

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

APLIKACE PRVKŮ STREET DANCE DO HODIN TĚLESNÉ
VÝCHOVY PRO 2. STUPEŇ ZÁKLADNÍCH ŠKOL
Bakalářská práce

Autor: Jiřina Sztefková, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jiřina Sztefková

Název závěrečné písemné práce: Aplikace prvků street dance do hodin tělesné výchovy pro 2. stupeň základních škol

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí: Mgr. Harvanová Jana, Ph.D.

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Bakalářská práce na téma „Aplikace prvků street dance do hodin TV pro 2. stupeň ZŠ“ pojednává o historii tance street dance, o jeho jednotlivých stylech a jeho zařazení do hodin tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy. Dále se zabývá charakteristikou dětí staršího školního věku a puberty. Cílem práce je vytvořit metodický materiál se zaměřením na jednotlivé druhy street dance. Praktickou část práce tvoří popsané taneční kroky street dance stylů House dance a Hip hop dance a vytvořené choreografie. Součástí jsou i videozáznamy s natočenými kroky a choreografiemi.

Klíčová slova: tanec, street dance, starší školní věk, tělesná výchova

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Jiřina Sztefková

Title of the thesis: Application of elements of street dance into physical education lessons at primary schools

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Harvanová Jana, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: The bachelor thesis on the topic „Application of elements of street dance into physical education lessons at primary schools“ deals with the history of street dance, with individual styles and with its inclusion in physical education lessons at primary schools. It also addresses characteristics of adolescent children. The aim of this thesis is to create methodological material focused on individual styles of street dance. The practical part consists of the description of the dance steps in the street dance styles House dance and Hip-hop dance, and the creation of choreographies. Part of this thesis are also video records with the dance steps and choreographies.

Key words: dance, street dance, adolescent children, physical education

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Jany Harvanové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Jiřina Sztefková

Děkuji Mgr. Janě Harvanové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování závěrečné písemné práce.

Obsah

1	Úvod	8
2	Přehled poznatků	9
2.1	Tanec	9
2.1.1	Historie tance.....	10
2.2	Hip hop	15
2.2.1	Taneční styly street dance	15
2.3	Období staršího školního věku	20
2.4	Pohybová aktivita	24
2.5	Tělesná výchova	26
2.6	Tanec a jeho role ve výchově a vzdělávání	29
2.6.1	Taneční pohybová výchova.....	29
2.6.2	Tanec v tělesné výchově	30
2.6.3	Tanec v hudební výchově.....	31
3	Cíle a úkoly	33
4	Metodika	34
5	Výsledky	35
5.1	Hodina tělesné výchovy zaměřená na taneční styl House dance – základní prvky 35	
5.2	Hodina tělesné výchovy zaměřená na taneční styl House dance – variace.....	38
5.3	Hodina tělesné výchovy zaměřená na taneční styl Hip hop – základní prvky	40
5.4	Hodina tělesné výchovy zaměřená na taneční styl Hip Hop – variace	44
6	Závěry	48
7	Souhrn	49
8	Summary	50
9	Referenční seznam	51

1 Úvod

Tanec jako pohybová aktivita má hluboký význam při formování člověka. Může být prospěšným pro zlepšení zdraví, kondice i pro emoční stabilitu.

Svou bakalářskou práci jsem zaměřila na tanec hned z několika důvodů. Tanci se věnuji od dítěte, kdy jsem navštěvovala taneční kroužky. Zhruba v období puberty jsem byla členem taneční skupiny Dream v Třinci, kde jsme se účastnili řady soutěží. Právě v této době mě tanec uchvátil natolik, že jsem se rozhodla jej studovat na Janáčkově konzervatoři a gymnáziu v Ostravě.

Troufám si říct, že je tanec podceňován jako vhodná pohybová aktivita ve vzdělávání pro děti. Úkolem mé práce bude tedy obeznámit čtenáře s tancem, jeho historií a důvodem, proč by tanec měl být součástí vzdělání a výchovy mládeže.

I když už se tanci aktivně nevěnuji, je stále součástí mého života. Při hledání vhodného tématu jsem nikde nenarazila na práci věnující se tanci pro děti na druhém stupni základních škol. Původně jsem práci chtěla koncipovat jako metodický materiál, který půjdu předvést do hodin tělesné výchovy na 2. stupni na základní škole v Třinci. Chtěla jsem zpracovat výstupy a hodiny zdokumentovat. Kvůli pandemii Covid-19 toto nebylo možné, proto jsem v praktické části této práce vytvořila kompletní hodiny tělesné výchovy zaměřené na styly street dance, a to konkrétně House dance a Hip hop dance. Součástí práce budou videa zahrnující průpravné, hlavní a závěrečné části hodin.

Street dance je pro spoustu mladých lidí velmi oblíbenou aktivitou. Existuje řada tanečních škol, které vyučují právě taneční styly street dance prostřednictvím různých kurzů ať už pro malé děti nebo pro dospělé či dokonce seniory.

Z mého pohledu by mohl mít tanec jako součást hodin tělesné výchovy spousty benefitů.

2 Přehled poznatků

2.1 Tanec

„Tanec je skrytý jazyk duše.“

Martha Graham

Definice tance lze napříč zdroji získat hned několik, avšak žádná nevylíčí tanec vhodnými pojmy tak, aby jej detailně popsala.

Autorka Judith Lynne Hanna (1982, 51), popisuje tanec z antropologického hlediska jako „lidské chování, které z pohledu tanečníka tvoří záměrné, úmyslně rytmizované a kulturně vzorované sekvence neverbálních tělesných pohybů, které jsou jiné než každodenní motorické aktivity.“

Tato definice přibližuje tanec jako chování, což znamená, že se týká činností určitých aktérů. Tanci mohou porozumět pouze ti, kteří mají kulturní kompetence. Označuje tanec jako nositele symbolických obsahů. O pohybu, který tanec tvoří říká, že se nejedná o pohyb různých zařízení či jiných objektů, ale jde o pohyb těla člověka.

Definice Jany Berdychové (1973, 16), popisuje tanec jako „tvůrčí projev, který vede k individuálnímu dotváření osobitého pohybového výrazu a poznáváním lidových hudebních a tanečních tradic, vychovává k lásce k vlasti a k internacionální pospolitosti.“

Tanec je velmi fyzicky náročný, a to zejména u profesionálních tanečníků. Velkou roli hraje tanečnickovo tělo, které při tanečním aktu slouží jako nástroj, proto je významným faktorem staří. Tanec jako takový je přístupný všem jedincům, ať už se jedná o děti či dospělé, zdravé, nemocné, invalidní, či pro jedince, kteří nemají možnost vyjádřit se verbálně.

Müldner (1923) ve své knize psal o tanci jako o okamžiku, kdy se hudební pohyb změní na pohyb těla, přičemž každá část těla odpovídá na impuls udávaný rytmem.

Tanec jako takový můžeme rozlišit na tanec profesionální, což znamená, že tanečník má potřebnou kvalifikaci anebo také, že za svůj výkon dostává zapláceno, také na tanec amatérský, který je uskutečňován pro jeho benefity bez možnosti, že je to zdroj obživy a také na taneční sport, který vzešel z tanců společenských a týká se standardního a latinskoamerického tance.

2.1.1 Historie tance

Historii tance jako takového popisují ve své bakalářské práci, protože bych chtěla zmínit základní přehled toho, jak se tanec vyvíjel v dávných dobách a jakou podobu má nyní. Tanec v průběhu času plnil různé funkce. V pradávných dobách plnil tanec funkci rituální a magickou, a to zejména díky obrovské komunikační moci tance mezi tanečníky navzájem nebo mezi tanečníky a oním světem. V období starověku tanci přibyla další funkce a to náboženská. V období středověku byl tanec vnímán jako ďáblův nástroj, byl zakazován a zatracován, ale i přes protesty církve plnil u prostého lidu funkci zábavnou. V období renesance začaly vznikat školy tance, kdy tanec plnil funkci výchovnou a vzdělávací a přišel rozkvět tance, který trvá dodnes. Je zapotřebí uvědomit si silné spojení mezi společenským aspektem a vznikem jednotlivých tanečních stylů street dance. Historie nám říká, že taneční styly nevznikly kvůli funkci estetické, ale jsou silně spjaty s kulturou a její historií.

Pravěk

Tanec je s lidským kulturami spojován už od pradávna. Pravěký člověk tancoval, když se bál, radoval, něco si přál nebo něco oslavoval. Paul Bourcier (1989) říká, že pro vzpřímeného člověka byl typický tanec, který byl založen na rotacích kolem vertikální osy. Při této rotaci dochází ke stavu, při němž se destabilizuje statický analyzátor ve vnitřním uchu, čímž dochází k prohloubení transu a může dojít ke kontaktu s jiným světem.

Existovaly rituální tance, kterými pravěký člověk přivolával déšť, prosil o úrodu či o úspěšný lov. Aby byla přání posílena, znázorňoval tyto tance na stěny v jeskyních a my je můžeme zkoumat i dnes. Nejzastoupenější tanci byly tance lovecké, které měly různé formy. Mezi nejčastější patřily tance, při nichž pravěký člověk napodoboval zvíře, které chtěl ulovit. Lovecké tance doprovázel magický rituál, jehož cílem bylo zajistit, aby se lovec se zvířetem střetl, aby lovec zvítězil a zvíře umřelo.

Tanec pradávného člověka doprovázel od okamžiku narození až po jeho smrt. Jednalo se především o tance k oslavě narození dítěte, iniciační obřady, svatební tance, tance vyjadřující smutek při úmrtí a mnoho dalších.

Dnes bychom mohli z rituálních tanců vyskytujících se u nás jmenovat například tanec svatební, kdy tančí první společný tanec muž se ženou. Samozřejmě se rituální tance

vyskytují u různých kmenů dodnes, ale v naší společnosti se na rituál jako základ tance pozapomnělo.

Starověk

V období starověku docházelo ke vzniku měst, která měla svou hierarchii a v jejich čele byl vládce a kněz. Tato města se nacházela na úrodných půdách v povodí velkých řek. Takto vznikla u povodí Nilu egyptská kultura, při soutoku řek Eufrat a Tigris mezopotámská kultura a u povodí řeky Indu indská kultura. V tomto období tanec získává další funkce. Oproti pravěku se stává náboženským nástrojem.

Ve starověkém Egyptě byl tanec součástí života, doprovázel různé životní události tehdejší doby.

Náboženské tance se konaly v chrámech, dokonce je možné, že se jich účastnili profesionální tanečníci. Významné jsou taneční obřady pro bohyni Hathor, které svými kroky připomínají dnešní balet. Jednalo se o krokovou choreografii, při které se prováděly rituální pózy. Základní pózou je prohnutí v zádech s oporou na rukách a chodidlech tzv. most (Bourcier, 1989).

Pohřební tance souvisely s tanci náboženskými. Pozoruhodnou roli při nich měly plačky, které plakaly, naříkaly a škubaly si vlasy i šaty. Významnou roli měly také tance se zbraní, které se ale s přibývajícím časem staly pouze nuceným obřadem. V oblibě byly tance pro zábavu, jejíž součástí byla populární akrobacie. Ženy tančily břišní tance, které měly magickou moc, co se týče mateřství.

Mezopotámie byla starověkou zemí, kde byl tanec nejméně oblíbený. Velkou úlohu zde měly tance válečné, zejména kvůli společenské situaci a známé jsou astrální tance, které napodobovaly chod hvězd (Bourcier, 1989).

Starověké Řecko patřilo mezi zemi, která byla nejvíce taneční. Starověcí Řekové oplývali neobvyklými tanečními dovednostmi. Proto mohli v jakékoliv situaci vytvořit mnohočlenný soubor dívek, žen, kluků i mužů. Tanec byl nedílnou součástí výchovy.

Tanečnímu umění ve starověkém Řecku se přezdívalo orchestríka a obsahovala tři části.

- Gymnopaidiké, tance pro chlapce, byly velmi rytmické,
- Pyrrhiché, upravené tance dórských válečníků,
- Hyporchéma, tanec založený na pantomimě, který představoval různé situace ze života bohů.

Ve starověké Římské říši nalezneme tance válečné a tance související se zemědělstvím. Oblibě se těšila pantomima, která byla převzata z Řecka. U tanců k zábavě byly typické erotické tance provozované striptérkami k pobavení aristokracie. Zajímavostí je, že profesionální tanečnice neměly občanská práva. Typické byly také balety.

Pro tanec ve starověké Indii je významný bůh Šiva. Pro něj ve starověké Indii tančily tanečnice, kterým se přezdívalo devadasi. Jejich choreografie byly přesně definovány. Jednalo se o souhru pohybů nohou, rukou a očí. Později byl jejich tanec zakázán.

Pro Indii jsou typické tance jako katchak. Tento tanec byl velmi rychlý a komplikovaný, na jeho konci byla typická velká gesta a důležitá byla také mimika. Dalším tancem bylo Katchakali, což je tanec, který je představen výhradně muži. Jednalo se o pantomimu s mytologickým námětem. Tanečníci se před tancem připravovali hodiny. Samotný tanec dokreslovala hudba bicích nástrojů, při nichž vystupuje tanečník, který je v transu (Dosedlová, 2012).

Středověk

V dřívějších dobách tanec oslavoval bohy, tančilo se na jejich počest. Středověk se stává obdobím, které pro tanec znamenalo úpadek. Tanec byl chápán jako něco směřujícího proti bohům.

I přes protest církve se tanec těšil oblibě mezi prostými lidmi. Vznikly selské tance, které lid tančil u jakékoliv příležitosti. Jednalo se především o tance na oslavu masopustu, letnic, májové slavnosti, obžínky. Pro tanec bylo vyhrazeno určité místo, nejčastěji se tančovalo kolem stromu. Ve 14. století začala vznikat místa určená pro tanec, kterým se přezdívalo domy tanečné.

Kolem 12.-14. století vznikly dvorské tance, které měly na rozdíl od tanců selských ustálenou podobu, protože tanec doprovázel všechny schůzky, oslavy a hostiny šlechty.

Tanci v 15.-16. století se přezdívalo Vlašský tanec. V této době měl velmi důležitou roli taneční mistr, který se mohl pohybovat ve vysokých společenských vrstvách.

Stoletími pro tanec se stalo 17. a 18. století. V tomto období byl tanec chápán jako důležitá součást vzdělání a také jako zkouška sociální pravomoci (Kazárová, 2008).

Velkým fanouškem tance byl v této době král Ludvík XIV., kterému se přezdívalo Král Slunce. V roce 1661 díky němu vznikla první taneční instituce sloužící pro výuku tance a choreografie baletů s názvem Královská taneční akademie.

Ve středověku existovaly české lidové tance, o kterých jsou vedeny jen neúplné záznamy. Mezi časté prvky patří zvedání tanečnic, skoky, poskoky a rotace.

Kolem 16.-17. století sílil tlak proti tanci, a to zejména kvůli jeho agresivitě, sexuálním prvkům a nemravnému humoru. Situace se vyostřila natolik, že došlo k zákazům tance s výjimkou „mírného a poctivého tance svatebního“. Porušení tohoto nařízení bylo trestáno pokutami a také vězením (Dosedlová, 2012).

I když byl tanec v tomto období zatracován, došlo k jeho zachování a sebevědomě se dostal do nedávné doby.

Novověk

Od založení Královské taneční akademie, došlo k profesionalizaci tanečního umění. Jean Georges Noverre se snažil o oddělení samotného tance od jiných jevištních forem, a to se mu také povedlo. Docházelo ke zdokonalování taneční techniky. Taneční mistři usilovali o zasazení příběhu do tanečních choreografií. Během let vznikly tři školy klasického tance: ruská, francouzská a italská.

Balet se s přibývajícím dobou přestal vyvíjet. Vytvořené choreografie se staly pouze extrémně obtížnými tělesnými výkony bez výrazu s neměnnými pravidly.

To, jakým směrem se vyvíjel klasický tanec vedlo k opačnému směru, jehož představitelkou je Isadora Duncanová (1947, 17), která ve svém spise píše: „Mnoho jsem studovala výtvarné dokumenty všech věků a všech velkých mistrů, nikdy jsem neviděla vyobrazené bytosti, které by kráčely po špičkách prstů a zvedaly přitom nohu nad hlavu. Tyto ošklivé a falešné postoje nikdy nevyjádří onen stav dionýského opojení, jenž je pro tanečníka nezbytný. Ostatně pohyby se nevynalézají, nýbrž se objevují, tak jako se v hudbě harmonie objevily a nevynalezly“.

Právě Isadora Duncanová je vnímána jako zakladatelka moderního tance. Bourcier (1994) tvrdí, že hlavní ideou moderního tance je, výraz tanečníka, který je shodný s jeho pocity, míra gesta, která se shoduje s mírou citu, celé tanečnickovo tělo, které je prostředkem výrazu.

I v naší zemi působily zkušené tanečnice a pedagožky moderního tance jako například Jarmila Kröschlová nebo Jarmila Jeřábková.

U postmoderního tance dochází k pokusům s vlastním tělem i pohybem. Tanečník svým pohybem nevyjadřuje příběh, dochází k rušení přesně daných choreografií, velkou roli zde hraje improvizace. Tanec je minimalizován. Mezi choreografy, kteří jsou za svou práci uznáváni po celém světě patří například Merce Cunningham, Pina Bausch, John Cage, Anna Halprin a mnoho dalších.

V dobách vývoje postmoderního tance vznikají nové pohyby, styly a formy v různých částech světa. V 70. letech 20. století se v Bronxu položily základy dnešního hip hopu. Jedné z největších subkultur dnešní doby. V další kapitole bych ráda přiblížila hip hop a všechny složky, které jej tvoří.

Shrnutí

Tanec obklopoval lidskou společnost již od nepaměti. Hrál v životech lidí na celém světě, v různých dobách velkou roli. Dodnes jsou známy kroky či krokové variace dávných tanců. Mohou být využívány samostatně, jen jako vzpomínka na to, jak tanec v dané době vypadal anebo slouží jako předloha pro ztvárnění tanců nových.

Spousta tanečních kroků jednotlivých stylů street dance vychází z rituálních tanců bývalé doby nebo se inspiroje kroky tanců kmenů, které žijí dodnes.

Tančovat na plese, na diskotéce, studovat tanec na tanečních konzervatořích, taneční fakultě, tanečních táborech, milovat tanec doma v pokoji, na tanečních kurzech, muset tančovat v tanečních či na svatbě – tohle všechno jsou prostředky jakými tanec vstupuje do našich životů.

V dnešní době jsou také zastoupeny tance společenské, které se rozšířily prostřednictvím bálů a jiných zábav. Tance lidové, které jsou zachovány po staletí, často díky práci lidového sboru. Dalším odvětvím je pouliční tanec, který vznikl na předměstí velkých měst jako sociální odboj. Pouliční tanec je spjat s jistou sociální vrstvou, která má vlastní styl života.

Právě tanečním stylům street dance se budu v této práci věnovat blíže.

2.2 Hip hop

Pod pojmem hip hop si někdo představí tanec, jiný zase hudbu. Hip hop přichází koncem 70. let a není pouze označením hudebního či tanečního směru. Jedná se o subkulturu, která vychází ze čtyř základních zásad – Peace (mír), Love (láska), Unity (jednota), Having fun (zábava). Hip hop vznikl v americkém Bronxu v dobách, kdy rostla nezaměstnanost, obchod s drogami a probíhaly války gangů přímo v ulicích. Mladí lidé z této New Yorkské čtvrti vytvořily nejvýznamnější kulturu jako protipól toho, co v Bronxu nebylo vůbec. Hip hop tvoří čtyři základní pilíře, které vymezil DJ, MC, skladatel a producent Afrika Bambaataa. Jeho kulturní složku tvoří emceeing (rap), hudební složku deejaying, výtvarnou složku graffiti a mezi pohybovou složku patří b-boying.

Emceeing neboli rap je často zaměňován za pojem hiphop, ale není tomu tak. Rap je pouze součástí hiphopové kultury. Jedná se o mluvené slovo na hudbu, která nemusí být nutně hiphopová. Deejaying je neodmyslitelným prostředkem hip hopu. Deejay skladby, které jsou převážně na vinylových deskách upravuje, mění nebo vytváří novou hudbu. Graffiti patří mezi nejznámější výtvarný prvek, který je společností vnímán spíše záporně. B-boying je pouliční tanec médií označovaný jako break dance (Návratová & Vašek, 2010).

Martin Fiedler (2003) říká, že hip hop se v České republice poprvé objevuje koncem 80. let. V té době tato kultura přežívala díky pořádání hip hopových jamů a b-boys battlů, které se konaly napříč republikou.

Pro hip hop je charakteristický vlastní jazyk, hudba a specifický styl oblékání. Je to právě hip hop, který výrazně ovlivnil módu. Byli to tanečníci breakdance, kteří zavedli teplákové soupravy, a to zejména kvůli možnostem pohybu.

2.2.1 Taneční styly street dance

Mezi původní formy pouličního tance patří B-boying, Locking, Popping, Hip hop dance a House dance. Nyní je ale tanečních stylů spadajících pod pojem street dance o mnoho více.

B-boying dříve také Up Rock

Fiedler (2003) uvádí, že je tento taneční styl považován za první formu breakingu. Vznikl v 60. letech v Brooklynu. Up Rock je rychlý tanec, který připomíná souboj a jeho

základy nalezneme v capoeiře. Tanečníci se během něj dostávají blízko k sobě, ale nedochází k dotyku. Většinou se boje neúčastní pouze dva tanečníci tančící proti sobě, ale celá skupina (crew). Vítězem se stává jednotlivec či skupina, která předvede rychlejší a náročnější prvky.

Pod b-boying spadají taneční techniky jako toprock, uprock, footwork, power moves a freeze. V tomto tanečním stylu jde o spojení tance a tělesně obtížných akrobatických prvků. B-boying je velice působivý a důležitou roli hraje originalita.

Locking

Dříve také pojmenovaný Campbellock, založil na přelomu 60.-70. let mladý černoch Don Campbell. Základními prvky se staly kontrolované pohyby v kombinaci s rychlými nekontrolovanými pohyby a prudkým zastavením (lock). Pro tanečnický stylu locking jsou typické komické kostýmy v různých barevných provedeních. Charakteristická jsou trička s pruhy, výrazný motýlek či kravata, podkolenky, kraťasy, u kterých nechybí šle a také buřinka nebo klobouk na hlavě (331 Dance studio Olomouc. Locking, 2021).

Locking byl ztvárněním afroamerické kultury, vyjadřoval svobodu a emoce. V roce 1973 založil don Campbell taneční skupinu s názvem The Lockers, která se těšila velké slávě po příchodu výborné tanečnice a choreografky Toni Basil. Díky ní se Locking dostal do podvědomí širší společnosti a mohl se rozvíjet dál.

Elektric boogie

Tento taneční styl se stal populárním, protože neměl jasně daní pravidla. Každý tanečník tak mohl ukázat svůj osobitý styl a vyjádřit své emoce. Pro Elektríc boogie jsou typické rychlé pohyby, provázené častým zastavením (freeze). Velký podíl na popularizaci měl v té době ještě mladý Michael Jackson, který ve videoklipu Dancing Machine předvádí pohyby robota.

Pod elektríc boogie řadíme další taneční styly, které se vytvářely a formovaly samostatně. Řadíme zde The Robots, Popping, Elektríc Boogaloo a další ne tak známé taneční styly (Fiedler, 2003).

The Robots je taneční styl se formoval počátkem 60. let, kdy se do televizních pořadů dostávali filmy o robotech. Mladé černošské děti napodobovaly pohyby robotů a základy The Robots byly položeny. Spousta tanečníků tvrdí, že mimové neměli vliv na formování tohoto stylu, ale existuje spousta dalších, kteří tvrdí, že se už ve starém

černobílém filmu objevují prvky jako Měsíční chůze či chůze proti větru. Hlavním představitelem je Charlie Robot, první taneční skupinou byli Harlem Pop Lockers, kteří měli velký úspěch. (Fiedler, 2003)

Popping vznikl v 70. letech 20. století na západním pobřeží USA. Postupně se ale formoval jinak na západním a východním pobřeží. Pro západ byly charakteristické plynulejší a úspornější a kontrolovanější pohyby, kdežto na východě to byly pohyby trhané a sekané. Mezi nejznámější představitele patří Lockatron John a ShabbaDoo.

Mezi nejznámější a nejvíce využívané techniky tanečního stylu Popping patří hitting, který spočívá v neustálých kontrakcích a relaxacích svalových skupin. Nejčastěji jsou to ruce, nohy hrudník a krk. Další technikou je Boogaloo, které naopak spočívá v plynulých pohybech různých částí těla, což by mělo vyvolávat dojem pohybu bez kostí. Veřejnosti známá je technika Robot, při které dochází k sekaným pohybům připomínajících pohyb robota. Slávu si tato technika získala díky Michaelu Jacksonovi. Následující technika s názvem Floating se zaměřuje na pohyb nohou, který by měl v ideálním případě vypadat, jako by nohy klouzaly po ledě. Typickým příkladem této techniky je krok s názvem Moonwalk – měsíční chůze (331 Dance studio Olomouc. Popping, 2021).

Elektric Boogaloo dnes známé pod pojmem Elektric Boogie. Základním pilířem tohoto stylu je taneční skupina Elektric Boogaloos, kterou založili ShabbaDoo a Poppin' Pete. Na začátku bylo Elektric Boogaloo ovlivněno Lockingem, ale namísto neustálého uvolnění a kontrolovaných pohybů využívali třesení a škubání celého těla.

Hip hop dance

Hip hop dance jinak také freestyle dance vznikl ve druhé polovině 80. let a za jeho zakladatele je považován tanečník Buddha Stretch. Hip hop dance je charakterizován jako směs prvků jednotlivých tanců street dance. Důležitým aspektem tohoto tanečního stylu je improvizace proto také název freestyle. Základní prvky či kroky hip hop dance lze rozdělit podle doby na tři části.

První skupinu označujeme jako Oldschool dancing a vyvíjela v 80. letech 20. století. Jedná se o jednoduché kroky, které vznikaly při poslechu prvních hiphopových nahrávek. Patří sem například taneční krok Pump, který spočívá ve střídání nohou tak, že jedna stojná noha je položena na zemi pokrčená v kolenou, druhá noha se pohybem v bok posouvá, ale je celá na zemi. Důležitým faktem je, že se špička nevytáčí, stále směřuje vpřed. (331 Dance studio Olomouc. Pump, 2021).

Dalším typickým krokem pro toto období je krok s názvem Fila inspirovaný módní značkou se stejným názvem. Při tomto tanečním kroku se tanečník pohybuje krokem ze strany na stranu. Klíčovým prvkem jsou ramena, která se při pohybu vlečou.

Druhá skupina nese název Middleschool dancing, která zahrnuje tance v 90. letech 20. století. Často dochází k dělení pouze na Oldschool či Newschool, ale právě Middleschool dancing je důležitou dobou, kdy vznikaly tance, které se využívají dodnes.

Jedním z takovýchto tanců je Hype často mylně nazývaný New jack swing, jehož počátky se datují okolo roku 1989. K výrazné popularizaci přispěly taneční videoklipy Boba Brawna a M. C. Hammera, které napodobovali tanečníci z různých částí světa a přidávali své taneční kreace. Hype se řadí mezi rychlé, živé tance skládající se z nenáročných kroků.

Typickými tanečními kroky pro období Middleschool jsou prvky jako Criss Cross. U prvku Criss Cross nejsou důležité ruce. Jedná se o skok z pozice umístěných nohou na šířku ramen do pozice, kdy jsou nohy překříženy přes sebe. Vzhledem k nenáročnosti tohoto prvku vznikla celá řada variant, kdy se prvek stává náročnějším například Brooklyn Bounce nebo Kick Cross Step.

Třetím a zároveň posledním obdobím je Newschool dancing, kde nalezneme tance, které se formovaly po roce 2000. Newschool dancing neoznačuje pouze období, ale původně se jedná o označení místa státu New York, které je dějištěm celého hip hopu.

Kroky tohoto období jsou na rozdíl od předchozích období technicky obtížnější. Důraz je kladen na izolace.

Jako nový taneční styl, který vznikl v roce 2006 můžeme označit Litefeet, který vznikl v New Yorku. Velkou roli při jeho popularizaci sehrála například značka Nike, která tanečnický tohoto stylu využila při své reklamě. Litefeet je charakteristický prací nohou – footwork, rychlými pohyby a poskoky. Mezi neodmyslitelné kroky patří Aunt-Jackie a Harlem shake (331 Dance studio Olomouc. Litefeet, 2021).

House dance

Se vyvíjel od roku 1992 v New Yorku a pořád se rozvíjí. Za impuls jeho vzniku je považován videoklip s názvem Gypsy Woman. Na rozdíl od předchozích tanečních stylů nelze house dance přesně definovat, více využívá pohybů dolní části těla s ladným pohybem torza a je determinován hudbou.

House dance je párty tanec, který vzešel z tanečních stylů jako lindy hop, tap dance, salsa a jazz. Později přejal kroky z tanců jako vogue, wack a hustle (Návrátová & Vašek, 2010).

V tomto tanečním stylu rozlišujeme 3 techniky.

První z nich nese název Jacking a jedná se o nejstarší techniku House dance. Typickým a zároveň nejpodstatnějším pohybem je Jack, což je vlna těla od kolen směrem nahoru. Tento pohyb se vykytuje v mnoha možnostech, samotná vlna jako taneční krok se jmenuje Jack in the box (331 Dance studio Olomouc. Jack, 2021).

Druhou taneční technikou je Footwork, který jak už bylo řečeno představuje práci nohou. Mezi nejčastěji využívané kroky patří univerzální Pas de Bourrée. Tento krok byl převzat z klasického tance, kde se využívá při mnoha variacích. Je téměř stejný, ale pro jeho správné ztvárnění je zapotřebí využít taneční techniky typické pro House dance – našlapovat přes špičky, využívat Jacking. Pas de bourrée využívá tři krůčky. Při Pas de Bourrée na pravou stranu začíná pohyb levá noha, která se pokládá do kříže za pravou. Pravá noha se přisune k noze levé a levá noha odstoupí na svou výchozí pozici. Tyto kroky se střídají na každou stranu, existuje spousta obměn a variant od těch nejjednodušších až po ty složité (331 Dance studio Olomouc. Pas de bourrée, 2021).

Třetí technika nese název Lofting, která klade důraz na práci na zemi – floorwork. Mezi základní prvky řadíme například krok Dolphin. Výchozí pozice pro tento krok je stříška, ze které tanečník vlnou ulehává na zem.

Dancehall

Dancehall se formoval po roce 1975 na Jamajce. Vznikl jako hudební a taneční styl, který vycházel z reggae hudby. Název dancehall vznikl z označení místa, kde se původně konaly velké taneční párty. Při nich hrála hudba, na kterou účastníci v prostorných halách reagovali novými tanečními prvky (331 Dance studio Olomouc. Dancehall, 2021).

Dancehall jako taneční styl je charakteristický pro svou energii, dynamiku, koketnost a erotičnost. Důležitou součástí jsou izolované pohyby vycházející z pohybů pánve a boků, součástí je twerk.

Charakteristika dancehallu může vzbuzovat dojem, že se jedná o tanec čistě ženský, ale opak je pravdou. Spoustu základních i nových kroků vymysleli muži a mnoho kroků typických pro dancehall má také verzi pro muže.

2.3 Období staršího školního věku

„Možná, že puberta je jedním z nástrojů, jak příroda pečuje o lidský rod, aby nevyhynul. Protože člověk by asi nikdy dobrovolně neopustil to bezpečí vlastní rodiny, kde je o něj postaráno milujícími rodiči a rodiče by asi těžko přenesli přes srdce, že to rozkošné a bezproblémové dítě najednou odchází. Ale pak přijde spásná puberta a z toho rozkošného dítěte se stane nesnesitelný jedinec, který opovrhne svými rodiči, jejich hudbou, jejich oblečením, jejich životním stylem, takže nakonec jednou, když praští dveřmi a odejde, rodiče to jakž takž přežijí.“

Marek Eben (Švamberk 2016, 45)

Období staršího školního věku je pojmenováno různě. Dle Příhody (1974) jde o pubescenci, což potvrzují i autoři Langmeier a Krejčířová (2006), podle Macka (1999) mluvíme o časně a střední adolescenci.

Macek (1999) dělí období adolescence na tři etapy. Prvním obdobím je časná adolescence zahrnující dospívající ve věku 10-13 let. Druhým obdobím je střední adolescence, která je vymezena 14-16 rokem života. Třetí, pro tuto práci nepodstatnou etapou je pozdní adolescence, která trvá od 17-20 roku života u některých jedinců i déle.

Langmeier a Krejčířová (2006) označují toto období za pubescenci, kterou vymezují 11.-15. rokem života a rozlišují dvě etapy. První pubertální fáze jinak také fáze prepuberty datují pro obě pohlaví různě. Pro dívky probíhá fáze prepuberty v 11-13 letech kdežto u chlapců vlivem opožděného fyzického vývoje zhruba o 1-2 roky později. Druhá pubertální fáze také označovaná jako vlastní puberta je typická pro 13.-15. rok života.

Starší školní věk je charakterizován jako doba emoční nestálosti, která vzniká prostřednictvím vlivů změn v organismu dospívajícího. Dospívající jsou emočně labilní, tíhnou především k negativním emocím, jsou nestálí, impulzivní a nepředvídatelní.

Pojem mládež definuje Buriánek (1996) jako skupinu, jejíž stáří je omezeno dobou mezi dětstvím a dospělostí. U mládeže je již dokončen fyzický, duševní, kognitivní a psychosociální vývoj.

Podle fyziologických charakteristik je puberta dobou, kdy dochází k urychlení růstu, vyvíjejí se sekundární pohlavní znaky a dochází ke způsobilosti reprodukce. Sigmund Freud toto období nazývá genitálním stádiem.

U dívek se v rozmezí let objevuje menstruace, u kluků noční poluce, což je samovolný výron semene. Podle Jedličky (2017) byl proveden průzkum, kde bylo

zjištěno, že příchod menstruace může být oddálen například nedostatečnou výživou, nadměrnou zátěží, větším počtem dětí v rodině nebo nemocí. Při tomto průzkumu srovnávali závislost počtu tréninků u tanečnic klasického tance s poklesem hmotnosti těla a zpožděním nástupu puberty.

V předchozích vývojových obdobích jsou dívky i hoši přibližně stejně stavění. Mají podobný obsah tuku, hmotnost kostí i svalů. Během puberty se tyto hodnoty relativně mění.

V tomto období, dívky nadměrně dbají o svůj vzhled. Často stojí u zrcadel a pozorují všechny nedostatky, které objeví. Trápí se nad vysokým čelem, velkým nosem, malými prsy, širokou pánví, tlustými stehny. Mladé slečny trvají na tom, že fyzický vzhled je důležitý, což může vést k různým poruchám. Samozřejmě tyto problémy mohou samovolně odeznít, zejména při prvních šťastných sexuálních zkušenostech.

Spousta mladistvých má v tomto období hudebního či filmového idola, se kterým se srovnávají a snaží se co nejvíce přiblížit jeho vzhledu. V dnešní době je na mladé lidi vyvíjen velký tlak prostřednictvím sociálních sítí, který poskytují velké množství iluzí.

V počátcích dospívání dochází k prudkému rozvoji kognitivních schopností. Začíná se rozvíjet hypotetické a abstraktní myšlení, prostřednictvím nichž dospívající často přemýšlí nad nereálnými situacemi a uvažují ve smyslu, co by se stalo, kdyby (Levine & Munsch, 2016).

Zlepšuje se zpracování většího obsahu informací, přičemž se zpracování urychlí cca o polovinu (Vágnerová, 2012).

Jazykové prostředky jsou téměř shodné s dospělými (Levine & Munsch, 2016). Mladiství často používají slangové výrazy jako ukazatel příslušnosti k určité subkultuře.

Subkultura má podle Jandourka (2001) podobu sdružování, které pramení ze způsobu života dospívajících, čímž se mladí liší od dospělých. Subkultura mladým pomáhá provést přechod mezi životem dospívajícího do světa dospělých.

Životní styl může být pochopen jako znak. Ke znakům životního stylu proto patří hned několik prvků jako například vzhled, který utváří styl oblékání a účesů. Dalším prvkem je chování, pod které patří způsob vyjadřování, tělesný postoj, způsob chůze. Jako poslední můžeme uvést argot, což je slang, patřící určité subkultuře, tedy zvláštní slovní zásoba (Smolík, 2010).

Vzhledem k vývoji identity dochází ke dvěma verzím příslušnosti k dané subkultuře.

- Zástupné ztotožnění, které je prostomyslné a pouze prozatímní

- Právě ztotožnění, které je dlouhodobé a daný člověk je činný v pořádání společných akcí.

K dnešnímu dni je známo velké množství různých subkultur, ke kterým se dospívající hlásí, může to být například:

Emo, které Kriegelová (2008) popisuje jako subkulturu, pro kterou je charakteristická melancholie, sklony k pochmurným myšlenkám, k temnotě i úmrtí. Pro vyznavače je typické oděnění do černých, případně tmavých barev, vlasy jsou tmavé nebo také odbarvené, platinově bílé s typickou patkou. Představitelé mají často piercingy na obličejí. Za možná nebezpečí dospívajícího, který tíhne k tomuto stylu lze považovat různé formy sebepoškozování, často řezné rány v oblasti zápěstí.

Hip hop, jehož hodnoty směřují proti rasismu, proti materiálním hodnotám a proti přesvědčení, že je jedno z pohlaví důležitější. Mezi rizika chování mládeže této subkultury patří zejména Graffiti, které je na většině ploch nelegální. V řadě měst sice jsou vybudovány prostory pro legální graffiti, ty ale nesouhlasí s hodnotami hip hopu.

Příslušníci skinheads sympatizují s určitou ideologií. Výrazným znakem těchto vyznavačů je oholená hlava, těžké, vysoké boty, kožená bunda. Skinheads rozdělujeme na pravicové, které pořádají provokativní, násilné akce, vymezují se proti homosexuálům, imigrantům a levicové, jednájí proti rasismu (Pugnerová, 2019).

Podle Průchy, Mareše a Walterové (2003) je identita z pedagogického hlediska chápána jako totožnost. Je to prostředek, jakým člověk vnímá svou stejnost a také jak vnímá smysl a význam svého bytí v souvislosti lidské společnosti.

Identitu dělíme na sociální, která spočívá v tíhnutí člověka k určité sociální skupině, díky ní člověk pocítuje, že je součástí a osobní, která úzce souvisí s vnímáním svého já.

Macek (2003) rozlišuje 4 fáze identity, a to difúzní identitu, status náhradní identity, status moratoria a status získání identity.

U difúzní identity je dospívající dobře ovlivnitelný prostředím či vrstevníky, nemá vlastní názor, mění své chování tak, aby se zalíbil okolí.

Status náhradní identity spočívá v přejímání názorů a postojů od svých rodičů, učitelů či jiných autorit. Toto přejímání probíhá bez předchozího ověřování.

Status moratoria je spojován se zkoušením nových rolí. Je to fáze experimentu, u kterých dochází ke krizi identity. Krizi mohou provázet pocity úzkosti.

Status získání identity propojuje minulost, přítomnost a budoucnost a posiluje vlastní já.

Pro starší školní věk jsou typické úzkostné stavy a jiné duševní problémy (Eccless, 1999).

Dospívající kladou často velkou váhu názorům jejich vrstevníků ať už se jedná o prospěch, vzhled, rodinu. Toto období je proto stěžejní při užívání drog či poruchách příjmu potravy (Vágnerová, 2012).

U mladistvých převládá pocit, že jsou pro ostatní centrem všímavosti stejně tak jako jsou pro sebe (Alberts, Elkind & Ginsberg, 2007).

Během období puberty dochází k uvolňování vazeb na rodinu a dospívající naopak nabývá vztahy s vrstevníky. Podle Csikszentmihalyi a Larsona (1984) tráví teenageři dvakrát více času s vrstevníky než s rodiči.

Dospívající prochází jednotlivými fázemi, které se u jednotlivců mohou lišit. Záleží zejména na rodinných podmínkách, společnosti, ve které se pohybuje a osobnosti, což potvrzují i autoři Eccless, Lord a Buchanan (1996), kteří tvrdí, že časté hádky s rodiči vedou k nízké sebedůvěře a vytváření nekvalitních vztahů.

Nejdříve dochází k vytváření skupin stejného pohlaví, čemuž se říká skupinová izosexuální fáze. V této fázi dívky odmítají chlapce a naopak. Další fází je individuální izosexuální fáze, kdy se začínají formovat vztahy mezi pohlavími. V tomto období se také vyskytuje přechodná etapa, při které je náklonost k opačnému pohlaví projevována rozpačitě, dochází k provokování a žertům (Pugnerová, 2009).

Při přechodu z dospívání do adolescence nastává heterosexuální polygamní fáze, při které vznikají nestálé vztahy. Chlapci se dvoří dívkám, ukazují jim svou sílu a dívky naopak svůj půvab. Dochází k prvním sexuálním zkušenostem zejména mezi 14.-16. rokem života.

Poslední fází je etapa zamilovanosti, kdy v závěru adolescence či v počátcích dospělosti vznikají pevné vztahy, které mohou vyústit v manželství.

2.4 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita by člověka měla provázet celý život, protože se podílí na vývinu lidského organismu (Suchomel, 2006). Je důležitá pro správný chod a růst všech orgánů v těle.

Pohybovou aktivitu definuje Carpensen, Powell a Christenson (1985) jako pohyb lidského těla, který je produkován kosterním svalstvem a směřuje k vyššímu energetickému výdeji.

Pohybová aktivita rozvíjí paměť, myšlení, tvořivost, i představy, což znamená že neslouží pouze pro rozvoj tělesných funkcí, ale rozvíjí také psychické a sociální funkce (Hátlová, Špůrková & Šmídová, 2007).

Mezi nejvýznačnější klad pohybových aktivit patří posílení zdraví. Pojem zdraví vymezila Světová zdravotnická organizace WHO (1998) jako stav fyzické, psychické, duchovní, sociální a estetické pohody.

Dnešní životní styl výrazně ovlivňuje pohybovou aktivitu již od dětství. Rodiče své děti vozí autem do školy i na kroužky, i ve škole je většina aktivit v nízké intenzitě v sedu. Následkem je nedostatečný vývoj vnitřních orgánů, svalů i kostí. Kromě nízké pohybové aktivity také neustále narůstá příjem potravy, což vede k celosvětovému problému, kterým je obezita.

Obezita může vznikat již od útlého věku, proto bychom měli být obezřetní. Již u dětí základní školy se vyskytuje nadváha či obezita (Vignerová & Bláha 2001).

Spolu s nadváhou či obezitou klesá motorická výkonnost dětí a klesají i schopnosti organismu srovnat se s požadavky okolí (Pařízková, 2010).

Je neustále prokazováno, že život současných dětí je nevalně aktivní, nadmíru řízený a nemnoho činností si děti testují prakticky (Fischer, 2004).

Pro děti školního věku je důležitá středně intenzivní pohybová aktivita v délce trvání šedesáti minut denně. Školní tělesná výchova je ideálním prostředkem pro uskutečnění pohybové aktivity. Jednou z oblíbených forem pohybu je tanec. Studie Ambegaonkar, J. P., Pierce, C., Cortes, N., Marttinen, R., a Caswell, S. (2018) zkoumala, jaké množství pohybové aktivity obsahuje taneční hodina tělesné výchovy a zda si žáci hodinu užili. Výsledek studie potvrdil, že tanec má nejen psychické a fyzické klady, ale je také vhodnou formou pro dosažení množství pohybové aktivity za den.

Mattsson a Larsson (2021) se ve svém výzkumu zabývali tím, jak učitelé přistupují k výuce tance v hodinách tělesné výchovy. Studie prokázala, že v hodinách tělesné výchovy je přehlížen estetický pohled na pohyb jako takový.

2.5 Tělesná výchova

Tělesnou výchovu lze vnímat mnoha způsoby, pohled Hrabince (2003, 2015) chápe tělesnou výchovu na bázi systémového přístupu jako výchovně-vzdělávací systém.

Tělesná výchova ve vztahu k tělesné kultuře slouží k budoucímu kladnému ovlivnění společnosti, co se pohybu týče. Tělesná výchova se také podílí na dalších subsystémech tělesné kultury jako například výkonnostní sport, vrcholový sport, pohybová rekreace a rehabilitace. Proto by měla být tělesná výchova předmětem, kde se klade důraz na zdravý životní styl. Tělocvičné prvky a tělocvičná cvičení by měly být pojímány jako předcházení zdravotních problémů.

Vyučovací jednotka tělesné výchovy je základní, dlouhodobá, opakovaná a organizovaná pohybová aktivita vykonávaná dětmi. Je nastavena na tvoření kladného vztahu k pohybovým aktivitám (Frömel, Novosad & Svozil, 1999).

Účel tělesné výchovy spočívá ve výchovně-vzdělávací funkci a v jádře celého systému. Pracuje s Rámcovým vzdělávacím programem (RVP) a Školním vzdělávacím programem (ŠVP), otázkami zdravotních, vzdělávacích, výchovných cílů, plánováním a dohledem nad jejich účinností.

Tělesná výchova prošla od dob svého zavedení řadou změn. V roce 2005 byl vytvořen nový Rámcový vzdělávací systém (RVP), na jehož základě si každá ze škol vytvořila vlastní Školní vzdělávací program, který byl zaveden v letech 2006-2007.

V tomto období vznikla nová oblast vzdělávání s názvem Člověk a zdraví, kam se kromě Tělesné výchovy, zařadila Výchova ke zdraví. Zdravotně orientovaná zdatnost by tedy měla být pilířem při výuce tělesné výchovy.

Vzdělávací předmět tělesná výchova na druhém stupni základních škol se zaměřuje na pohybové hry, gymnastiku, estetická a kondiční cvičení s doprovodem hudby, úpoly, atletiku, sportovní hry, sezónní a outdoorové sporty (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Rámcové vzdělávací programy, 2021).

Pedagogické, fyziologické, i lékařské studie dokazují, že výchova k pohybu či tělesná výchova jsou podstatnými v optimálním vývoji lidského organismu (Malina, 2003).

Předcházení civilizačním chorobám, které je složkou zdravého životního stylu, počítaje pohybovou aktivitu, je proto součástí výchovně-vzdělávacího procesu na celém světě (Hadeyer, 2006). Úmyslem tohoto procesu je rozvoj a učení se pohybové aktivitě a prostřednictvím nich utváření tělesné zdatnosti.

Více než tři čtvrtina českého obyvatelstva je bez vhodné pohybové aktivity, což se neshoduje přirozenou nutností pohybu u dětí. Nejvýraznější úlohou tělesné výchovy je tedy dostatečná motivace (Feltlová & Fialová, 2008).

Vyučovací jednotka tělesné výchovy

Vilímová (2009) popisuje vyučovací jednotku jako organizovaný systém stěžejních faktorů výchovně-vzdělávacího procesu, ten má svůj obsah a cíl učební látky. Mezi vedlejší faktory patří prostor, čas, úroveň žáků. Do osnov každého ročníku základní školy jsou včleněny dvě vyučovací jednotky tělesné výchovy za týden. Každá vyučovací jednotka má 45 minut a je základní organizační formou předmětu tělesná výchova.

Převládající roli má v tomto systému učitel, u kterého záleží na jeho předpokladech a zkušenostech, řídí celou vyučovací jednotku a zodpovídá za výsledky (Kostková a kol., 1978).

Mezi cíle tělesné výchovy patří:

- Formální cíl, který je organizační,
- Výchovný cíl, který je motivační, s kladným pojetím,
- Diagnostický styl, který kontroluje a zjišťuje,
- Vzdělávací cíl, který obstarává rozvoj schopností, dovedností, znalostí,
- Zdravotní cíl, který má za cíl udržovat zdatnost organismu, upevňovat zdraví,
- Psychologický cíl, který se stará o psychickou relaxaci,
- Přípravný cíl, který by měl žáky v průpravné části hodiny připravit na následné zatížení.

Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Každá vyučovací jednotka by měla mít strukturu. Mezi nejčastější dělení vyučovací jednotky patří základní dělení na úvodní část, hlavní část a závěrečnou část. (Vilímová, 2009)

Úvodní část by měla žáky seznámit s průběhem hodiny, její součástí je často nástup. Úvodní část vyučovací jednotky se pak rozděluje na část rušnou, pro kterou jsou typické různé pohybové hry, které mají organismus rozehtát a část průpravnou, která zahrnuje rozcvičku jejíž součástí jsou pomalá protahovací cvičení (Hrabinec, 2018).

Hlavní část tvoří podstatu vyučovací jednotky. Na úvod hlavní části se řadí nácvik nových pohybů. Po důsledném výkladu, názorných demonstracích přichází nácvik. V této části je stěžejní pozornost žáků, proto by neměla být delší než 10 minut. Druhou etapu úvodu hlavní části tvoří výcvik, kam se řadí pohybová cvičení s rychlostně-silovými parametry. Závěr hlavní části by měl zahrnovat opakování pohybových dovedností.

Závěrečná část vyučovací jednotky slouží pro zklidnění organismu, k následnému protažení zatížených svalových skupin. Závěrečná část by se měla věnovat kompenzačním cvikům. Měly by se posílit svaly, které mají sklon k ochabnutí a protáhnout svaly, které mají sklon zkrátit se. Vhodné jsou i protahovací cviky s delší dobou výdrže (15–20 s) v maximálních pozicích.

Na konci hodiny je nutné provést zhodnocení hodiny jako takové. Zopakovat, co bylo náplní hodiny, upozornit na vyskytující se chyby, zeptat se na otázky a ty zodpovědět. Nezbytné je také pochválení žáků, čímž je motivujeme pro další hodinu tělesné výchovy.

2.6 Tanec a jeho role ve výchově a vzdělávání

Tanec může být součástí různých povinných předmětů na základní škole. Zaměření se na půvab a umělecké zobrazení pohybu s hudbou působí emocionálně tak silně, že přetváří chování, jednání a vědomí daného jedince. Pro tyto hodnoty by tanec neměl být opomíjen v systému vzdělávání dětí.

Již v letech 1911 byl tanec součástí vzdělávání na základní škole, a to v předmětech pojmenovaných různě – „cvičení rytmická a lidové tance“, „lidové tance“, „rytmika“. V dnešní době není tanec povinným předmětem na základních školách. Přesto lze tanec jako samostatný předmět zařadit do rozvrhu žáků jako doplňkový předmět zvaný „Taneční pohybová výchova“.

2.6.1 Taneční pohybová výchova

Eva Blažíčková, Romana Lisnerová, Bohumíra Cveklová a Ivanka Kubicová vytvořily skupinu, ve které se zabývaly formováním doplňkového předmětu do Rámcově vzdělávacího programu (RVP) pro základní vzdělávání. Takto vznikl předmět taneční a pohybová výchova (Návratová & Vašek, 2010).

Taneční a pohybová výchova (TPV) je předmětem, který doplňuje vzdělání žáků v oblasti Umění a kultury.

Taneční a pohybová výchova by podle Dobeše (2010) měla "rozvíjet tvořivost, citovost, citlivost, sociální inteligenci, pozitivní vztah k fyzické aktivitě a ke zdraví, klíčové kompetence, a to především sociální, personální, komunikativní a občanské kompetence. Formovat trvalé vazby mezi myšlením, emocemi a fyzickou složkou dítěte.“

Je důležitým faktem, že v tomto předmětu nezáleží na tom, kdo bude první, rychlejší, úspěšnější. Záleží naopak na poznání sebe samotného, na respektu ke druhým, na radosti z pohybu a na nutnosti opatrovat společně sdílený prostor.

Vzdělávací náplň předmětu stojí na čtyřech hlavních pilířích

- Objevování svého místa zahrnuje činnosti, při kterých žák zkoumá a uvědomuje si sebe samotného v pohybu i sebe samotného vůči prostoru či prostředí, ve kterém se pohybuje.
- Rozvíjení inteligence těla souvisí s činnostmi, které jsou založeny na rozvíjení přirozených pohybů. Nejedná se o neustálé opakování a dřinu, ale o dlouhodobý proces v závislosti na nadání, chytrosti a úmyslu.

- Originalita, která pojímá činnosti rozvíjející jedince. Snaží se pomáhat a hledat metody, jak se prostřednictvím tance projevit. Cílem není získávání pozornosti při každé příležitosti.
- Vytváření společenství závisí na činnostech, které navozují dojem sdílení, čímž napomáhají sociálním interakcím. (Dobeš, 2010)

Pro 2. stupeň základní školy se pro výuku využívá vlastní produkce, ve které by měl být žák schopen zužitkovat své schopnosti a dovednosti.

Učební látka se dělí na sedm oblastí činností.

První z nich nese název Pohybová průprava, kde se učí pohybové paměti, obratnosti, větší fyzické síle, koordinaci. Druhou oblastí je Prostorové cítění, které obsahuje činnosti pro zvětšení pohybu v oblasti pánve, objevení těžiště těla, rozvíjení citu pro spojení s prostorem. Další v pořadí je učivo Vzájemných vztahů, které se týká nadřazenosti a podřizenosti, vztahů bez kontaktu těl. Pohyb s předmětem zahrnuje činnosti pro pochopení vlastního pohybu těla, taneční hry s náčiním. Předposlední oblast Hudby a tance se snaží o rozbor současné hudební tvorby vhodné pro tanec a vytvoření vlastní nesložité choreografie. Poslední oblastí je Improvizace a tvorba, která si klade za cíl učení základů pro práci s motivem, analýzu a hodnocení vytvořených tanečních choreografií žáky.

Taneční a pohybová průprava by měla být do výuky zařazena nejlépe dvakrát týdně pro první až devátý ročník. Výuky by se měli zúčastnit jak dívky, tak chlapci. Stěžejním bodem pro výuku je kvalifikovaný pedagog tance a taneční korepetitor.

2.6.2 Tanec v tělesné výchově

Nejzákladnějším projevem dítěte je pohyb.

Odborné knížky definující pohyb se příliš nezmiňují o kvalitách pohybu a estetické stránce pohybu. Stejně tak, jako jsou důležité výkonnostní parametry, jsou důležité i ty estetické.

Přesnost pohybu, jeho technická bezchybnost, souhra potřebných svalových skupin, úspornost pohybu, rytmus nebo také skloubení pohybu s hudebním doprovodem tohle všechno v člověku přihlížejícím i vykonávajícím pohyb vyvolává pozitivní emoce. Proto by také pro pedagogii tělesné výchovy měla být důležitá a měla by se stát jedním z cílů estetická stránka pohybu žáků.

Estetická stránka pohybu a jeho krása spočívá především v technice provedení čili v kvalitním provedení, s danou dynamikou, v přesném tempu, rytmu i prostoru, kdy se části těla pohybují po dráze pohybu.

Techniku definuje Hrabinec (2018) jako vhodný postup řešení pohybové úlohy, která je v harmonii s biomechanickými vlastnostmi.

Tanec jako součást vzdělávání a výchovy by mohl být do hodin tělesné výchovy zařazen zejména v zimních měsících. Tanec přivádí k tvůrčímu vyjádření, k dotváření individuálního pohybového výrazu a k poznávání lidových hudebních a tanečních zvyklostí.

Pro tanec v tělesné výchově je nesmírně důležitým bodem osobnost pedagoga. Pouze pedagog hudebně vzdělaný, zapálený pro půvab pohybu a jeho souhru s hudbou dojde k vyžadované metě. Metou je v tomto případě pohyb žáka, který bude vykonáván určitou intenzitou a napětím, v přesném prostoru a čase tak, jak to uvádí rytmus a rychlost skladby s lehkostí, svižností, radostí a opravdovostí.

Street dance v tělesné výchově pro druhý stupeň základní školy

Street dance obsahuje spoustu tanečních stylů, které lze využít pro výuku na 2. stupni základní školy. Nabízí styly pro různé věkové i pro různé výkonnostní kategorie žáků.

Při výuce jednotlivých stylů je důležité začít od základních kroků, které jsou pro daný styl typické. Jen tak lze přejít ke krokům náročnějším a později vytvořit variaci.

Každý styl street dance se tančí v jiném tempu, rytmu i metru, má svou vlastní techniku, zlepšuje koordinaci, kondici, prostorovou orientaci i hudebnost žáků.

Cílem tance v tělesné výchově by měla být pohybová kompozice, která by mohla být předváděna na různých akcích školy. Cílem žáků 2. stupně základní školy by měla být schopnost předvést i složit svou pohybovou kompozici, na základě schopností a dovedností z daných hodiny tělesné výchovy.

2.6.3 Tanec v hudební výchově

Tanec a hudba jsou dvě odvětví, které jsou navzájem propojeny. Samozřejmě lze tančit i bez hudby, což souvisí s tvorbou choreografie. Menší množství tanečních choreografů tvoří nejprve samotný tanec a až posléze hledají vhodnou hudbu. Naopak větší množství choreografů nejdříve zvolí hudbu a poté na ni vymyslí choreografii.

Stejně tak, jako je propojen tanec s hudbou, měla by být propojená i hudební a tělesná výchova. Ideální by byla aprobace učitele pro tělesnou i hudební výchovu, což ale není tak časté. Božena Viskupová (1987) ve svém díle mluví o důležitosti propojení hudební a tělesné výchovy. Myslí si, že by hudební výchova měla být vázáná na rytmický pohyb a opačně tělesná výchova by měla být spojována s hudbou.

3 Cíle a úkoly

Hlavní cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je vytvoření metodického materiálu zaměřeného na taneční styly street pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni základní školy.

Úkoly práce

Jako hlavní úkoly mé bakalářské práce jsem stanovila:

- Nastudování české i zahraniční literatury z oblasti tance, daného věkového období a tělesné výchovy
- Obeznamení s historií tance, hip hopu i jednotlivých tanečních stylů
- Charakteristika tanečních stylů street dance, daného věkového období a stavby vyučovací jednotky tělesné výchovy
- Vytvoření ukázkových hodin tělesné výchovy zaměřených na street dance
- Pořízení videa s nahranými základními kroky a variacemi pro daný taneční styl street dance

4 Metodika

V začátcích psaní mé bakalářské práce jsem vyhledala zdroje, které jsem analyzovala. I když je street dance poměrně oblíbenou aktivitou nenalezla jsem zdroje, které by se věnovaly výuce jednotlivých tanečních stylů na druhém stupni základní školy, oproti tomu materiálů popisujících starší školní věk a tělesnou výchovu jsem našla nespočet.

Původním úmyslem mé bakalářské práce bylo navštívení hodiny tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ, odprezentování, odcvičení a zdokumentování připravených hodin. Z důvodu pandemie Covid19 a neúčasti žáků na povinné výuce jsem se rozhodla pro vytvoření materiálu, který bude pedagogům nápomocný při tvoření hodiny tělesné výchovy zaměřené na tanec.

Praktická část mé bakalářské práce je rozdělena na čtyři ukázkové hodiny věnující se dvěma tanečním stylům. První hodina je věnována tanečnímu stylu House dance, a to konkrétně základním krokům, které jsou pro tento taneční styl typické. Pro druhou vyučovací hodinu jsem vytvořila a popsala variaci složenou z těchto prvků. Třetí hodina se věnuje tanečnímu stylu Hip hop a taktéž jeho základním krokům. Čtvrtá, poslední hodina předkládá vytvořenou a popsanou variaci pro taneční styl Hip hop.

Z důvodu lepší orientace a pochopení jsem pro každou hodinu vytvořila video. Videá zahrnují průpravnou (speciální) část hodiny a hlavní část hodiny (návik kroků, či návik variace).

Všechny čtyři kapitoly jsou rozčleněny na části, které by měla obsahovat každá hodina tělesné výchovy. Předkládám zde známé či méně známé hry, které jsou součástí rušné nebo závěrečné části hodiny.

Své pedagogické výstupy jsem konzultovala s pedagožkami v oboru moderní tanec.

Pomocí nastudovaných materiálů, literatury, studií a vlastních zkušeností v oblasti street dance jsem vytvořila a metodicky zpracovala následující hodiny tělesné výchovy.

5 Výsledky

5.1 Hodina tělesné výchovy zaměřená na taneční styl House dance – základní prvky

Prvky tanečního stylu House dance jsem pro hodinu tělesné výchovy zvolila z důvodu jeho zaměření na aktivitu dolních končetin. Žáci při něm zdokonalí svou koordinaci, paměť, rychlost a sílu dolních končetin a fyzickou kondici.

Cíle vyučovací jednotky:

Zdravotní – všestranný harmonický rozvoj jedince

Vzdělávací – obeznámení s tanečním stylem house dance, posilování pohybové paměti

Výchovný – vztah k pohybu, k tanci

Pomůcky – přehrávač

Odkaz na video oporu – <https://youtu.be/v8zVybjf944>

Úvodní část hodiny – nástup, kontrola žáků, seznámení s průběhem hodiny (2 minuty)

Rušná část hodiny – Čertova honička (3 minuty)

Honič – čert, má zezadu za kalhotami připevněný ocas (šátek). Koho se při hře dotkne, ten provádí cvik (dřepy). Žáci, které čert ještě nechytil se snaží čertovi vytrhnout jeho ocas. Ten žák, který ocas čertovi vytrhne se stává čertem a hra se hraje od začátku. Vítězem se může stát čert, který pochytal všechny spolužáky, pokud se mu to nepodaří je to ten žák, který byl nejčastěji čertem a také ten, který byl nejméně krát chycen.

Pravidla: ocas musí být čertovi sebrán rukou a čert si jej nesmí držet (výjimkou je pouze úprava při padání), nesmí být simulováno chycení, pokud ano je žák chycen automaticky.

Průpravná část hodiny (všeobecná) – se zaměřuje na dynamický strečink, důležitá je plynulost a správné provedení cviků, žáci se pohybují volně po prostoru. (5 minut)

1. Rychlá chůze v prostoru, při změně směru pracují paže

Chůze vpřed, vzad, stranou

Při odbočení doprava – upažit pravou, kroužení předloktím dolů

Při odbočení doleva – upažit levou, kroužení předloktím dolů

Při couvání – upažit, skrčit upažmo střídavě nesoudobě pravou a levou

Cíl – zahřátí těla, vydýchání, mobilizace horních končetin

2. Základní pozice – stoj rozkročný, předpažit
Trupem otočit doprava, pravá ruka upažit vzad, levá ruka pokrčit předpažmo poníž, střídáme pravou a levou stranu
Cíl – protáhnutí svalů trupu a horních končetin
3. Základní pozice – stoj rozkročný, ruce v bok
Kroužit pánví doleva, doprava, osmičky na obě strany
Cíl – mobilizace pánve, protáhnutí svalů trupu
4. Základní pozice – stoj rozkročný, vzpažit
Předklon na 1. – 6. doba kmity k pravé noze, 7. – 8. doba kmity nahoře ve vzpažení v základní pozici, předklon na 1. – 6. doba kmity k levé noze, 7. – 8. doba kmity nahoře ve vzpažení v základní pozici, opakujeme
Cíl – protáhnutí svalů dolních končetin
5. Základní pozice – stoj spojný, ruce v bok
Krokem vzad podřep zánožný pravou, přísun do základní pozice, podřep zánožný levou, přísun do základní pozice
Cíl – posílení svalů dolních končetin
6. Základní pozice – stoj spojný, ruce v bok
Poskoky snožné vpřed, vzad, vlevo, vpravo
Poskoky jednož pravá vpřed, vzad, vlevo, vpravo
Cíl – zlepšení koordinace

Průpravná část hodiny (speciální) – se zaměřuje na činnost v hlavní části hodiny, na přehrávači pustit hudbu vhodnou pro taneční styl house, např. hudba na tomto odkazu <https://www.youtube.com/watch?v=-RkQDIUV4Fc>, rozestavení žáků v prostoru tak, aby měl každý kolem sebe svůj taneční prostor (7 minut)

1. Ponechat žákům prostor pro vnímání hudby
 2. Důraz na uvolněný postoj, skok spojný na místě v tempu hudby
 3. Přešlapování na místě do rytmu
 4. Na 1. dobu krok vpravo pravou, na 2. dobu přísun (tlesk, lusk)
 5. Na 1. dobu krok vpřed pravou, na 2. dobu přísun (tlesk, lusk)
 6. Na 1. dobu krok doprava pravou, na 2. dobu přísun levou, na 3. dobu znovu krok stranou pravou a na 4. dobu přinožit (tlesk, lusk, tlesk nad hlavou)
- Chyby: našlapování přes patu, veškeré kroky na špičkách a přes špičku

Hlavní část hodiny – nácvik nového pohybového učiva, technika pohybu a základní kroky tanečního stylu house (23 minut)

1. Jack / Jack in the box – viz. kapitola House dance v teoretické části
Vychází z pohybu trupu dopředu a dozadu, připomíná vlnu směrem nahoru. Důležité je nejdříve pohyb zkoušet pomalu např. na 4 doby, poté 2 a až po zvládnutí zkusit do rytmu hudby.
2. Farmer – doby počítáme 1-a-2 a skládá se ze tří kroků. Na 1. dobu se ze země odlepí obě nohy najednou, na mezidobu dopadá jedna noha na zem a druhé zůstává s pokrčeným kolenem ve vzduchu. Na 2. dobu se pokládá i noha která je ve vzduchu zpátky na zem
3. Sidewalk – doby počítáme 1-a-2 a skládá se taktéž ze 3 kroků. Při provedení kroku Sidewalk doprava začíná na 1. dobu levá noha, která dělá krok za pravou (kříží ji zezadu). Na mezidobu se pravá noha přisouvá k levé zhruba na šířku pánve. Na 2. dobu se vykopává pravá noha směrem doprava a tělo se naklání k vykopnuté noze.
4. Crosswalk – je podobný kroku Sidewalk, doby počítáme 1-a-2 a skládá se ze 3 kroků. Crosswalk doprava provádíme krokem pravé nohy na 1. dobu. Na mezidobu se levá noha přisouvá k pravé a na 2. dobu provedeme znovu krok pravou nohou do strany, přičemž současně vykopneme levou nohu.
5. Heel Toe – krok při kterém se na zem střídavě pokládá pata. Jelikož je také v tempu 1-a-2 je na house hudbu velmi rychlý
6. Cross step – se skládá ze tří malých krůčků. Cross step doprava začíná krokem pravé nohy do strany, levá noha zůstává krokem téměř na místě a znovu pravá se kříží před levou nohou.
7. Swirl – tento taneční krok směrem doprava začíná vykročením pravé nohy a překřížením levé nohy předem přes pravou. Směrem doleva krokem levé nohy a překřížením pravé nohy předem přes levou.
8. Salsa hop – začíná krokem levé nohy vpřed, následuje krok pravou nohou na patu, kde vytočíme špičku, znovu krok pravou vzad a poskok na místě
9. Stomping – při tomto tanečním kroku se k trupu zvedá pokrčená pravá noha na 1. dobu, na mezidobu se vrací zpět do stoje spojného a na 2. dobu se špičky rozjedou do stran (stoj spatný v mírném podřepu), stejný postup je při zdvíhu levé nohy

Závěrečná část hodiny – slouží ke zklidnění organismu (5 minut)

Protážení a uvolnění dolních končetin v kruhu.

Relaxační příběh – děti si v kruhu posedají tak, ať se jim sedí pohodlně, zavřou oči a soustředí se na svůj dech. Učitel monotónním hlasem nabádá žáky k nádechu a výdechu. V momentě, kdy vidí, že jsou děti uvolněné, odvypráví relaxační příběh. Zakončení – nástup, hodnocení hodiny a upozornění na náplň příští hodiny tělesné výchovy.

5.2 Hodina tělesné výchovy zaměřená na taneční styl House dance – variace

Hodinu zaměřenou na variaci ve stylu House dance bych zařadila hned následující hodinu tělesné výchovy. Choreografie vychází z jednotlivých základních kroků, které se žáci naučili v minulé hodině s drobnými obměnami.

Cíle vyučovací jednotky:

Zdravotní – všestranný harmonický rozvoj jedince

Vzdělávací – rozšíření znalostí House dance, tvorba variace, posilování pohybové paměti

Výchovný – respektování spolužáka jako tanečníka v tanečním prostoru

Pomůcky – přehrávač

Odkaz na video oporu – <https://youtu.be/77ECcFeOAAo>

Úvodní část hodiny – nástup, kontrola žáků, seznámení s průběhem hodiny (2 minuty)

Rušná část hodiny – Chaotická honička (3 minuty)

Žáci vytvoří dvě družstva, která budou přibližně stejně silná a rozliší se barevně. Vytvoří kruh tak, že budou stát střídavě hráči z obou družstev. Všichni žáci se podívají na žáka po své pravé ruce – před ním budou utíkat a na žáka po své levé ruce – toho budou chytat. Na hvizd píšťalky učitele se žáci rozutečou po tělocvičně, na druhý hvizd začíná hra. Každý žák je honičem a honěným zároveň. Ten, který je chycený, odchází z místa vytyčeného pro hru. Po třech minutách hra končí třetím hvizdem píšťalky učitele. Vítězem je to družstvo, kterému v hracím poli zůstalo více hráčů.

Průpravná část hodiny (všeobecná) – strečink (5min)

1. Základní pozice – stoj spojný, ruce v týl

Hlavu předklonit, výdrž

Cíl – protáhnutí svalů šíje a trapézu

2. Základní pozice – připažit, stoj zánožný pravou

Kroužit současně levým ramenem a pravým kotníkem

Střídáme pravou a levou nohu

Cíl – mobilizace kloubů ramen a kotníků

3. Základní pozice – stoj mírně rozkročný, upažit

Hlava se otáčí směrem doprava a hrudník směrem doleva

Opakovat i na druhou stranu

Cíl – protáhnutí prsního svalstva a šíje, posílení mezilopatkového svalstva

4. Základní pozice – stoj rozkročný, ruce v bok

Pravá ruka vzpažit, hluboký úklon na levou stranu, výdrž

Opakovat i na druhou stranu

Cíl – protáhnutí svalů trupu

5. Základní pozice – vzpor dřepmo

Vzpor dřepmo zánožný pravou, výdrž

Opakovat i na druhou stranu

Cíl – protáhnutí svalů dolních končetin

6. Základní pozice – stoj spojný, upažit

Zanožit pravou, váha předklonmo na levé, výdrž

Opakovat i na druhou stranu

Cíl – zlepšení koordinace

Průpravná část hodiny (speciální) – taneční rozcvička, na přehrávači pustit hudbu vhodnou pro taneční styl house např. <https://www.youtube.com/watch?v=7xN8RIFcEQ8> (7 minut).

1. Skoky snožmo, vše na špičkách
2. Skoky snožmo do stran
3. Skoky střídavě pravá noha vpřed, levá vzad
4. Poskočně krok pravou do strany, levá přísun a opačně
5. Poskočně krok pravou do strany, pokrčit přednožmo levou a opačně
6. Předkopávání na místě v rytmu hudby
7. Zakopávání na místě v rytmu hudby

Upozornění – zdvižená hlava, brada směřuje dopředu, narovnaný postoj, ramena tisknout k podlaze, dýchat!

Hlavní část hodiny – zaměřená na variaci složenou z kroků stylu House dance. Její délka je 6x8 dob. Kroky předvádět postupně na počítání (1-a-2), poté spojovat. Celou variaci tancovat na počítání v mírném tempu, až po zvládnutí tancovat na hudbu (23 minut).

1. Krok Pas des Bourrée – v základním provedení směrem doprava (1. krok provádí levá noha, která kříží pravou nohu zezadu), na 4 doby
2. Krok Heel toe – začíná levá pata, pravá pata, levá 2x za sebou, to stejné levou nohou na 4 doby
3. Krok Swirl – směrem doleva na 4 doby
4. Krok Stomping – začíná se zdvihem pravé nohy na 4 doby
5. Krok Salsa hop – vychází levá noha na 4 doby
6. Krok Cross step – směrem doprava (vychází pravá noha) na 4 doby
7. Obrat o 180 stupňů – po předchozím kroku zůstane levá noha před pravou – obrat o 180 stupňů za pravou rukou na 1. dobu – a znovu obrat o 180 stupňů za pravou rukou na 2. dobu
8. 3 skoky – po dokončení obratu zůstávají nohy překřížené (pravá před levou), následuje skok do stoje mírně rozkročeného na 3. dobu, skok do stoje spojného na mezidobu a znovu skok do stoje mírně rozkročeného na 4. dobu
9. Jack in the box – čtyři vlny, na 4 doby

Závěrečná část hodiny – relaxační hudba, protažení svalů dolních končetin (5 minut)

Smějící hra – žáci vytvoří dvě družstva a posedají si na zem naproti sobě. Učitel vybere družstvo, které bude rozesmívat druhé družstvo jako první. Po hvizdu píšťalky hra začíná. Ten, kdo se rozesměje vypadává a opouští hrací plochu, ve hře se pokračuje tak dlouho, dokud družstvo rozesmívá pouze jednoho hráče. Po dokončení hry rozesmívá druhé družstvo.

5.3 Hodina tělesné výchovy zaměřená na taneční styl Hip hop – základní prvky

Taneční styl hip hop jsem pro výuku na 2. stupni vybrala hned z několika důvodů. Je to nejznámější taneční styl street dance, který pojí prvky několika jiných stylů. Náplní tanečních hodin zaměřených na hip hop bude zaměření se na základní kroky tohoto stylu a krátká variace.

Cíle vyučovací jednotky:

Zdravotní – všestranný harmonický rozvoj jedince

Vzdělávací – rozšíření znalostí týkajících se kultury a tanečního stylu Hip hop, posilování pohybové paměti, práce se základními kroky a jejich obměnami

Výchovný – vytváření pozitivního vztahu k tanci

Pomůcky – přehrávač

Odkaz na video oporu – <https://youtu.be/2h0BuDPbOZo>

Úvodní část hodiny – nástup, kontrola žáků, seznámení s průběhem hodiny (2 minuty)

Rušná část hodiny – Černokněžník (3 minuty)

Při této hře je zvolen určitý počet chytačů – černokněžníků (1-3), ti v předem vymezeném území chytají ostatní spolužáky, kteří po jejich plácnutí zkamení do předem domluvené polohy. Nejčastěji je to poloha v širokém stoj rozkročném, kdy hráč, který není chycen podleze chyceného žáka pod jeho nohama, tím jej osvobodí a může pokračovat ve hře. Jistou obměnou může být například poloha s pokrčenými koleny, ohnutými zády a rukama opřenými o kolena. V tomto případě musí nechycený žák přeskočit chyceného roznožkou (jako přes kozu).

Průpravná část hodiny (všeobecná) – strečink (5minut)

1. Základní pozice – mírný stoj rozkročný, ruce v bok
Kroužit hlavou v předním půlkruhu, poté v zadním půlkruhu
Cíl – protáhnutí svalů šíje a trapézu
2. Základní pozice – mírný stoj rozkročný, vzpažit dovnitř, chytit si ruce
Hluboký úklon na pravou stranu, výdrž, totéž na levou stranu
Cíl – protáhnutí svalů trupu
3. Základní pozice – turecký sed, ruce v týl
Rotace na pravou stranu, výdrž, totéž na levou stranu
! Pozor na narovnaná záda
Cíl – protáhnutí prsních svalů, protáhnutí páteře
4. Základní pozice – široký dřep rozkročný, záloktí opřená o kolena
S výdechem tlačit lokty do kolen, výdrž
Cíl – protáhnutí svalů dolních končetin
5. Základní pozice – mírný stoj rozkročný, vzpažit
Hluboký předklon k pravé noze, 3 hmity, vzpřim, totéž k levé noze
Cíl – protáhnutí svalů dolních končetin
6. Základní pozice – stoj spojný, upažit
Zavřít oči, výpon na špičky, výdrž
Cíl – zlepšení koordinace

Průpravná část (speciální) – taneční rozcvička na hudbu vhodnou pro taneční styl

Hip hop například hudba na tomto odkaze

<https://www.youtube.com/watch?v=nFAuekfPvYU> (7 minut).

1. Kroky stranou – stoj spojný, směrem doprava úkrok pravou nohou a přísun, totéž doleva
2. Výkopy stranou – stoj spojný, vysoký výkop pravé nohy směrem doprava a přísun, totéž doleva
3. Klek – na 4 doby, stoj spojný, jako první klek začíná pravá noha, přidá se levá, vstává pravá, přidá se levá do stoje spojného, totéž opačně
4. Box – široký stoj rozkročný, mírný podřep, box v rytmu hudby
Ruce vpřed
Ruce do stran s mírným odklonem (box pravou rukou, odklon do levé strany)
Ruce dolů do kříže, pravá k levému kolenu, levá k pravému kolenu

Hlavní část hodiny – nácvik nového pohybového učiva, základní kroky Hip hop dance

Pro všechny kroky tanečního stylu hip hop je důležité pohupování v kolenou, kterému se říká Bounce (23 minut)

1. Pump – při tomto kroku se natažené nohy střídavě vysouvají do stran, přičemž vždy jedna z nich zůstává na středu (je stojná). Noha, která se vysouvá je vždy celým chodidlem na zemi a směřuje vpřed (nevytáčet).
2. 2 step / Pow – jedná se o dva kroky (krok a přísun), které se v základním provedení tančí do stran. Kroky se mohou různě obměňovat co se týče směru kroků nebo se také nemusí tancovat jen na celou dobu, ale i na mezidoby.
3. Pacman (Crab, V-step) – skládá se ze dvou pozic nohou. Při jedné jsou u sebe špičky, při druhé paty. Tímto krokem se dá posouvat do stran nebo je možné setrvat na místě. Při nácviku je krokem méně náročným, jeho obtížnost vzrůstá při provedení na hudbu, jelikož se provádí na mezidoby (1-a-2). Při provedení kroku směrem doleva se posouvá levá špička a pravá pata. Při návratu do výchozí pozice, tj. směrem doprava se postupuje stejně.
4. Kick Step – je krokem, který nese různá označení.
Kick Step je základním pojmenováním kroku kop (kick) a krok (step). Někdy je také označován jako Kick Step Step, protože reálně jde o pohyby tři kop, krok a krok.

Kick Cross zkráceně označuje provedení kroku do kříže, tancuje se do stran. Je to kombinace Kick step a Criss Cross. Celý název je Kick Cross Step, a to kvůli reálnému provedení tří kroků – kop, překřížení a krok.

Tančí se na mezidoby (1-a-2). Při Kick Stepu začíná pohyb pravá noha, která se vykopne a přisune k levé noze, poté se levá noha odsune dozadu. Při odsouvání pravé či levé nohy dozadu pozor na váhu, která musí být na zadní noze. Při Kick Crossu začíná pohyb pravá noha vykopnutím, ale nepřisouvá se k levé jako u Kick Stepu. Kříží levou nohu předem a na druhou dobu se levá noha odsouvá doleva.

5. Criss Cross – je skok, při kterém dochází k odrazu z pozice chodidel na šířku ramen do pozice, kdy jsou nohy překřížené přes sebe. Nohy se mohou střídát, ale nejčastěji se využívá kombinací např. 1, 1, 2, kdy je první vepředu pravá, poté levá a poté dvakrát za sebou pravá.
6. Bart Simpson – vychází z kroku 2 step, ale vytáčí se při něm pánev i kolena do směru pohybu. Po dokončení se vrací pánev i kolena směrem vpřed. Ruce jsou v protipohybu čili při provádění tohoto kroku směrem doprava jdou ruce směrem doleva. U tohoto kroku je také možné natáčet hrudník i hlavu směrem, jakým jde pánev i nohy. Tančí se na mezidoby (1-a-2). Ve většině případů jsou kolena pokrčená při přesunu na celou dobu, na mezi dobu se noha přisouvá a na celou dobu se nohy napínají nebo se váha přenáší na špičky.
7. Fila – jedná se o kroky do stan, při kterých je důležitá práce ramen, která se za sebou táhnou. Jedná se o rameno opačné noze čili při kroku pravé nohy doprava se za sebou tahá levé rameno a opačně. Jedná se o krok na celou dobu. Mezi typické kombinace patří tři Fila kroky a na čtvrtou dobu poskok s tlesknutím, lusknutím.

Závěrečná část hodiny – relaxační hudba, protažení svalů celého těla (5 minut)

Tleskací hra – žáci se posadí pohodlně do kruhu. Před sebe položí ruce tak, aby pravou ruku položily na levou ruku žáka vedle něj. Hra začne tlesknutím jednoho žáka rukou o zem a následují tlesky ostatních žáků po směru hodinových ručiček. V momentě, kdy žák tleskne rukou o zem dvakrát, mění se směr hry (proti směru hodinových ručiček) až do té doby, pokud znovu netleskne dvakrát a směr se zase změní. Když někdo udělá chybu, vypadává ruka, která ji udělala. Ve hře se pokračuje do doby, než zbyde poslední hráč, který vyhrává.

5.4 Hodina tělesné výchovy zaměřená na taneční styl Hip Hop – variace

Tato hodina je zaměřená na krátkou variaci ve stylu Hip hopu.

Cíle vyučovací jednotky:

Zdravotní – všestranný harmonický rozvoj jedince

Vzdělávací – rozšíření znalostí týkajících se kultury a tanečního stylu Hip hop, posilování pohybové paměti, stavba variace

Výchovný – vytváření pozitivního vztahu k tanci

Pomůcky – přehrávač, míč

Odkaz na video oporu – <https://youtu.be/1U0kWrEhdPQ>

Úvodní část hodiny – nástup, kontrola žáků, seznámení s průběhem hodiny (2 minuty)

Rušná část hodiny – Peškova honička (3 minuty)

Hráči, kteří chytají své spolužáky drží v ruce peška (pestrobarevný předmět). Snaží se pochyťat ostatní hráče plácnutím peškem nebo rukou. V momentě, kdy hráče plácnou, hráč odchází na předem domluvené místo a chytá následujícího. V případě většího počtu žáků, je vyšší počet chytačů a každý chytač má své předem určené místo. Hráč, který ještě není chycený může osvobodit chyceného dotekem. Chytač proto musí hlídat chyceného a chytat další. V případě, že chytne dalšího hráče, stává se tento v pořadí druhý chycený chytačem a první chycený i chytač jsou osvobození.

Průpravná část hodiny (všeobecná) – strečink s míčem (5 minut)

1. Základní pozice – stoj mírně rozkročný, upažit, míč v pravé ruce

Obloukem vzhůru předat míč ve vzpažení do levé ruky, hlava se dívá za balónem, opakovat 4x

Stejný postup, ale obloukem dolů předat míč před pánví do levé ruky, hlava se dívá za balónem, opakovat 4x

Cíl – protažení šíjových a trapézových svalů, paží a trupu

2. Základní pozice – stoj mírně rozkročný, vzpažit s míčem

Úklon doprava, výdrž, úklon doleva, výdrž, opakovat

Cíl – protažení svalů trupu

3. Základní pozice – Stoj spojný, vzpažit s míčem

Hluboký předklon, míč položit na zem, ob kutálet kotníky směrem doprava, návrat do základní pozice, hluboký předklon, míč položit na zem, ob kutálet kotníky směrem doleva

Cíl – protažení svalů zad a dolních končetin

4. Základní pozice – sed, míč na zemi držen pravou rukou
S hlubokým předklonem kutálet míč pravou rukou dopředu ke kotníkům, ob
kutálet kotníky, vyměnit ruce, návrat do sedu, míč kutálet levou rukou,
opakovat na druhou stranu
Cíl – protažení svalů dolních končetin
5. Základní pozice – leh na břicho, vzpažit, míč v rukou
Na povel odlepit ruce i nohy od podložky, výdrž, povolit
Cíl – posílení zádových a mezi lopatkových svalů
6. Základní pozice – stoj spojný, ruce v bok
Přeskoky snožné přes míč vpřed a vzad, poté do stran
! pozor na soustředění žáků, upozornit na možný doskok na míč a zranění.
Cíl – zlepšení koordinace, posílení svalů dolních končetin

Průpravná část (speciální) – taneční rozvíčka na hudbu na tomto odkaze
<https://www.youtube.com/watch?v=JVYWheJVF3w> (7 minut)

1. Poskoky – snožmo na místě
2. Poskoky – ze stoje mírně rozkročného do překřížení (pravá před levou), stoj mírně
rozkročný do překřížení (levá před pravou)
3. Poskoky – ve stoji mírně rozkročném, na každou druhou dobu plácnout rukou o
patu za pánví
4. Kroky – stoj spojný, mírný podřep, pravá noha vpřed, v bok, vzad, přísun, do
stejně levá noha
5. Kroky – stoj spojný, krok pravou nohou doprava, mírný podřep, přísun levou
nohou k pravé, opakovat na druhou stranu
6. Pérování – na 4 doby pérovat ve stoji spojném, na další 4 doby pérovat v mírném
stoji rozkročném

Hlavní část hodiny – je zaměřena na variaci kroků na hudbu na tomto odkaze
https://www.youtube.com/watch?v=_StW9ZBifFg. Variace začíná na hudbu v čase
0:09 (23 minut)

1. Krok pravou nohou doprava, přenést váhu na pravou nohu, levá se odlepi od země,
patu lehce vykopnout, do stejné doleva. Ruce jsou v mírně pokrčeném vzpažení a
s krokem doprava jdou obloukem vpřed. S krokem doleva se vrací zpět nahoru.
(2doby)

2. Na třetí dobu pravá noha vykročí doprava a je položena na špičce, která je vytočená (pata směřuje vpřed). Obě ruce směřují za nohou. Na mezidobu „a“ se vytáčí ruce spolu z patou a na čtvrtou dobu se vrací zpět.
3. Krok pas des bourrée směrem doprava (začíná levá noha, která se kříží za pravou). Ruce u tohoto pohybu začínají skrčené u hrudníku a pohybem předvádí kruh v rovině hrudníku zprava doleva. (2 doby)
4. Po předešlém kroku zůstává levá noha vykročená. Pravá se k ní přisouvá na 7. dobu způsobem, že v momentě, kdy se přisune se zároveň odlepí od země pata levé nohy, která zůstane pouze na špičce. Na mezidobu dělá levá noha zase krok doleva a na 8. dobu se k ní pravá noha přisouvá stejným způsobem. Ruce zůstaly po kroku pas des bourrée nataženy na levé straně. S přisunem pravé nohy k levé se ruce vyklápí na pravou stranu. Na mezidobu, kdy levá noha dělá krok, se vrací zpět a na 8. dobu (s přisunem pravé nohy) se znova vyklápí směrem doprava.
5. Kroky vzad – první krok vzad provádí pravá noha, poté levá noha. Tělo je v mírném předklonu, hlava směřuje vpřed. Ruce volně visí a provádí pohyb z levé strany na pravou (půlkruh z levé strany na pravou, při kroku vzad pravou nohou, půlkruh z pravé strany na levou stranu při kroku vzad levou nohou). (2 doby)
6. Po předchozím kroku zůstává zanožená levá noha. Na 3. dobu pravá noha unoží doprava, je na ni přenesená váha, doprava jde i hrudník s hlavou. U tohoto pohybu je levá ruka volně připážená, pravá ruka jde do kontra pohybu směrem doleva. Na mezidobu se pravá noha přisouvá k levé, ale váha stále zůstává na levé noze, obě ruce se krčí před hrudníkem. Na čtvrtou dobu pravá vykročí vpřed (váha stále na levé noze) a paže se pokrčí připážno.
7. Na pátou dobu se provádí čtvrt obrat do levé strany, jelikož je po předchozím pohybu pravá noha vepředu. V této pozici se odlepí špičky od podlahy a stojí se na patách. Pánev je vzadu a spojené ruce vepředu. Na 6. dobu se provádí další čtvrt obrat doleva. Nyní je vepředu levá noha a ruce jsou ve stejné pozici jako na čtvrtou dobu. (pokrčit připážno)
8. Na 7. dobu ruce odrazí koleno levé nohy směrem dozadu a následuje půl obrat směrem doleva a na 8. dobu je závěrečná pozice v pokrčených kolenou, ruce volitelně.

Závěrečná část hodiny – relaxační hudba, protáhnutí celého těla (5 minut)

Modelovací hra – Třída žáků je rozdělena do tří zhruba stejně početných družstev. První družstvo znázorňuje modelínu. Nemluví, sama se nehýbe, jen se nechá

modelovat. Druhé družstvo představuje modeláře a třetí družstvo jsou hádači. Učitel vymyslí téma (např. doktoři) a sochaři musí modelínu vymodelovat tak, aby hádači uhodli, o co se jedná. V momentě, kdy hádači uhodnou, vymění se družstva tak, aby si každé družstvo vyzkoušelo všechny pozice.

6 Závěry

Hlavním cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit metodický materiál zaměřený na taneční styly street dance, konkrétně styl House dance a hip hop dance pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni základní školy. Tato práce by mohla sloužit učitelům, kteří chtějí obohatit znalosti a dovednosti svých studentů a osvěžit hodiny tělesné výchovy. Příčinou výběru tohoto tématu pro mou bakalářskou práci bylo nejen mé zalíbení v tanci, ale také domněnka, že by právě street dance mohl být dobrou formou, jak žáky druhého stupně motivovat k pohybu.

Při hledání informací pro teoretickou část mé práce jsem našla spoustu zdrojů věnujících se obecné charakteristice dětí staršího školního věku. Našla jsem ovšem jen málo zdrojů věnujících se tanečním stylům street dance a nenarazila jsem na žádný zdroj, který by se věnoval street dance a jeho výukou pro děti staršího školního věku. Vycházela jsem tedy z vlastních poznatků, mínění a zkušeností za léta mé taneční kariéry.

V praktické části mé práce předkládám kompletní hodiny tělesné výchovy se všemi částmi, které by měla obsahovat. Hlavní části hodin tělesné výchovy pak tvoří výběr základních kroků stylů House dance a Hip hop dance, popřípadě jednoduché variace.

Cílem mé práce bylo nejen vytvořené hodiny popsat, ale také některé části natočit, což jsem splnila. Snažila jsem se vybrat takové kroky a vytvořit takové variace, se kterými by žáci na druhém stupni nemuseli mít problém. Opírala jsem se především o vlastní zkušenosti s kroky těchto stylů. Bohužel, jsem kvůli současné pandemické situaci neměla možnost své připravené hodiny uskutečnit v hodinách tělesné výchovy, a tak ověřit jejich náročnost.

Bakalářská práce splnila má očekávání a splnila i cíle, které jsem si určila. Jsem pevně přesvědčena, že může být přínosem pro učitele tělesné výchovy, především jako metodická podpora při výuce street dance. Stejně tak, může být přínosem pro žáky, kteří si rozšíří své znalosti a vědomosti v oblasti street dance a také obohatí své dovednosti, co se tance týče.

7 Souhrn

Svou bakalářskou práci jsem rozdělila na dvě části. V první části, která je zaměřená na teorii se zabývám tancem a jeho pojetím, historií tance v jednotlivých obdobích vývoje lidské společnosti, subkulturou Hip hopu a v neposlední řadě také jednotlivými tanečními styly street dance. Zde se zabývám původními formami pouličního tance jako B-boying, Locking, Popping, Hip hop dance a House dance, jejich vývojem a charakteristikou.

Další kapitola patří charakteristice staršího školního věku jako cílové skupiny pro tuto práci. Nechybí ani objasnění pojmu pohybová aktivita, kde jsem nalezenými výzkumnými studii potvrdila přínos tance pro děti staršího školního věku. V poslední kapitole píš o tanci a jeho roli ve výchově a vzdělávání, konkrétně o taneční pohybové výchově, tanci v tělesné výchově a tanci v hudební výchově.

Ve druhé, praktické části jsem vytvořila čtyři ukázkové hodiny tělesné výchovy na druhém stupni základní školy zaměřené na nácvik tanečních kroků a variací. Jsou v nich zpracovány všechny části, které by hodina měla obsahovat. První dvě hodiny jsou zaměřeny na taneční styl House dance a poslední dvě na taneční styl Hip Hop.

Součástí práce jsou sestříhaná a popsána videa, která slouží k lepší představě o provedení kroků nebo variací. Videa jsou uložena na kanálu youtube a odkaz na videa je uveden v popisu každé z hodin.

Na závěr bych chtěla podotknout, že hodiny tělesné výchovy zaměřené na tanec by mohly být přínosem pro výchovu a vzdělávání našich dětí.

8 Summary

My bachelor thesis is divided into two parts. In the first part, which is focused on theory, I deal in the first chapter with dance and its conception, with the history of dance in particular periods in the development of human society, with the subculture of Hip hop and, last but not least, with the individual dance styles of street dance. Here I cover the original forms of street dance like B-boying, Locking, Popping, Hip Hop dance and House dance, namely their development and attributes.

The next chapter is about characteristics of adolescent children as a target group for this thesis. What is not missing is also the clarification of the term physical activity, where I confirmed the benefits of dance for adolescent children through research studies. In the last chapter I write about dance and its role in education, specifically about dance movement education, dance in physical education and dance in music education.

In the second, practical part, I created four demonstration lessons of physical education at higher primary schools focused on the rehearsal of dance steps and their variations. They incorporate all the parts that a lesson should include. The first two lessons are focused on the House dance style and the last two are focused on the Hip Hop dance style.

The thesis includes edited videos with descriptions, which are useful tools for obtaining a better notion of the execution of the steps or variations. The videos are saved on YouTube and a link to the videos is indicated in the description of each lesson.

Finally, I would like to point out that lessons of physical education focused on dance could be beneficial for the raising and education of our children.

9 Referenční seznam

- Alberts, A., Elkind, D., & Ginsberg, S. (2007). The personal fable and risk-talking in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 71-76.
- Ambegaonkar, J. P., Pierce, C., Cortes, N., Marttinen, R., & Caswell, S. (2018). Physical activity and enjoyment during dance-focused physical education classes in middle school girls. *International Journal of Physical Education*, 55(4), 23-34.
- Berdychová, J. (1973). *Rytmičká gymnastika a tanec pro děti*. Praha: Olympia.
- Bourcier, P. (1989). *Danser devant les dieux*. In *La recherche en danse*. Paris: Chiron.
- Bourcier, P. (1994). *Histoire de la danse en occident I et II*. Paris: Seuil.
- Buriánek, J. (1996). *Sociologie: Pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Fortuna.
- Carpensen, C., J., Powell, K., E., & Christenson, G., M. (1985). Physical activity, exercises, and physical fitness: Definition and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1984). *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books.
- Dobeš, J. (2010). Opatření ministra školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Retrieved 2. 3. 2021 from World Wide Web: http://www.nuv.cz/file/136_1_1/download/
- Dosedlová, J. (2012). *Terapie tancem*. Praha: Grada Publishing.
- Duncanová, I. (1947). *Tanec*. Praha: Terpsichora.
- Eccles J., S., Lord, S., & Buchanan, C., M. (1996). *School transitions in early adolescence. What are we doing to our young people?* In Graber, J., A., Brooks-Gunn, J., & Petersen, A., C. (Eds.) *Transitions through adolescence: Interpersonal domains and context*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 251-284.
- Eccles, J., S. (1999). *The development of children ages 6 to 14. The future of children* 9, 30-44.
- Feltlová, D., & Fialová, D. (2008). Současný diskurs zkoumání školy a zdraví. *School and Health* 21, 3/2008.
- Fiedler, M. (2003). *Hip hop forever*. Olomouc: Hanex.
- Fischer, K. (2004). *Einführung in die Psychomotorik*. München: Ernst Reinhardt, GmbH Co KG.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Hadeyer, C. (2006). *Die Schule als Ort für Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung*. In: Mužík, V., Janík, T., & Wagner, R. (Ed.) *Neue Herausforderungen im Gesundheitsbereich an der Schule. Was kann der Sportunterricht dazu beitragen?* S. 114-135. Telč. Brno: Masarykova univerzita.
- Hanna, J., L. (1982). Is dance music? Resemblances and Relationship. *The world of music*. Vol. 24, č.1, s. 57-71.
- Hátlová, B., Špůrková, A., & Šmidová, J. (2007). Pohyb a mentální zdraví. *Česká kinantropologie*, 3, s. 25-30.
- Hrabinec, J. (2003). *Prostor pro porozumění tělesné kultuře*. In: *Prostory porozumění – výchova, umění, sport*. Praha: Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta, s. 56-62.
- Hrabinec, J. (2015). *Východiska výuky tělesné výchovy*. In Fialová, L., Kašpar, L., & Králová K. (ed.) *Aktualizované poznatky ke vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tělesná výchova a výchova ke zdraví v současné škole*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, s. 37-42.
- Hrabinec, J. (2018). *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Karolinum.
- Jandourek, J. (2001). *Sociologický slovník*. Praha: Portál.
- Jedlička, R. (2017). *Psychický vývoj dítěte a výchova*. Praha: Grada.
- Kazárová, H. (2008). *The Time of Dancing Kings*. In Rousová, A. *Dances and Festivities of the 16th-18th Centuries*. Praha: Národní galerie.
- Kostková, J. (Ed.) a kol. (1978). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: SPN, Karolinum.
- Kriegelová, M. (2008). *Záměrné sebepoškozování v dětství a adolescenci*. Praha: Grada.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Levine, L., E., & Munsch, J. (2016). *Child development from infancy to adolescence*. Los Angeles: Sage.
- Macek, P. (1999). *Adolescence: Psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál.
- Malina, R., M. (2003). Motor development during infancy and early childhood: Overview and suggested directions for research. *International Journal of Sport and Health Science*. 2, s. 50-66.
- Mattsson, T., & Larsson, H. (2021). 'There is no right or wrong way': exploring expressive dance assignments in physical education. *Physical Education*, 26(2), 123-136.

- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Rámcové vzdělávací programy. Retrieved 15. 2. 2021 from World Wide Web: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>
- Müldner, M., J. (1923). *Moderní tance: vznik, vývoj a kulturní význam tance s návodem tanců moderních a 40 nákresey tanečních figur pro samouky*. Praha: Souček.
- Návrátová, J., Vašek, R. et al. (2010). *Tanec v České republice*. Praha: Institut umění – Divadelní ústav.
- Pařízková, J. (2010). *Nutrition, physical activity and health in early life*. 2. vydání. Boca Raton, Florida: Taylor and Francis, CRC Press.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2003). *Pedagogický slovník*, 4. vydání. Praha: Portál.
- Příhoda, V. (1974). *Ontogeneze lidské psychiky I.-IV*. Praha: SPN.
- Pugnerová, M. (2009). *Sociální vývoj pubescenta*. In Petrová, A. a kol. *Žák sekundární školy 2*. Olomouc: vydavatelství UP.
- Pugnerová, M. (2019). *Psychologie*. Praha: Grada.
- Smolík, J. (2010). *Subkultury mládeže, uvedení do problematiky*. Praha: Grada.
- Suchomel, A. (2006). *Tělesné nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Švamberk, Š., M. (2016). *Jak přežít svou vlastní pubertu: i s učiteli a rodiči*. Praha: Grada.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie 1. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vignerová, J., & Bláha, P. (2001). *Sledování růstu českých dětí a dospívajících. (Norma, vyhublost, obezita)*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- Viskupová, B. (1987). *Hudba a pohyb*. Praha: Supraphon.
- World Health Organization (WHO) (1998). Preventing and Managing the Global Epidemic, *WHO Consultation on Obesity*, June 1997, WHO, Geneva.
- 331 Dance studio Olomouc. Taneční styl Locking. Retrieved 2. 3. 2021 from World Wide Web: <https://www.331.cz/tanecni-styly/locking/#wordproof>
- 331 Dance studio Olomouc. Taneční styl Popping. Retrieved 2. 3. 2021 from World Wide Web: <https://www.331.cz/tanecni-styly/popping/>
- 331 Dance studio Olomouc. Pump, Hip hop dance tutorial. Retrieved 2. 3. 2021 from World Wide Web: <https://www.331.cz/pump-hip-hop-dance-tutorial/>

- 331 Dance studio Olomouc. Taneční styl Litefeet. Retrieved 2. 3. 2021 from World Wibe Web: <https://www.331.cz/tanecni-styly/litefeet/>
- 331 Dance studio Olomouc. Jack, House dance tutorial. Retrieved 2. 3. 2021 from World Wibe Web: <https://www.331.cz/jack-house-dance-tutorial/>
- 331 Dance studio Olomouc. Taneční styl Dancehall. Retrieved 14. 3. 2021 from World Wibe Web: <https://www.331.cz/tanecni-styly/dancehall/>
- 331 Dance studio Olomouc. Pas des Bourrée, House dance tutorial. Retrieved 2. 3. 2021 from World Wibe Web: <https://www.331.cz/pas-de-bourree-house-dance-tutorial/>