kou folklórních souborů.

Dalších 7 respondentů uvedlo, že jsou muzikanty.

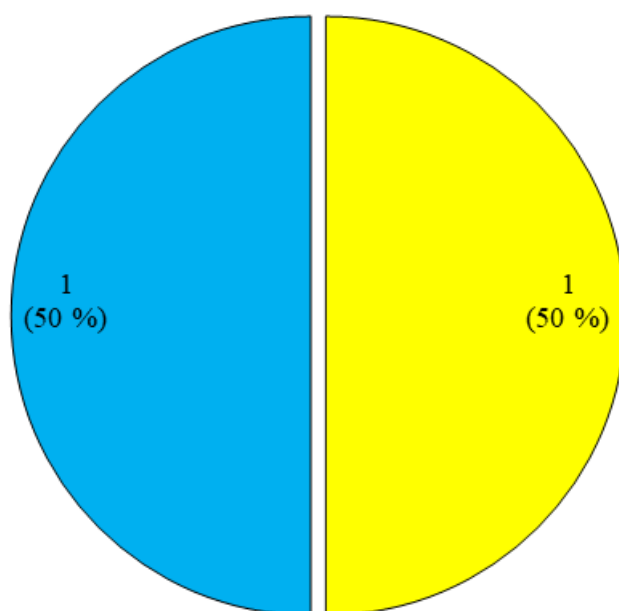
6 učitelů přiznalo, že náměty a inspirace čerpá ze svého studia na VŠ.

Taneční soutěže, ať už na okresní, krajské, celorepublikové, či mezinárodní úrovni, uvedli 2 respondenti jako hlavní zdroj námětů.

Jeden respondent je tanečním mistrem.

A jeden z respondentů je trenérem moderní gymnastiky.

Graf 5.6 – Zdroj inspirace a námětů – JINÁ ODPOVĚĎ



■ Zdroj je zcela náhodný ■ Nezařazují TPV do výuky

Celkem 2 respondenti uvedli jinou než nabízenou odpověď.

Jeden dotazovaný uvedl, že TVP nezařazuje do výuky, tudíž nepotřebuje zdroje inspirace.

A jeden respondent uvedl skutečnost, že zdroj námětů je zcela náhodný.

6 POUŽITÉ IKONY V METODICKÝCH LISTECH, JEJICH VÝZNAM A VÝBĚR HUDBY

Věk



- ikona označuje spodní věkovou hranici, od kdy lze hru hrát

Časová dotace

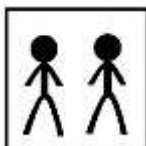


- ikona označuje orientační čas v minutách, který je potřebný pro hru

Jednotlivci, páry, skupiny



- hra pro jednotlivce



- hra pro páry (dvojice)



- hra pro skupinu (hromadně)

Hlučnost



- ikona označující míru hlučnosti při hře (čím vyšší číslo, tím hlučnější hra)

Výjimečná okolnost



- ikona značící výjimečnou okolnost, která bude podrobněji specifikována u konkrétní hry

Grafické označení osoby



- rovná čára značí záda

Výběr hudby

Existuje mnoho prací, které se zabývají ať už tanečně-pohybovou výchovou, či hudebně-pohybovými aktivitami. Často jsou tyto práce spjaté s lidovou písní nebo folklorem. Já se však rozhodla jít ne až tak tradiční cestou a volila jsem písně různých žánrů. Například populární hudbu, známou spíše pod názvem pop music, dále třeba rockové skladby, dubstep, klasickou hudbu, new age, blues, rhythm and blues (R & B), a další.

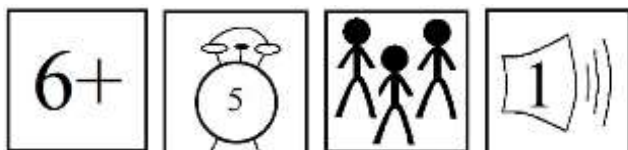
Ze zkušenosti mohu říci, že děti na tyto styly hudby reagují velmi pozitivně, ač pro ně nejsou primárně určené, jako výše zmíněné lidové písně. Možná je to způsobené tím, že děti mají takřka volný přístup na internetový server YouTube, či na hudební televizní kanál Očko.

Domnívám se však, že tento méně tradiční výběr skladeb má i svá pozitiva. Třeba například ten, že si děti mohou samy vybrat oblíbenou píseň (nejsou limitovány tím, že musí sáhnout do škatulky lidových písní).

Troufám si říct, že následující aktivity jsou pro děti atraktivní.

7 METODICKÉ LISTY

7.1 Eliminační tanec



Pomůcky: losovací klobouk (krabice), lístky s fyzickými charakteristikami žáků, přehrávač hudby

Prostory: tělocvična, taneční sál, třída s volným prostorem

Co hra rozvíjí:

- Tanečně-pohybovou fantazii
- Pozornost a pohotovost
- Kázeň

Motivace:

Každý z nás jsme jiný. Ať už mluvíme o barvě očí, vlasů, pleti, nebo třeba o stylu oblékání. Pojdme si zahrát hru, kde hraje hlavní roli naše odlišnost.

Jak na to:

Žáci volně tančí do rytmu hudby. Pan/í učitel/ka vylosuje a přečte jednu z charakteristik připravených v losovacím klobouku (krabici). Každý ze žáků, komu tato charakteristika odpovídá, přestává tančit, „zamrzne“ v pozici štronzo. Ostatní i nadále tančí. Důležité je tahat charakteristiky v poměrně svižném tempu, aby žáci, kteří „zamrzli“ jako první, nezůstali ve štronzo pozici dlouho. S posledním hráčem, který ještě tančí, končí hra.

Následuje uvolnění a protažení. Zapneme klidnou, relaxační hudbu. Všichni žáci se sbalí do klubíčka, uvolní ztuhlé tělo. Ze dřepu pomalinku vstáváme do vzpřímené polohy, ruce směřují také nahoru k nebi (jako když se rostlinka vytahuje ven z hlíny za sluníčkem). Až do stoje na špičkách, rukama opíšeme čelné kruhy.

Charakteristiky mohou být například takovéto: Bílé ponožky, kdokoliv s culíkem, cokoliv žlutého na sobě, hnědé vlasy, kdokoliv, kdo má brýle, zelené oči, modré boty, jméno začínající písmenem A, každý kdo má sukni, ... Fantazii se meze nekladou.

Kdy hru hrát:

Protože jde o poměrně nenáročnou hru s minimem pomůcek, můžeme ji zařadit do výuky pokaždé, pokud jsou žáci unavení, ospalí, nepozorní, pokaždé, kdy je potřebujeme povzbudit k následující aktivitě.

Hru lze hrát i bez předem připravených napsaných charakteristik, pan/í učitel/ka si může charakteristiky vymýšlet na místě. Ovšem zde se vytrácí efekt náhodnosti.

Hru můžeme také tematicky propojit s učivem o odlišnostech, s multikulturní výchovou, či využít jako prevenci proti počínající šikaně založené na vzhledu spolužáků, kde by měla předcházet debata na toto téma.

Hudba: (dostupné na YouTube)

- Dirty Orchestra by Black Violin

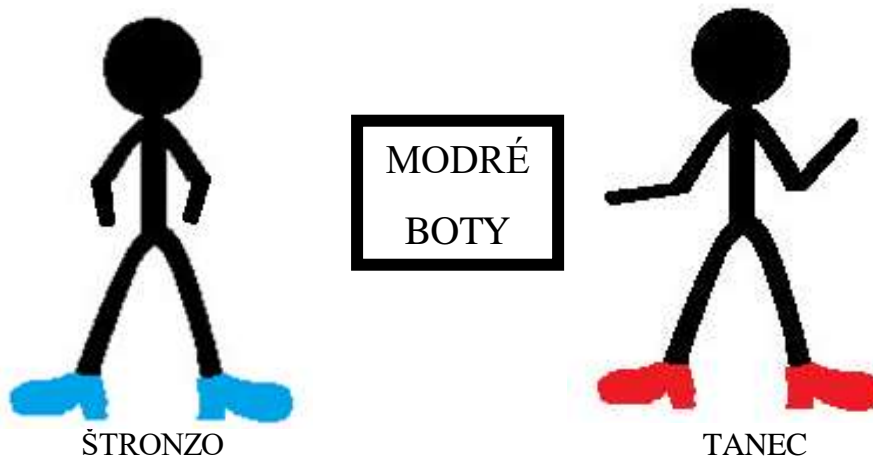
<https://www.youtube.com/watch?v=9NUBwDtWAmk>

- Pharrell Williams (feat. Minions) – Happy

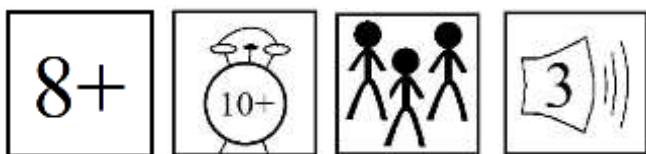
<https://www.youtube.com/watch?v=MOWDb2TBYDg>

- Karel Gott – Včelka Mája

<https://www.youtube.com/watch?v=Yv8vdcQcIX0>



7.2 Emotikon tanec



Pomůcky: kartičky s pocity/náladami (obrázek + nápis) viz příloha 1, přehrávač hudby

Prostory: tělocvična, taneční sál, třída s volným prostorem pro pohyb

Co hra rozvíjí:

- Smysl pro vnímání hudby
- Sociální harmonii, empatii
- Spontánní emotivitu, porozumění emocím

Motivace:

Každý z vás už určitě někdy psal nebo alespoň viděl SMS zprávu na chytrém telefonu. Určitě jste si všimli žlutých obrázků, kterým se říká emotikony nebo také smajlíci. Věděli byste, k čemu tito smajlíci slouží? Proč je používáme? (Diskuse na toto téma)

Než začneme tuto hru hrát, můžeme se nejprve věnovat pocitům a náladám jako takovým. Žáci si mohou vyzkoušet:

- měnit obličejové grimasy dle nálad (vhodné je, aby se žáci viděli v zrcadle)
- nakreslit svůj vlastní smajlík k daným emocím, náladám
- z časopisů vystříhat osoby s odpovídající emocí.

Jak na to:

Hlavní roli v této hře hraje improvizace. Jde o to, jak žáci vnímají hudbu a jednotlivé pocity/nálady. Je tedy jen na nich, jakým způsobem tyto pocity/nálady ztvární pohybem. Klidně mohou pohybový projev doplnit i zvukovými efekty. Například u zrudlé nálady mohou klidně otevírat pusu a nahlas zívat. Pokud mají ztvárňovat naštvání, klidně mohou křičet (je ovšem nutné stanovit si se žáky pravidla předem, aby jejich křik nepřehlučil hudbu, která je pro tuto hru nezbytná).

Hru můžeme hrát tak, že si vyčleníme čas pouze na jednu emoci či pocit a budeme se zabývat pouze tímto jedním. Nebo naopak vybereme protikladné emoce a budeme se snažit podchytit jejich podstatu tak, že se budeme zaměřovat na rozdílnosti, odlišnosti. V žádném případě nehrajeme hru tak, že za 10 minut projdeme všechny emoce!

Na závěr je velmi důležitá zpětná vazba od žáků. Probereme: jak na ně hudba působila, jak se cítili, proč tančili zrovna tímto způsobem, v jaké situaci se takto cítí,...

Obměna:

Kartičky s pocity/náladami nemusíme vůbec využít. Necháme zcela na žácích, jaké pocity/nálady v nich která hudba vyvolává. Nezapomeňte na závěr na krátkou zpětnou vazbu od žáků.

Kdy hru hrát:

Osobně si myslím, že emoce a pocity a také jejich vyjadřování, jsou důležitou součástí lidského bytí. Existují lidé, kteří mají obrovské problémy porozumět výrazům tváře a emocím vůbec. Domnívám se, že je přínosné zařazovat do výuky aktivity podporující projevy emocí a pocitů, ale také aktivity nápomocné k jejich pochopení.

Tuto hru i přidružené aktivity k pochopení emocí je určitě vhodné zařazovat v době, kdy máme ve třídě žáka například s poruchou autistického spektra, který má obtíže číst z výrazu tváře a rozeznat nálady, pocity spolužáků, nechápe gesta.

Hudba: odpovídající pocitům/náladám (dostupné na YouTube)

- Naštvaný

– Papa Roach – Last Resort (Piano Version)

https://www.youtube.com/watch?v=SkwLYGr2n_A

– La chevauchée des Walkyries

<https://www.youtube.com/watch?v=KMTRqAgLw04>

- Znuděný

– Billie Eilish – Bored (Audio)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2WcdaF8uL8>

– Nostalgic Piano

<https://www.youtube.com/watch?v=8X1IQbbREGM>

- Ospalý

– Beethoven – Piano Sonata No. 14 "Moonlight Sonata": I. Adagio sostenuto

<https://www.youtube.com/watch?v=n-pwPIRW9fY>

– Sleeping At Last – Lullaby

<https://www.youtube.com/watch?v=OYnm3BLfTB8>

- Veselý

– Aqua – Barbie Girl

<https://www.youtube.com/watch?v=ZyhrYis509A>

– Justin Timberlake – Can't stop the feeling

<https://www.youtube.com/watch?v=ru0K8uYEZWw>

- Líný

– Bruno Mars – The Lazy Song

<https://www.youtube.com/watch?v=fLexgOxsZu0>

– Elvis Presley – Can't Help Falling In Love

<https://www.youtube.com/watch?v=8pi27xfwvnM>

- Bláznivý

– Minions – Banana Song

<https://www.youtube.com/watch?v=-9EHdp1ynUU>

– Crazy Piano Mix! AMPHIBIA THEME

<https://www.youtube.com/watch?v=fYZKzSJOoDo>

- Strašidelný

– Frozen – Frozen Heart

<https://www.youtube.com/watch?v=9MPGyx7N1XI>

– Lucifers Waltz – Scary Dark and Evil Piano and Violin Music

<https://www.youtube.com/watch?v=ikl-QYQ252Q>

- Klidný

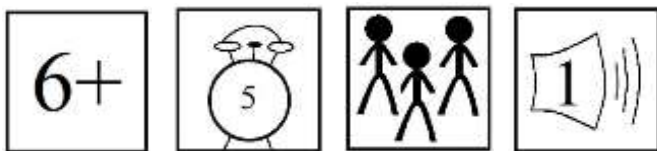
– Disney's Tangled – I See The Light (Piano Cover)

<https://www.youtube.com/watch?v=e8jN1-HC-Vc>

– Yiruma – River Flows In You

<https://www.youtube.com/watch?v=kG9KSWYg-Jc>

7.3 Improvizace na trojúhelníku



Pomůcky: pro každou trojici žáků jeden trojúhelník na zemi (např. puntíky, linie), přehrávač hudby, triangel/zvoneček (který použijeme při změně vedoucího hráče)

Prostory: tělocvična, taneční sál

Uskupení žáků: trojice, případně jedna čtveřice

Co hra rozvíjí:

- Pohybovou fantazii
- Aktivní rytmický pohyb
- Sebeprosazení, spolupráci

Motivace:

Každý fotbalový tým má svého kapitána. Být kapitánem je důležitá a zodpovědná funkce. Kapitán má povinnosti a závazky vůči svému týmu. Musí umět hráče povzbudit, motivovat, vést je, vymýšlet strategie a triky tak, aby zdárně vyhráli zápas. My sice nebudeme hrát fotbal, ale vyzkoušíme si, jaké by to bylo být na chvíli kapitánem svého týmu.

Jak na to:

Na zem připravíme body do tvaru trojúhelníku (pro mladší žáky můžeme body doplnit i liniemi, po kterých budou žáci tančit). Necháme žáky, aby se sami rozdělili do trojic a určili si prvního vedoucího hráče (kapitána). Jde nám o to, aby se žáci cítili komfortně. Pokud nelze ani se zapojením vyučujícího dosáhnout trojic u každého trojúhelníku, vytvoříme jednu čtveřici.

V každé trojici je tedy jeden vedoucí hráč = kapitán (v obrázku níže je označený hvězdou). Pomocí improvizace udává pohyb, jakým se budou ostatní dva hráči v trojúhelníku pohybovat. Záleží čistě na vedoucím žákovi, jestli se bude tančit na místě nebo v rámci trojúhelníku (z bodu na bod) a to buď po směru, nebo proti směru hodinových ručiček.

Pan/í učitel/ka ztiší hudbu, cinkne na triangel/ zazvoní zvonečkem. To je znamení pro žáky, že se mění vedoucí tanečník. Během hry by se měli prostřídat všichni hráči v pozici kapitána.

Kdy hru hrát:

Tuto hru je dobré hrát například v době, kdy se nám ve třídě vyskytne nezdravá rivalita mezi žáky. Kdy se někteří prosazují více, než je přijatelné, vhodné, žádoucí. A to na úkor neprůbojných spolužáků. Ve hře jsou přesně vymezené role. Každý tedy ví, kdo je vůdce = kapitán a kdo je následovník. Pouze všichni dohromady díky spolupráci tvoří vítězný tým. Věřím, že hra by mohla pomoci submisivním žákům, projevit se. Přinejmenším se alespoň na chvíli dostat do vedoucí role a vyzkoušet si tuto pozici.

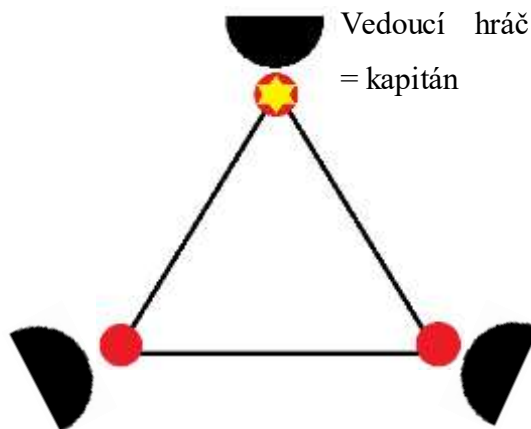
Hudba: (dostupné na YouTube)

- Funny Happy Hippo – The lion sleeps tonight

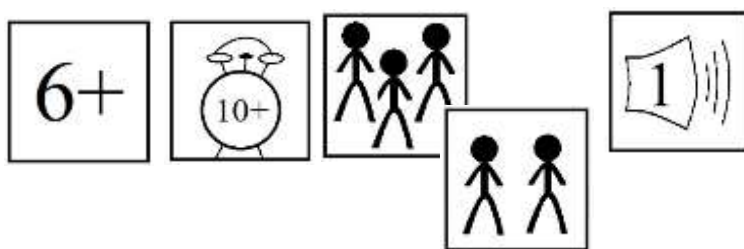
<https://www.youtube.com/watch?v=mk0luVUWtVQ>

- Blactro – Epic Piano Earthquake

<https://www.youtube.com/watch?v=qxBjZFz3AYg>



7.4 Kaskáda



Pomůcky: dataprojektor (interaktivní tabule či jiný přístroj, který přehraje video potřebné pro motivaci) středová linie, přehrávač hudby

Prostory: tělocvična, taneční sál

Co hra rozvíjí:

- Tanečně-pohybovou fantazii
- Smysl pro vnímání hudby
- Aktivní rytmický pohyb

Motivace:

Zahrajeme si hru, která nese název Kaskáda. Věděl by někdo z vás, co je to ta kaskáda? Je to takový stupňovitý vodopád. Pojděme se na něj společně podívat. (Video dostupné na YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=JUewM-tZvxQ>) Každý vedoucí hráč, stejně jako voda na začátku každé kaskády, je nejprve osamocený. Úplně sám si „pluje“ (v našem případě tančí) až ke středové linii. Poté se k němu tancem přidávají úplně všichni, a tvoří tak stupňovitý vodopád – kaskádu.

Jak na to:

Žáci se rozdělí do skupin ideálně po šesti a utvoří dvojice. Stoupnou si čelem ke středové čáře, tím nám vždy vzniknou dvě skupiny. Aby se hra nevlekla a mohli se vystřídat ve vedoucí pozici všichni žáci. Je opravdu lepší nedělat větší skupinu než šesti tanečníků.

Vedoucí hráč, který začíná hru, stojí v řadě jako první (v nákresu je označen symbolem hvězdy). Obdobně jako u hry nesoucí název Improvizace na trojúhelníku i zde vedoucí hráč vymyslí pohyb, který napodobují zbylí žáci. Jde o improvizaci, nikoliv o choreografii.

Nejprve tančí vedoucí hráč úplně sám směrem ke středové čáře a zpět na výchozí pozici. Ostatní hráči jeho taneční kreaci sledují, snaží se ji zapamatovat. Poté se k vedoucímu hráči připojují úplně všichni a napodobují jeho improvizaci směrem ke středové linii a zpět.

Dochází ke střídání vedoucího hráče, nyní se jím stává druhý žák v pořadí. Hra pokračuje ve stejném duchu, dokud se nevystřídá všech šest žáků v každé skupině.

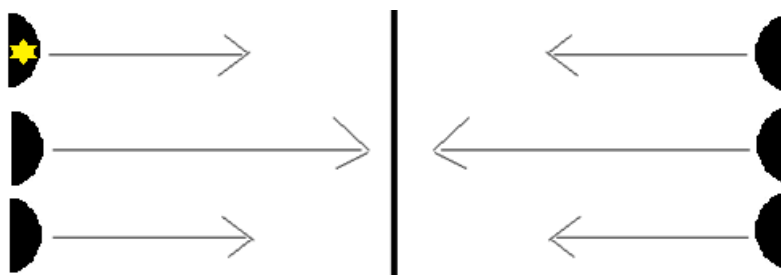
Kdy hru hrát:

Taktéž jako u hry Improvizace na trojúhelníku je možné si Kaskádu zahrát, potřebujeme-li povzbudit a namotivovat neprůbojné žáky k iniciativě, k činu, do pozice vedení. Na rozdíl od předešlé hry, tato hra probíhá již ve větších skupinách, nikoliv pouze ve trojicích.

Improvizční hry slouží k odreagování, pro zábavu, k uvolnění nahromaděné energie, ale i stresu. Ani Kaskáda není výjimkou. Můžeme ji tedy zařadit do výuky pokaždé, potřebujeme-li trochu povznést klima třídy. Například uklidnit rozvířené emoce, či zpestřit třídnickou hodinu, nebo jen vnést trochu zábavy a odreagovat se po čtvrtletním matematickém testu.

Hudba: (dostupné na YouTube)

- Macklemore & Ryan Lewis (feat. Ray Dalton) – Can't Hold Us
<https://www.youtube.com/watch?v=VG3JsmOmDqw>
- Bobby McFerrin – Don't Worry Be Happy (Animated Smiley Faces)
<https://www.youtube.com/watch?v=3UBDecZExxc>
- Cidinho & Doca – Rap das armas (para pappappa para pa pappappa)
<https://www.youtube.com/watch?v=g52DkZRtXQM>



7.5 Malujeme tanec



! Vyhrad'te si dostatek času na přípravu a následně i úklid !

! Je také potřeba myslet na větší hlučnost při této aktivitě. Pokud budeme aktivitu provádět na chodbě, doporučuji se s kolegy předem domluvit, abychom nerušili jejich paralelní výuku !

Pomůcky: papír natažený po celé ploše podlahy (nezapomeňte přilepit okraje), izolepa, nůžky, zředěné temperové barvy různých barev ve větších miskách, případně štětky do každé barvy, přístup k tekoucí vodě, ručníky, přehrávač hudby

Prostory: tělocvična, taneční sál, chodba

Co hra rozvíjí:

- Cit pro hudebně-dramatický projev
- Tvořivý pohyb, fantazii a uvolnění
- Mimoslovní komunikaci

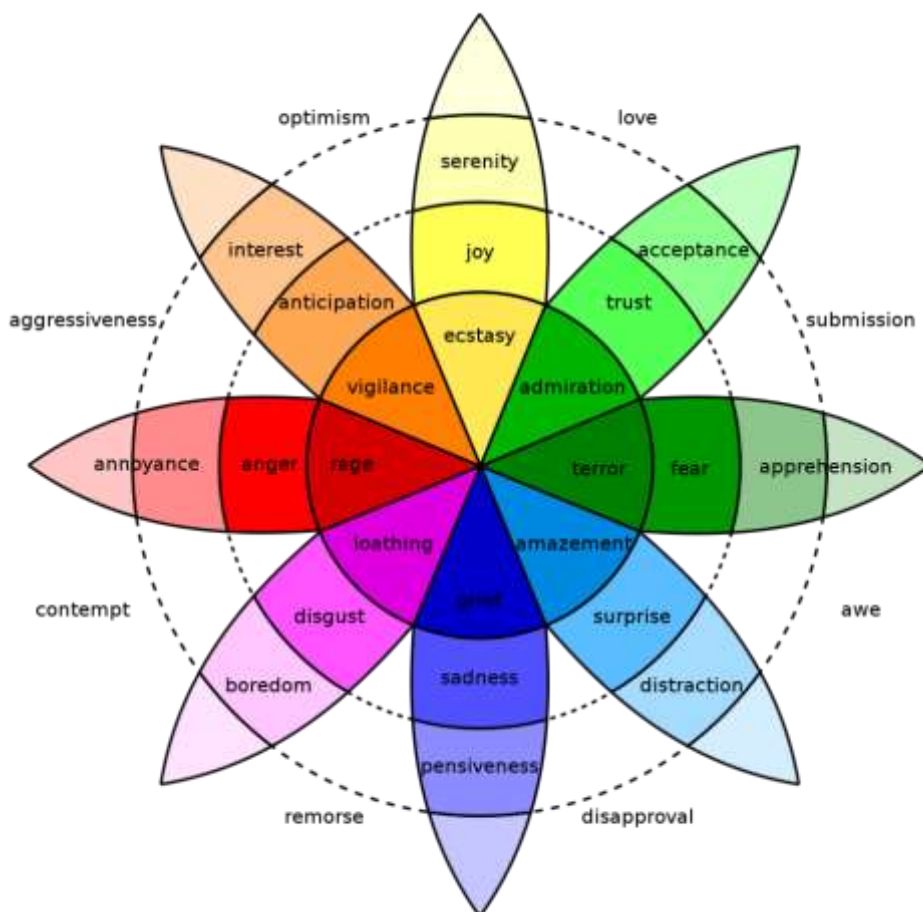
Motivace:

To, jak se cítíme, jak se máme, jestli se nám vede dobře, či hůře, můžeme vyjádřit různě. Můžeme použít slova (to je ovšem mnohdy o dost obtížnější, protože často nedokážeme slovy popsat, jak se právě cítíme). Ideálním nástrojem je hudba ruku v ruce s pohybem. V našem případě s tancem. To ovšem není jediný způsob, jak beze slov vyjádřit pocity.

Každá barva má zvláštní vlastnost, a to takovou, že odráží naši aktuální náladu. To jak se cítíme, můžeme tedy svému okolí sdělit barvami. Jak uvádí web sixseconds, touto teorií se zabývalo a stále zabývá množství uznávaných psychologů. Robert Plutchik popsal osm základních emocí člověka a přisoudil jim jednotlivé barvy barevného spektra. (2020)

Porozhlédněte se kolem sebe. Zkuste se zaměřit například na oblečení, které jste si dnes oblékli na sebe. Jaké barvy má vaše oblečení? Přemýšleli jste ráno o tom, co si na sebe obléknete? Odpovídá barva oblečení tomu, jak se teď cítíte?

My dnes vyzkoušíme toto bezeslovné vyjádření emocí přivést k dokonalosti. Spojíme totiž hudbu s tancem, a ještě navíc s barvami. Budeme tančit po velké ploše, bosýma nohama namočenýma v barvě.



Obr. č. 13 – Barevné kolo emocí (Plutchik R.). Obr. ANON

Jak na to:

Zkuste vnímat hudbu (klidně zavřete oči).

Vyberte si barvu, která dle vás odpovídá náladě v přehrávané hudbě.

Namočte chodidla do barvy dle svého výběru.

Nechte se unést hudbou. Pohybujte se (tančete) do hudby po podlaze pokryté papírem, kde nám vznikne barevná stopa.

POZOR! Žáci nesmí běhat, ani tančit nějak zběsile, protože chodidla od barvy jim budou poměrně klouzat. Proto je lepší vybrat pomalejší, klidnější skladbu.

Obměna:

Tuto hru můžeme skloubit s předešlou hrou, která nese název Emotikon tanec. Vzniknou nám tak obrazy s určitou emocií/náladou. Bylo by zajímavé pozorovat, zda barvy doopravdy odpovídají emocím uvedeným v barevném kole emocí. Tedy, jestli děti mladšího školního věku vnímají tyto emoce a nálady obdobně jako dospělí.

Kdy hru hrát:

Hru bych zařadila, podobně jako Emotikon tanec, v době, kdy máme ve třídě žáka například s poruchou autistického spektra, který má obtíže číst z výrazu tváře a rozeznat nálady, pocity spolužáků, nechápe gesta.

Další využití:

Malovaný tanec, který nám vznikl na poměrně velké ploše papíru, můžeme dále využít například ve výtvarné či pracovní výchově jako pozadí pro další tvorbu.

Hudba: (dostupné na YouTube)

- Disturbed – The Sound Of Silence
<https://www.youtube.com/watch?v=u9Dg-g7t2l4>
- Pirates of the Caribbean – He's a Pirate
<https://www.youtube.com/watch?v=2aBtDz87UK0>
- Ed Sheeran – Thinking Out Loud
<https://www.youtube.com/watch?v=lp-EO5I60KA>
- Elvis Presley – Hound Dog
<https://www.youtube.com/watch?v=-eHJ12Vhpyc>



7.6 Mambo džambo



Inspirace čerpána od Zdeňka Šimanovského z jeho DVD Hry s hudbou, pohybem a zpěvem pro větší děti 10 – 18 let, které vydalo nakladatelství Portál 2011 (Mambodžambo).

Pomůcky: cokoliv, co udává rytmus (dřívka, bubínek), případně rekvizita ohně/ohniště (lze vytvořit například barevnými šátky, židlí zakrytou dekou)

Prostory: Třída s prostorem na utvoření kruhu, tělocvična, taneční sál (kde je alespoň trochu možné v rámci dostupnosti zatemnit okna pro získání atmosféry)

Co hra rozvíjí:

- Vnímání rytmizace
- Komedialnost
- Schopnost sebe prezentace

Motivace:

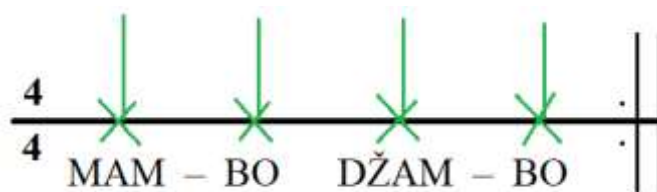
Lidé se již v dávných dobách projevovali jak rytmicky, tak pohybově. Zkuste si představit, že je večer (k tomu nám poslouží ztemnělá okna) a že stojíte kolem planoucího ohně. (Pan/í učitel/ka potichu začíná bubnovat do bubínku, aby si žáci zažili rytmus, slabě deklamuje slovní spojení – MAMBO DŽAMBO – které pro tuto hru potřebujeme.)

Jak na to:

! Důležité je žáky upozornit, uklidnit, dodat jim důvěru, že i kdyby se nestrefili správně do rytmu, nebo neměli vymyšlený pohyb, není důvod k panice. Nikdo jim „hlavu neutrhne“ !

Žáci stojí v kruhu kolem rekvizity ohniště.

Pan/í učitel/ka udává rytmus na slova MAMBO DŽAMBO.



Začíná pan/í učitelka. Vymyslí pohyb do rytmu MAMBO DŽAMBO, který předvede. Poté se přidává celá třída a opakuje vymyšlený pohyb samozřejmě do stejného rytmu.

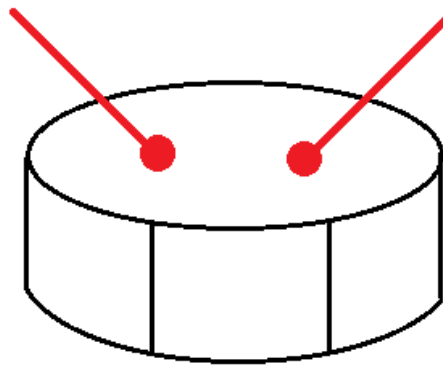
Další žák v kruhu vymyslí jiný libovolný pohyb do rytmu Mambo Džambo a předvede jej. Opět tento nový pohyb opakuje společně celá třída.

Na řadě je další ze žáků. Takto plyne hra dál, dokud se nevystřídají všichni žáci.

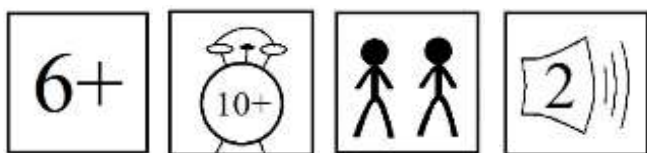
Kdy hru hrát:

Hru můžeme hrát takřka kdykoliv. Hra je ideálním nástrojem pro nácvik vnímání rytmizace. Tato aktivita tedy může dopomoci žákům při nácviku čtení (analýza a syntéza slabik).

Hra také slouží pro odreagování a pobavení. Lze ji tedy využít v době, kdy jsou žáci znučení, otrávení, nesoustředění, aby se „probrali“ a načerpali nové síly.



7.7 Na choreografa



Pomůcky: papír, tužka, losovací klobouk (krabice), medaile pro první 3 páry (např. kulaté sušenky Fidorky či medaile vyrobené z papíru), přehrávač hudby

Prostory: tělocvična, taneční sál

Co hra rozvíjí:

- Pohybovou tvořivost, fantazii
- Cit pro spolupráci
- Schopnost sebevyjádření, sebe prezentace

Motivace:

Když řeknu jména jako: Vlastimil Harapes, Marie Kinsky nebo Yemi A.D., co se vám vybaví? (Tanečníci, StarDance, Tvoje tvář má známý hlas, tanec,) Tito lidé mají ale i něco společného. Jsou to známí choreografové.

(Následuje diskuse a myšlenková mapa na téma choreografie. Kdo to je choreograf? Jaká je jeho práce? S kým spolupracuje?)

My si teď zahrajeme na známé choreografy a choreografky a vyzkoušíme si, v čem tedy spočívá jejich práce.

Jak na to:

Na losovacích lístcích máme napsána jména všech žáků. Náhodně je vylosujeme do dvojic, ve kterých budou spolupracovat, vytvářet choreografii. (Je úplně jedno, budou-li páry heterogenní či homogenní.)

Pustíme hudbu, na kterou budou dvojice vymýšlet svoji vlastní choreografii.

! Při této aktivitě není cílem vymyslet taneční doprovod na celou píseň, nýbrž si vyzkoušet, jak náročné je vymyslet něco originálního, svébytného, zapamatovat si vše, a ještě to prezentovat před publikem !

Dáme žákům čas, aby se domluvili na tanečních krocích. Také aby si krátkou sestavičku párkrát vyzkoušeli.

Následuje prezentace taneční choreografie před spolužáky, kteří „hodnotí“ jejich úsilí potleskem. Čím hlasitější potlesk, tím více se publiku choreografie líbila.

Na závěr vyhlásíme „nejúspěšnější“ páry, které obsadily první tři příčky (tedy páry, které získají bronzovou, stříbrnou a zlatou „medaili“).

Kdy hru hrát:

Hru hrajeme ve třídě, kde panuje klidné, vlídné a přátelské klima. Jde nám o pozitivní zážitky ze hry, v žádném případě nechceme žáky demotivovat či stresovat (samotná prezentace před publikem může být pro některé velmi náročná).

Přesto si myslím, že tato hra může vést právě k získání potřebných schopností sebeprezentace, které jsou nezbytné pro další působení žáků.

Hudba: (dostupné na YouTube)

- Cupid – Cupid Shuffle

https://www.youtube.com/watch?v=fAhXfcm_v40

- Mirai – Když nemůžeš, tak přidej

<https://www.youtube.com/watch?v=lmCoIcr4YrQ>



7.8 Pamětní tanec



Pomůcky: přehrávač hudby

Prostory: tělocvična, taneční sál, třída s prostorem pro pohyb

Co hra rozvíjí:

- Pozornost a paměť
- Pohybovou fantazii
- Hravost

Motivace:

Určitě znáte hru, Tetička jela do Ameriky a s sebou si zabalila... My si dnes tuto hru zahrajeme, ale pozor! Zahrajeme si ji trošičku jinak. Nebudeme potřebovat ohromný kufr, do kterého se nám vše vejde. Ne. Jediné, co budeme potřebovat, je naše tělo, bystrá mysl a dobrá nálada. Pojdme na to!

Jak na to:

Pokud pracujeme s mladšími žáky, je možné je rozdělit do menších skupin, aby byli schopni zapamatovat si předešlé pohyby a plynule pokračovat ve hře. V této hře nám opět nejde o precizní rytmické provedení (přehrávaná hudba slouží spíše jako zvuková kulisa při aktivitě).

Žáci stojí v kruhu. První hráč (na poprvé nejlépe pan/í učitel/ka) udělá jeden krok vpřed do kruhu, předvede první libovolný pohyb a zase se vrátí krokem zpět do původní pozice.

Druhý hráč (žák, který stojí hned vedle) vstoupí krokem vpřed do kruhu, zopakuje pohyb prvního hráče (pana/í učitele/ky), přidá svůj vlastní libovolný pohyb a krokem zpět se vrací na původní místo.

Třetí hráč v pořadí vstupuje do kruhu, zopakuje pohyb prvního hráče, druhého hráče, přidává svůj originální pohyb a vrací se krokem zpět.

Takto obdobně hra pokračuje dále.

Tedy jednoduše: Hráč, který předvádí pohyb, vstupuje krokem vpřed do kruhu. Zopakuje pohyby všech hráčů před ním (chronologicky, popořadě). Přidává svůj vlastní nový pohyb. Krokem zpět se vrací do výchozí pozice v kruhu.

Kdy hru hrát:

Jedná se o hru, která nevyžaduje žádné pomůcky, neboť ji lze hrát i bez hudebního podkladu. Můžeme ji tedy do výuky zařadit pokaždé, když potřebujeme žáky nabudit a probrat, ale také když potřebujeme, aby si žáci odpočali (například po aktivitě, kde se museli plně soustředit, nebo třeba seděli delší čas v lavici).

Aktivitou můžeme zpestřit i třídnické hodiny či různé třídní slavnosti.

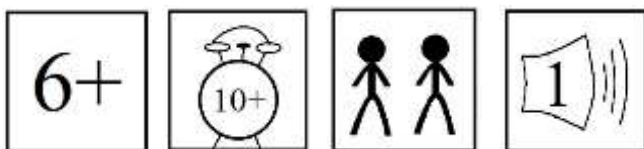
Stejně jako například Pexeso, či hra Tetička jela do Ameriky a s sebou si zabalila, nám tato aktivita rozvíjí paměť a umocňuje pozornost dětí. Věřím, že většina dětí tyto hry dobře zná. Tak proč nevyužít jejich pohybovou obměnu.

Hudba: (dostupné na YouTube)

- Richard Clayderman – Ballade pour Adeline
<https://www.youtube.com/watch?v=gfsGxJQ0ebU>
- Chubby Checker – Let's Twist Again
<https://www.youtube.com/watch?v=q1X43lcU7Ck>
- Simple Plan ft. Sean Paul – Summer Paradise
<https://www.youtube.com/watch?v=qjHlgrGsLWQ>



7.9 Protiklady



Pomůcky: karty s nápisy protikladů viz příloha 2, přehrávač hudby

Prostory: tělocvična, taneční sál

Co hra rozvíjí:

- Spontánní vyjádření vlastností
- Smysl pro humor, komediálnost
- Dramatický projev

Motivace:

Každý z nás je jiný. Každého z nás baví něco jiného. Každému z nás jde dobře něco jiného. Někdo je malý, jiný zase velký. Někdo je hubený, druhý je tlustý.

Těmto slovům, která stojí každé na jednom konci jakéhosi měřítka a jsou si vzájemně opačná, říkáme protiklady. Zkusme společně doplnit několik protikladů: VESELÝ (smutný), NEMOCNÝ (zdravý), ČISTÝ (špinavý), NAJEDENÝ (hladový), SVĚTLO (tma),...

I my si dnes zahrajeme na protiklady. Pojd'me na to!

Pozn.: Z protikladů můžeme udělat pexeso, které si žáci mohou před aktivitou zahrát. (Viz tabulky k vytisknutí níže.)

Jak na to:

Herní plochu rozdělíme napůl. Žáci si libovolně utvoří dvojice. Na každé polovině stojí dvojice hráčů čelem k sobě.

Pan/í učitel/ka vylosuje a viditelně umístí kartu s nápisem protikladů (např. pomalý x rychlý) tak, aby všichni hráči viděli, jak se budou pohybovat.

Hra spočívá v tom, že hráči na jedné polovině se pohybují určitým způsobem ke středové čáře a hráči na opačné straně hřiště se pohybují protikladně (tak jak je to napsáno na vylosované kartě). Například třeba takto: žáci na první polovině se pohybují pomalu ke středové čáře a druhá polovina hráčů naopak rychle. Pohybové provedení daných protikladných vlastností je zcela na žácích. Například pomalého někdo ztvární pomalými kroky po čtyřech, jiný se bude plazit, další bude kráčet po dvou, jako když se plíží zloděj.

Oba hráči z dvojice (pomalý, rychlý) se setkají uprostřed herní plochy.

Následuje cesta pozpátku zpět na výchozí místo.

Poté se role obrátí. (Například pomalý se stává rychlým, rychlý se stává pomalým.)

Kdy hru hrát:

Hra se tematicky perfektně hodí do výuky českého jazyka. Konkrétně k rozšíření slovní zásoby, procvičení opačných/ protikladných slov.

To ovšem neznamená, že ji musíme hrát nutně jenom při opakování v českém jazyce. Věřím, že při této aktivitě zažijete spoustu zábavy a legrace.

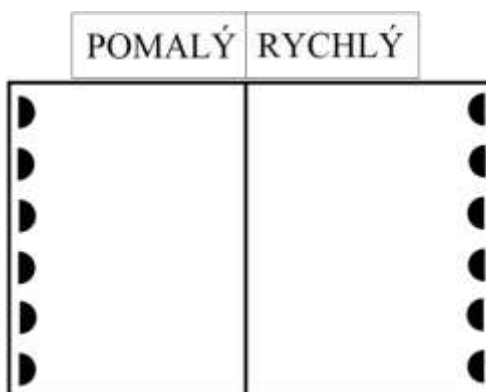
Hudba: (dostupné na YouTube)

- Enrique Iglesias ft. Sean Paul – Bailando

https://www.youtube.com/watch?v=b8I-7Wk_Vbc

- Little Richard – Tutti Frutti

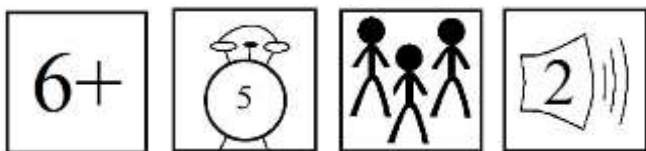
https://www.youtube.com/watch?v=C_C9q4tuwXI



Příklady protikladů:

Pomalý x rychlý, vysoký x nízký, těžký x lehký, veselý x smutný, ospalý x energický.

7.10 Skákající kruh



Pomůcky: pro mladší žáky nalepený/ nakreslený kruh na zemi, uprostřed kruhu bod (nejlépe hvězda), přehrávač hudby, zvoneček/bubínek/píšťalku

Prostory: tělocvična, taneční sál, třída s volným prostorem

Co hra rozvíjí:

- Pohybovou fantazii, tvořivost
- Vervu spojenou se sebezprosažením
- Pozornost, pohotovost

Motivace:

Hádanka:

Časně ráno vychází,
po nebi se prochází.
V poledne je nejvýše,
střechy zlatě popíše.

(Slunce)



Slunce je hvězda, která se nachází ve středu naší Sluneční soustavy. Jeho paprsky mají takřka kouzelnou moc. Ne nadarmo se říká, „Kam nechodí Slunce, tam chodí lékař“.

Pojďme si společně zahrát na Slunce! Ale abychom měli také kouzelnou léčivou moc, musíme rozpohybovat naše paprsky!

Jak na to:

Všichni žáci stojí v kruhu (mladším žákům můžeme nalepit/nakreslit kruh na podlahu). Uprostřed kruhu je vyznačená meta (nejlépe ve tvaru hvězdy).

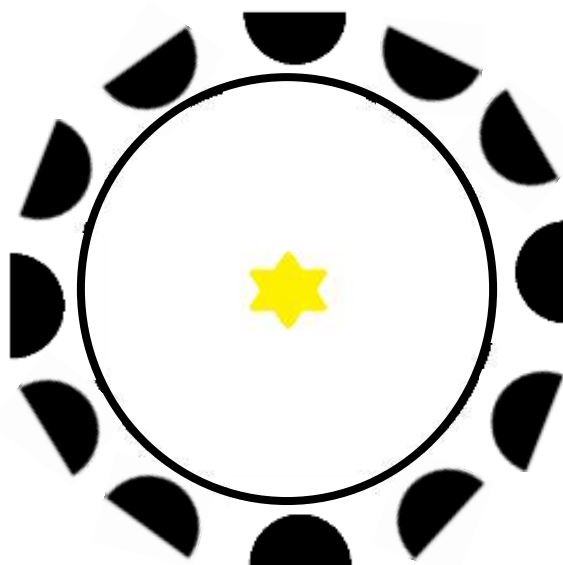
Hráči na kruhu skáčou – rozpohybují sluneční paprsky.

Na předem domluvené znamení (tlesknutí, písknutí, bubínek, cinknutí) přestanou hráči skákat a snaží se dosáhnout středové mety (hvězdy) co nejrychleji. Ten žák, který doběhl na metu jako první, se stává slunečním králem/ sluneční královnou. Zůstává ve středu kruhu na metě a předcvičuje (tančí).

Ostatní žáci se vracejí zpět na obvod kruhu a opakují pohyb dle krále/královný uprostřed.

Je jen na předcvičujícím žákovi (královi/královně), jak dlouho bude tančit uprostřed kruhu. (Samozřejmě se můžeme se žáky domluvit na znamení, kterým ukončíme „vládu“ stávajícího krále/královny. Zpočátku bych však nechala rozhodnutí na žácích, jak dlouho jim je příjemné se prezentovat před ostatními). Poté se vrací zpět na kruh.

Hra pokračuje obdobným způsobem. Celý kruh skáče. Na znamení žáci vybíhají na středovou metu. Nejrychlejší žák se stává králem/královnou a předcvičuje. Ostatní se vrací na kruh a napodobují pohyb vládce.



Kdy hru hrát:

Aktivita je kvůli skákání na kruhu trochu dynamičtější, je tedy dobré tuto hru zařazovat při únavě žáků k odbourání pocitu ospalosti, k nabuzení. Pozor ale je také fyzicky náročnější, jde o kardio cvičení, proto radím nepřesahovat doporučenou délku aktivity, jinak bychom místo nabuzení mohli dosáhnout opačného účinku – vyčerpání, větší únavy žáků.

Hru je také dobré hrát, chceme-li podpořit sebeprosazení nevýrazných žáků. Aby si alespoň na chvíli vyzkoušeli roli vůdce.

Hudba: (dostupné na YouTube)

- Herman's Hermits – No milk today

<https://www.youtube.com/watch?v=yW-n0DJFalY>

- Josef Melen – Né pětku né

<https://www.youtube.com/watch?v=k85mRPqvMbE>

7.11 Tanec s koštětem



! Je potřeba, aby počet žáků byl lichý !

Pomůcky: koště, přehrávač hudby

Prostory: tělocvična, taneční sál

Co hra rozvíjí:

- Rytmický pohyb
- Postřeh, pozornost
- Spontánnost

Motivace:

Blíží se nám čas čarodějnic (Filipojakubské noci). Co všechno potřebuje správná čarodějnice? Bez čeho se neobejde? Napovím vám, čarodějka ho nepotřebuje pouze na úklid. (KOŠTĚ)

Naše koště, košťátko,
uklidí vše zakrátko!
Čarodějka na koštěti,
kolem naší školy letí!

Jak na to:

Žáci si utvoří dvojice. Jeden ovšem zůstane bez partnera. Na toho čeká výjimečný partner – koště. ☺

Žáci libovolně tančí ve dvojicích do hudby. I tanečník/nice s košťátkem.

Změna dvojic nastává ve chvíli, kdy žák s koštětem upustí koště na zem (záleží tedy pouze na žákovi, jak dlouho bude tančit s tímto zvláštním společníkem). Ale pozor! Každý musí mít jiného partnera. Není tedy možné, aby spolu tančila stejná dvojice dvakrát za sebou (ani není možné, aby stejný žák tančil dvakrát za sebou s koštětem).

Jednoduše: Po upuštění koštěte na zem si hledáme jiného partnera. Kdo zůstane sám, nemusí zoufat, sebere ze země koště a tančí se dál.



Kdy hru hrát:

Hru lze hrát kdykoliv. Tematicky se nabízí propojení s obdobím čarodějnic, kdy hru můžeme zařadit jako zpestření čarodějnického reje ve třídě.

Hudba: (dostupné na YouTube)

- Michal David – Céčka

<https://www.youtube.com/watch?v=4296mZRE7Ko>

- In the style of Enrique Iglesias – Bailando (cover instrumental)

<https://www.youtube.com/watch?v=UQi2ADGqzfg>

- Dáda Patrasová – Ježibaba

<https://www.youtube.com/watch?v=xh6l3dOMh5Q>

7.12 Tanec se zvířátky



Pomůcky: přehrávač hudby

Prostory: tělocvična, taneční sál, třída s volným prostorem

Co hra rozvíjí:

- Pohybovou fantazii a tvořivost
- Sebevýjádření
- Smysl pro humor

Motivace:

Každý tvor na zemi má mlád'átka. Jak se říká těm lidským? Kdopak to ví? (DĚTI)

Pojďme si vyzkoušet, jaké by to bylo být na chvíli třeba chobotnicí nebo pávem.

Zaklínadlo:

Čáry máry, abraha,

at' jsou z vás mlád'ata (psa, kočky)

Jak na to:

Pan/í učitel/ka vyvolá krátké zaklínadlo, viz výše. A doplní vždy zvíře, které budou žáci představovat. Zaklínadlo samozřejmě můžeme doplnit i o fotografii (obrázek) konkrétního zvířete pro lepší vizualizaci.

Žáci reagují jak pohybem, tak také zvukově. Snaží se vyjádřit (napodobit) dané zvíře všemi dostupnými prostředky (a to bez pomůcek).

Improvizaci necháme asi 20-30 sekund plynout, aby se žáci dostali do kůže požadovaného zvířete.

Pan/í učitel/ka zvedá ruce nad hlavu na znamení, že přijde změna (nastražte uši, přijde zaklínadlo). Jde o předem domluvený signál se žáky, abychom předešli zbytečnému pokřikování k získání jejich pozornosti.

Poté opět zaznívá zaklínadlo s novým zvířetem, které žáci imitují.

Kdy hru hrát:

Domnívám se, že je tato aktivita vhodnější pro mladší žáky (často ji zařazují již do předškolního vzdělávání s dětmi od 3 let), neboť téma zvířat jim je velmi blízké. Je ovšem velmi zajímavé monitorovat a porovnávat obměny ztvárnění různých věkových kategorií.

Člověk si uvědomí, jak odlišně vnímáme relativně konkrétní záležitost, jako jsou zvířata. Každý z nás si například takového slona představuje jinak. Jde opět o hru založenou čistě na představivosti žáků.

Hru je možné zařadit například do úvodní části hodiny tělesné výchovy, kdy je potřeba žáky zahřát. Zvířecí tematika vtělená do jógy je taktéž ideální i do závěrečné části sloužící ke zklidnění organismu a relaxaci těla.

Hudba: (dostupné na YouTube)

- Gibbons Ape Jungle Sounds – 1 Hour Relaxing Nature Video of Asia

<https://www.youtube.com/watch?v=k0x6y7dOaog>



7.13 V záři reflektoru



! Žáci ve skupinách po 4-5 !

Pomůcky: reflektor (silná baterka) do každé skupiny 1, přehrávač hudby

Prostory: tělocvična, taneční sál

Co hra rozvíjí:

- Sebevyjádření
- Pohybovou odvahu
- Fantazii, tvořivost



Motivace:

Přemýšleli jste někdy nad tím, jak se asi cítí zpěvák, zpěvačka, tanečník, tanečnice, moderátor, moderátorka, zkrátka kdokoliv, kdo vystupuje na jevišti, a svítí na něj oslnivé reflektory a míří kamery? V televizi to vypadá tak snadně.

Pojďme si to společně zkusit a natrénovat. Třeba se vám to jednou bude hodit. Třeba jednou budete právě vy v záři reflektorů.

Jak na to:

Pan/í učitel/ka obstarává roli zvukaře.

Vytvoříme skupinky po 4-5 žácích. V každé skupince určíme jednoho osvětlovače, který má baterku (reflektor).

Zbylí žáci volně tančí a pohybují se po tanečním parketu.

Osvětlovač svítí na tanečníky, vždy se zaměří na toho, kdo se moc nepohybuje. Tím mu dá znamení, že by se měl pohybově projevovat více.

Zvukař (pan/í učitel/ka) kdykoliv zastaví hudbu. Všichni tanečníci zamrznou ve štronzu v takové pozici, v jaké se zrovna nacházejí.

Reflektor také zůstane zmražený – zaměřený na jednoho ze žáků. Tento žák přestává tančit, sedá si do relaxačního sedu – Motýlka (Baddha konasana), který vypadá následovně:



Obrázek 14 – *Baddha konasana*. Převzato z: <https://yoga4yogi.cz/asany/?id=21>

Obměna:

Jinou variantou této hry může být, že tanečník, který skončil po vypnutí hudby v záři reflektoru, nepřestává tančit a nejde do pozice Motýlka, ale naopak, dostane možnost, předvést své taneční kreace před publikem. To znamená, že z každé skupinky jeden z tanečníků, který zůstal osvětlen, po vypnutí hudby, dostane taneční parket na chvíli jen pro sebe.

Kdy hru hrát:

Hru můžeme zařadit jako součást nejrůznějších oslav a akcí ve třídě, jako jsou například karneval, besídka, mezinárodní den tance (který připadá na 29.4.).

První variantu můžeme hrát i v nově vzniklém kolektivu žáků. Ovšem trvejte na tom, že zvukařem bude vyučující, aby mohl/a do jisté míry kontrolovat a korigovat, kdo z hráčů bude další na řadě na štronzo v záři reflektorů.

Druhou variantu hrajeme v kolektivu, který se už zná lépe. Kde panuje přátelské a uvolněné klima bez známek rivalry.

Hudba: (dostupné na YouTube)

- Pirates of the Caribbean Techno Remix
<https://www.youtube.com/watch?v=t-Mwh3PL6h8>
- Gloria Gaynor – I Will Survive Remix
<https://www.youtube.com/watch?v=xshraNojdhA>
- Big Bad Voodoo Daddy – Jumpin' Jack
<https://www.youtube.com/watch?v=auEwj8iGYQ>



7.14 Židličkovaná



! Je nutné si vyhradit čas na přípravu tanečního parketu se židlemi do kruhu. Také myslíte na časovou rezervu na následný úklid a vrácení židlí (stolů) na původní místo !

Pomůcky: židle na počet žáků, přehrávač hudby

Prostory: třída s volným prostorem a židlemi

Co hra rozvíjí:

- Spontánní pohybovou tvořivost
- Postřeh, pozornost
- Smysl pro fair-play

Motivace:

Hádanka: Jestlipak víte, proč židle neběhá? (Odpověď: protože jí od neustálého stání zdřevěněly nohy. ☺)

A aby i nám od dlouhého stání či sezení nezdrvěněly nohy, zahrajeme si hru, ve které hraje hlavní roli právě židle. Jmenuje se Židličkovaná.

Pojďme na to!

Jak na to:

Židle, kterých je stejný počet jako žáků, postavíme do kruhu. Pozor, je důležité mít dostatečný volný prostor kolem židlí na tancování.

Pan/í učitel/ka má roli zvukaře/ky, tedy pouští a stopuje hudbu.

Hraje-li hudba, hráči tančí a pohybují se libovolně kolem židlí. Zvukař/ka může hudbu kdykoliv zastavit. Zastavená hudba je povel pro hráče, aby si co nejrychleji našli prázdnou židli a posadili se na ni.

Po prvním zastavení hudby každý z hráčů obsadí volnou židli (na každého zbyde volná židle, takže nikdo nekončí). Odebereme jednu židli a zmenšíme kruh.

S každým pozastavením hudby končí jeden z hráčů, na kterého nezbylo volné místo. Také se odebírá jedna ze židlí z kruhu.

Hráč, který nenašel volnou židli, se posadí na odebranou židli mimo taneční parket do pozice plodu. A to tak, že přitiskne skrčené nohy k hrudníku (paty chodidel jsou na sedátku židle) a pažemi obejmě kolena, hlavu položí na objatá kolena.

Hra pokračuje, dokud nejsou ve hře poslední 3 hráči a pouze 2 volné židle.

! Dejte pozor, aby se hra nestrhla k pouhému obíhání kolem prázdných židlí !

Kdy hru hrát:

Rušnější aktivita, kterou můžeme zařadit jako zpestření třídnických hodin, oslav, karnevalů a jiných příležitostí, jako například stmelování nově vzniklého kolektivu.

Hra je také oblíbená mezi dospělými jedinci, bývá součástí zábav, oslav, svateb.

Hudba: (dostupné na YouTube)

- Dáda Patrasová – Čoko, čokoláda

<https://www.youtube.com/watch?v=Vx6mddQf-bg>

- Cascada – Everytime We Touch

<https://www.youtube.com/watch?v=GSKCITbXNNs>

- Lou Bega – Mambo No. 5

https://www.youtube.com/watch?v=EK_LN3XEcw



8 ZÁVĚR

Cílem práce bylo vytvořit inspirativní zásobník metodických listů pro učitele na 1. stupni ZŠ, který by pomohl zařadit tanečně-pohybové hry do běžné výuky. Práce obsahuje zásobník těchto her určených žákům mladšího školního věku, které jsou založené převážně na jejich improvizovaném pohybovém projevu. Vytvořené tanečně pohybové hry nebyly vzhledem k epidemiologické situaci a nařízením vlády v praxi vyzkoušeny. I přesto však věřím, že hry jsou plně využitelné a že splní svůj vzdělávací potenciál, hned jak přijde rozvolnění, neboť hry a pohybové aktivity jsou mezi dětmi velmi populární a oblíbené.

Práce by mohla být vodítkem pro všechny ty, kteří chtějí probudit v dětech zájem o pohybové aktivity a tanec vůbec, například pro třídní učitele, vychovatele, ale i rodiče dětí.

V teoretické části práce, po prostudování dostupné literatury, zařazuji tanečně pohybovou výchovu do RVP ZV, přibližuji vývojové zvláštnosti MŠV, shrnuji historii tanečně-pohybových aktivit a tance.

Cílem dotazníkového šetření, které proběhlo online formou, bylo zjištění významu tance pro jednotlivé respondenty, a to pomocí projektivní metody. Nejčastější odpověď na otázku: Co se Vám vybaví jako první, když se řekne slovo tanec... bylo POHYB. Tanec a celkově pohyb úzce souvisí jak s naší fyzickou aktivitou, tak s naší psychikou. S tímto názorem koresponduje i nejčtenější odpověď, která se mi dostala na otázku: Co pro Vás znamená tanec? Pro většinu respondentů tanec znamená uvolnění stresu, napětí, či odreagování. Fyzická a psychická stránka člověka je nedílnou součástí lidského bytí. Jedna bez druhé nedokáže existovat. V každém pohybu a tanci je něco jedinečného. Velký přínos osobně vidím v rozvoji estetiky pohybového vyjádření, v odreagování a zbavení se stresu, neboť tanec a pohyb úzce souvisí s naší psychomotorikou. Může pro nás být cestou, jak nalézt svoji osobní životní rovnováhu. Nutí nás se na chvíli pozastavit, zpomalit, poslouchat a vnímat hudbu, což je v dnešní hektické době nezbytně nutné.

Dále mě zajímala obliba TPV mezi učiteli 1. stupně, využívané formy nácviku tanečků a v neposlední řadě zdroje námětů a inspirací pro činnosti s tanečně-pohybovou dominantou. Jsem velice ráda, že jsem si vybrala právě toto téma ke své diplomové práci, neboť jsem si ověřila svoje domněnky ohledně významu tance, forem nácviku tanečků i zdrojů inspirace a námětů na tanečně-pohybové činnosti. Získané odpovědi korespondují s mým osobním odhadem. Učitelé převážně vyučují nebo vyučovali TPV s oblibou, žádný z učitelů nevyjádřil

odpor k této výchově. Nejčastější formou nácviku tanečků jsou předcvičované videonahrávky. Nejvíce využívanými zdroji inspirace jsou internet, vlastní praxe a zkušenosti.

Díky práci jsem měla možnost nahlédnout a prostudovat publikace, které bych zřejmě jindy neotevřela. Obohatila jsem si svůj zásobník námětů a činností. Také jsem si znovu uvědomila, jak důležitý je přístup pedagoga k jednotlivým činnostem.

9 LITERATURA A ZDROJE

ANON. Baletní kostýmy [foto]. In: *Casopisharmonie.cz* [online]. [vid. 27. 3. 2021].

Dostupné z: <https://www.casopisharmonie.cz/rozhovory/jak-se-v-cesku-baletilo-v-dobe-romantismu.html>

ANON. Barevné kolo emocí [obr.]. In: *Webo–agency.cz* [online]. [vid. 1. 4. 2021].

Dostupné z: <https://webo-agency.cz/psychologie-barev/>

ANON. Bollywood dance [foto]. In: *Belladivadance.com* [online]. [vid. 27. 3. 2021].

Dostupné z: <https://belladivadance.com/fun-facts-about-bollywood-dancing/>

ANON. Honivý řetězový tanec kotek [foto]. In: *Lidovakultura.cz* [online]. [vid. 27. 3.

2021]. Dostupné z: <https://www.lidovakultura.cz/2018/08/21/b-4-kotek-honi-vy-retezovy-tanec-z-kralovehradecka-a-vychodnich-cech/>

ANON. Isadora Duncanová [foto]. In: *Fahrenheitmagazine.com* [online]. [vid. 27. 3.

2021]. Dostupné z: <https://fahrenheitmagazine.com/artes/escenicas-isadora-duncan-la-precursora-de-la-danza-moderna#node-gallery-6>

ANON. Rytina tance sv. Víta (Henrik Hondius ml.) [foto]. 1642. In: *Dotyk.cz* [online].

[vid. 27. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.dotyk.cz/galerie/tanecni-mor.html?photo=8>

ANON. Tančící ženy (El Cogul, Španělsko) [foto]. In: *The Free Encyclopedia*

[online]. [vid. 24. 3. 2021]. Dostupné z https://en.wikipedia.org/wiki/El_Cogul

ANON. Tanečnice v antickém Řecku [foto]. In: *Trnvoku.cz* [online]. [vid. 27. 3.

2021]. Dostupné z: <http://www.trnvoku.cz/tance/anticke-recke-tance/>

ANON. Tanečnice dvorského tance [foto]. In: *Siderea.cz* [online]. [vid. 27. 3. 2021].

Dostupné z: <http://www.siderea.cz/nabidka/krcmy-a-slavnosti/dvorske-tance>

ANON. Tanečnice středověkého lidového tance [foto]. In: *Siderea.cz* [online]. [vid. 27. 3. 2021]. Dostupné z: <http://www.siderea.cz/nabidka/krcmy-a-slavnosti/lidove-tance>

ANON. Tanečníci chorovodu [foto]. In: *Slovanstvi.cz* [online]. [vid. 27. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.slovanstvi.cz/prakticke/chorovody/>

ANON. Tanečníci ve starověkém Egyptě [foto]. In: *Celemvzad.cz* [online]. [vid. 27. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.celemvzad.cz/clanek/hudba-a-tanec-starovekeho-egypta/?cislo=8>

BALAŠ, R., 2003. *Tance 20. století*. 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-40-1.

Barokní tanec. 2015. *Baroknitanec.cz* [online]. [vid. 27. 3. 2021]. Dostupné z: <http://www.baroknitanec.cz/index/clanky>

BLAŽÍČKOVÁ, E., 2004. *Metodika a didaktika taneční výchovy*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-166-4.

ČÍŽKOVÁ, J. et al., 2005. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0629-2.

Dance in the Renaissance. *Leelaromanportfolio.weebly.com* [online]. [vid. 31. 3. 2021]. Dostupné z: <http://leelaromanportfolio.weebly.com/middle-ages.html>

DOSEDLOVÁ, J., 2012. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-8056-6.

DYLEVSKÝ, I. et al., 1997. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-258-1.

FATUHIVA, P. 2018. Proč tančíme?. REDWAY. In: *Pierra.cz* [online]. [vid. 29. 3. 2021]. Dostupné z: <http://pierra.cz/proc-tancime/proc-tancime-vii-hrisny-tanec-renesance/>

GOETZ, H. W., 2005. *Život ve středověku*. 1. vyd. Jinočany: H & H. ISBN 80-7319-025-7.

CHMELÍK, O. Barokní tanečnice [foto]. 2014. In: *Trnvoku.cz* [online]. [vid. 27. 3. 2021]. Dostupné z <http://www.trnvoku.cz/tance/barokni-tanec/>

JEBAVÁ, J., 1998. *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-620-1.

JENČKOVÁ, E., 2002. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice. ISBN 80-903115-7-1.

KELNAROVÁ, J. a MATĚJKOVÁ, E., 2010. *Psychologie 1. díl: Pro studenty zdravotnických oborů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3270-1.

KOLÁŘ Z., et al., 2012. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-7206-6.

KULHÁNKOVÁ, E., 2006. *Taneční hry s písničkami*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0408-4.

KULHÁNKOVÁ, E., 2010. *Hudebně pohybová výchova: příručka pro hudební výchovu ve škole*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-730-5.

LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 4. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1284-0.

MLÁDEK, M., 2011. *Vývoj tanečního sportu vybraných regionů na území České republiky*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, Katedra sociální pedagogiky.

NOVOTNÁ, L. et al., 2012. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 978-80-261-0115-4.

ODSTRČIL, P., 2004. *Sportovní tanec*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0632-6.

PRŮCHA, J., 2015. *Přehled pedagogiky*. 4. aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0872-3.

PŘÍHODA, V., 1977. *Ontogeneze lidské psychiky*. 4. vyd. Praha: SPN. ISBN 74-06-14.

PUGNEROVÁ, M., et al., 2019. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0532-8.

REY, J., 1947. *Jak se dívat na tanec*. Praha: Vyšehrad.

RVP ZV [online]. 2021 [vid. 2. 2. 2021]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>

SIX SECONDS. 2020. *Plutchik's Wheel of Emotions: Exploring the Emotion Wheel* [online]. [vid. 1. 4. 2021]. Dostupné z: <https://www.6seconds.org/2020/08/11/plutchik-wheel-emotions/>

ŠIMANOVSKÝ, Z., 2011. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie: ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-928-6.

ŠTRÁFELDOVÁ, M. 2020. Kroužit, křepčit, dupat, aneb renesanční tance v podání Campanella. *Český rozhlas: Radio Prague International* [online]. [vid. 31. 3. 2021]. Dostupné z: <https://cesky.radio.cz/krouzit-krepcit-dupat-aneb-renesancni-tance-v-podani-campanella-8691092>

Taneční magazín. 2009. *Tanecnimagazin.cz: Historie tance* [online]. [vid. 19. 3. 2021]. Dostupné z: <https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/06/historie-tance/>

Taneční škola Starlet. 2008. *Starlet-Brno.cz: Historie tance* [online]. [vid. 19. 3. 2021].
Dostupné z: <https://www.starlet-brno.cz/historie/historie-tance.html>

THOROVÁ, K., 2015. *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.

TILLMANOVÁ, H. Historický tanec v heslech. In: *Tanec.tillwoman.net* [online]. [vid. 31. 3. 2021]. Dostupné z <https://tanec.tillwoman.net/Ballo%2C-balletto/>

TILLMANOVÁ, H. Historický tanec v heslech. In: *Tanec.tillwoman.net* [online]. [vid. 31. 3. 2021]. Dostupné z: <https://tanec.tillwoman.net/Galliarda/>

TILLMANOVÁ, H. Historický tanec v heslech. In: *Tanec.tillwoman.net* [online]. [vid. 31. 3. 2021]. Dostupné z <https://tanec.tillwoman.net/Pavana/>

TILLMANOVÁ, H. Historický tanec v heslech. In: *Tanec.tillwoman.net* [online]. [vid. 31. 3. 2021]. Dostupné z: <https://tanec.tillwoman.net/Tourdion/>

TILLMANOVÁ, H. Historický tanec v heslech. In: *Tanec.tillwoman.net* [online]. [vid. 31. 3. 2021]. Dostupné z: <https://tanec.tillwoman.net/Volta/>

TROJANOVÁ, E., 2018. *Tanečky a písničky pro kluky a holčičky*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-1311-4.

VÁGNEROVÁ, M. 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. přepr. a dopl. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

10 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – kartičky s pocity/náladami

Příloha 2 – příklady protikladů s obrázkem

Příloha 3 – protiklady k vytisknutí (na pexeso)

Příloha 4 – grafy z dotazníkového šetření

Příloha 4a – pohlaví respondentů

Příloha 4b – jejich nejvyšší dosažené vzdělání





Příloha 4c – délka pedagogické praxe sestupně (dle četnosti odpovědí)

Příloha 4d – kraj, ve kterém působí, působili (sestupně dle četnosti odpovědí)

Příloha 4e – jaké pohybové aktivity se respondenti věnují, věnovali











11 PŘÍLOHY

Příloha 1 – kartičky s pocity/náladami

	NAŠTVANÝ
	ZNUDĚNÝ
	OSPALÝ
	VESELÝ

	LÍNÝ
	BLÁZNIVÝ
	STRAŠIDELNÝ
	KLIDNÝ

Příloha 2 – příklady protikladů s obrázkem

	POMALÝ		RYCHLÝ
	VYSOKÝ		NÍZKÝ
	TĚŽKÝ		LEHKÝ
	VESELÝ		SMUTNÝ
	OSPALÝ		ENERGICKÝ

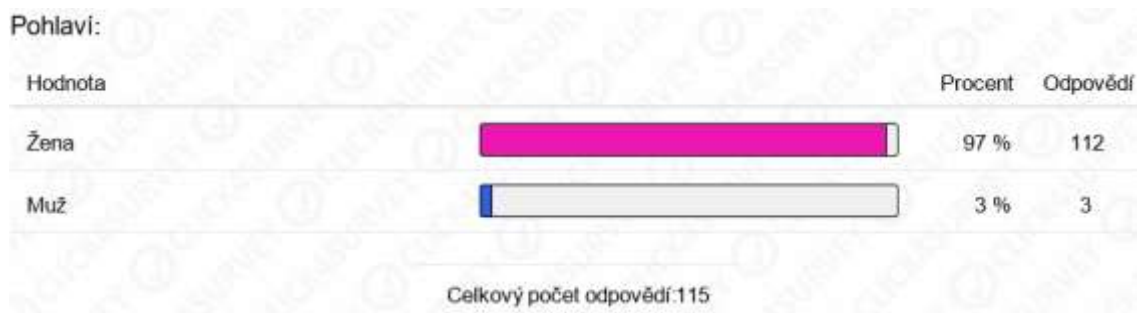
Příloha 3 – protiklady k vytisknutí (na pexeso)

POMALÝ	RYCHLÝ	NEMOCNÝ	ZDRAVÝ
VYSOKÝ	NÍZKÝ	SVĚTLO	TMA
TĚŽKÝ	LEHKÝ	ČISTÝ	ŠPINA VÝ
ZTUHLÝ	UVOLNĚNÝ	NAJEDENÝ	HLADOVÝ
VESELÝ	SMUTNÝ	DOBRO	ZLO
OSPALÝ	ENERGICKÝ	NOVÝ	STARÝ

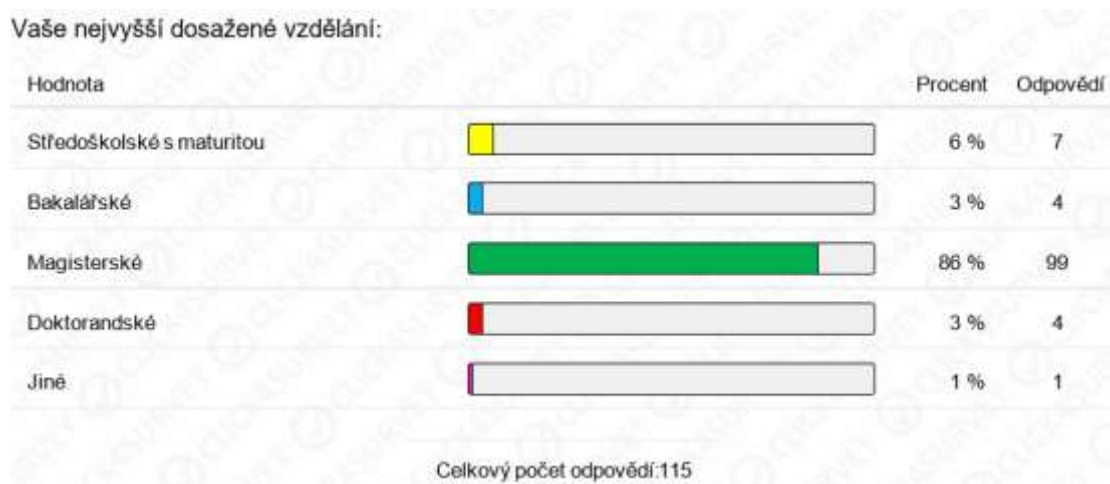
POMALÝ	RYCHLÝ	NEMOCNÝ	ZDRAVÝ
VYSOKÝ	NÍZKÝ	SVĚTLO	TMA
TĚŽKÝ	LEHKÝ	ČISTÝ	ŠPINA VÝ
ZTUHLÝ	UVOLNĚNÝ	NAJEDENÝ	HLADOVÝ
VESELÝ	SMUTNÝ	DOBRO	ZLO
OSPALÝ	ENERGICKÝ	NOVÝ	STARÝ

Příloha 4 – grafy z dotazníkového šetření

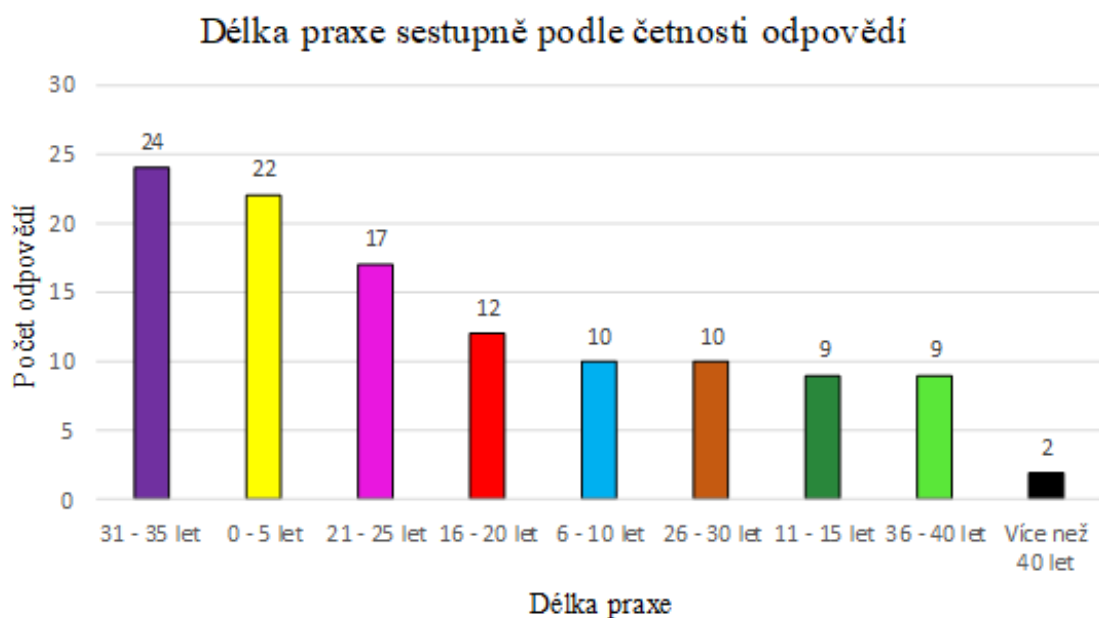
Příloha 4a – pohlaví respondentů



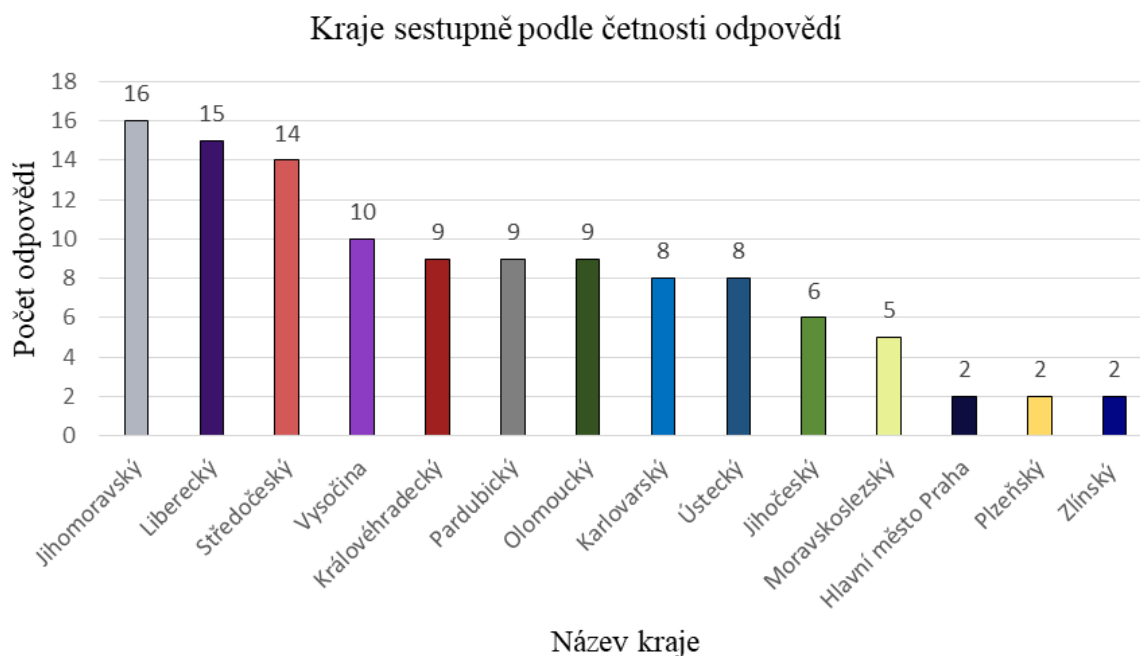
Příloha 4b – jejich nejvyšší dosažené vzdělání



Příloha 4c – délka pedagogické praxe sestupně (dle četností odpovědí)



Příloha 4d – kraj, ve kterém působí, působili (sestupně dle četnosti odpovědí)



Příloha 4e – jaké pohybové aktivitě se respondenti věnují, věnovali

