

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

## **Diplomová práce**

Bc. Alena Vacíková

### **Nabídka tance pro děti školního věku v rámci volnočasových aktivit**

Vedoucí práce: Doc. Mgr. Štefan Chudý, Ph.D., MBA

Olomouc 2023

### **Prohlášení**

*„Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Nabídka tance pro děti školního věku v rámci volnočasových aktivit zpracovala sama. Veškeré prameny a zdroje informací, které jsem použila k sepsání této práce, byly citovány v poznámkách pod čarou a jsou uvedeny v seznamu použitých pramenů a literatury.“*

V Podbořanech, dne 12. dubna 2023

.....

Alena Vacíková

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé diplomové práce Doc. Mgr. Štefanu Chudému, Ph.D., MBA za podněty a připomínky, odborné vedení, cenné rady, ochotu a trpělivost při psaní diplomové práce.

Dále děkuji všem učitelům a žákům základní školy za ochotu a věnovaný čas při provádění výzkumného šetření. Poděkování patří také Mgr. Kláře Cíglové , ředitelce Základní školy Měcholupy, za spolupráci při výzkumu a podporu při studiu.

Závěrem bych chtěla moc poděkovat celé své rodině za podporu a povzbuzení během mého studijního života.

# OBSAH

|   |    |
|---|----|
| ÚVOD .....  | 1  |
| TEORETICKÁ ČÁST TEXTU .....   | 2  |
| 1. Vymezení základních pojmů.....                                   | 2  |
| 1.1. Mladší školní věk .....  | 2  |
| 1.2. Volnočasová aktivita.....                                      | 3  |
| 1.3. Tanec.....   | 4  |
| 1.4. Kondiční schopnosti.....                                       | 5  |
| 2. Charakteristika dítěte mladšího školního věku .....              | 9  |
| 2.1. Biologické předpoklady .....                                   | 9  |
| 2.2. Rozvoj fyzických předpokladů mladšího školáka.....             | 12 |
| 2.2.1. Působení na kondiční schopnosti mladších školáků.....        | 13 |
| 3. Tanec jako nástroj rozvoje člověka.....                          | 15 |
| 3.1. Sociální dopady.....   | 15 |
| 3.2. Psychologické dopady.....                                      | 18 |
| 3.3. Biologické dopady na organizmus .....                          | 20 |
| 3.3.1. Vliv tance na rozvoj kondice mladších školáků.....           | 23 |
| 3.4. Taneční hry pro děti a jejich význam.....                      | 26 |
| 4. Moderní formy tance.....   | 30 |
| 4.1. Disco dance .....  | 31 |
| 4.2. Street dance .....   | 33 |
| PRAKTICKÁ ČÁST TEXTU.....   | 36 |
| 5. Metodika empirické činnosti autora.....                          | 36 |
| 5.1. Stanovený cíl.....   | 36 |
| 5.2. Zvolená populační skupina .....                                | 36 |
| 5.3. Metody práce.....  | 37 |
| 5.3.1. Ukázka jedné volnočasové taneční hodiny .....                | 38 |
| 5.3.2. Program rozvoje kondičních schopností mladších žáků .....    | 38 |
| 6. Ukázka hodiny tance pro mladší školáky.....                      | 39 |
| 6.1. Časové a prostorové vymezení.....                              | 39 |
| 6.2. Personální zajištění.....                                      | 39 |
| 6.3. Materiální vybavení .....                                      | 40 |
| 6.4. Pokyny pro žáky mladšího školního věku (a jejich rodiče) ..... | 41 |
| 6.5. Harmonogram činností.....                                      | 42 |
| 6.6. Konkrétní popis jednotlivých činností .....                    | 43 |
| 6.7. Plánovaný přínos pro žáky.....                                 | 47 |

|                      |  |    |
|----------------------|--|----|
| 6.8.                 | Aplikace hodiny ve volnočasové skupině .....   | 47 |
| 6.9.                 | Výsledky aplikace taneční hodiny .....   | 49 |
| 7.                   | Program rozvoje kondičních schopností mladších školáků .....   | 52 |
| 7.1.                 | Soubor navrhovaných volnočasových aktivit – tanečních her – orientovaný na využití prvků disco dance a street dance..... | 52 |
| 8.                   | Diskuse.....   | 58 |
| ZÁVĚR .....          |  | 62 |
| ANOTACE.....         |  | 63 |
| Použité zdroje.....  |  | 65 |
| Seznam tabulek ..... |  | 74 |

## ÚVOD

Tanec je aktivita, která se jeví jako člověku výrazně přirozená, většinou nenáročná na potřeby typu pomůcek, speciálních úprav prostoru apod. Zcela jistě se jedná o činnost, kterou lze vyplňovat volný čas a navíc při letném pohledu na jakéhokoli tanečníka nelze nesouhlasit, že taneční aktivity zahrnují velké množství pohybu.

Vzhledem k tomu, že v jedenadvacátém století děti a dospívající vyrůstající v technologicky rozvinutých zemích mají tendenci trávit značné množství svého volna využíváním zejména výpočetních technologií, tedy pasivně, představuje tanec zajímavou alternativu volnočasové činnosti, u níž lze očekávat větší míru pozitivních dopadů na jeho účastníky, zejména pak v rovině fyzické (tanec lze stěží provozovat v poloze ležmo na zádech na posteli, nebo například v křesle).

V předkládaném textu tedy bude tanec představen jako volnočasová činnost, již se mohou věnovat žáci mladšího školního věku a pozitivně tak působit zejména na vlastní fyzickou kondici, na kondiční schopnosti, které je vhodné u nedospělých jedinců rozvíjet.

Cílem textu je představit tanec jako jednu z efektivních a motivujících volnočasových aktivit vedoucích (mimo jiné) k rozvoji kondičních schopností dětí mladšího školního věku a danou skutečnost ilustrovat na souboru navrhovaných aktivit tanečního charakteru pro zvolenou populaci nedospělých osob.

Za tímto účelem bude nejprve zvolená tematika zakotvena skrze zvolené pojmy a jejich vzájemné vztahy v rešerši teoretických zdrojů, jejichž autoři se ke zvolenému tématu vyjadřují (hlavními pojmy v daném ohledu budou zejména tanec, mladší školní věk, kondiční schopnosti, volný čas, taneční hra, street dance a disco dance).

Na teorii bude následně navázáno vlastním návrhem konkrétní taneční hodiny určené žákům mladšího školního věku s cílem pozitivního působení na rozvoj jejich kondice. Daný návrh pak bude doplněn o soubor tanečních her založených na využívání prvků street dance a disco dance, jenž si klade za cíl rozvíjení (nejen) kondičních schopností u žáků mladšího školního věku.

## TEORETICKÁ ČÁST TEXTU

Teoretická polovina dokumentu sestává z celkem čtyř hlavních oddílů – kapitol. Tyto jsou postupně věnovány nejprve představení hlavních pojmů vycházejících ze zvoleného tématu, jež je obsahem dokumentu jako celku. Dále teorie zahrnuje kapitolu věnovanou charakteristice osob konkrétně zvolené populace – jedná se o děti nacházející se ve vývojovém období mladšího školního věku. Třetí oddíl je věnován představení tance coby nástroje, s jehož pomocí lze člověka efektivně rozvíjet ve všech rovinách jeho fungování v životě (ve sféře psychologické, sociální, ale zejména biologické, tedy fyzické). V poslední kapitole jsou pak stručně představeny dvě hlavní taneční formy, dva moderní typy tanců, kterými jsou disco dance a street dance, a to z důvodu toho, že jejich využití je dále rozpracováno v aplikační (praktické) části textu.

### 1. Vymezení základních pojmů

První kapitola obsahuje představení pojmů, jakými jsou mladší školní věk, volnočasová aktivita, tanec a také kondiční schopnosti. Tyto termíny budou definovány a bude poukázáno taktéž na jejich vzájemnou souvislost, tedy určitý kontext, který sdílejí/spoluutvářejí.

#### 1.1. Mladší školní věk

Mladší školní věk (jinak také mladší školní období) je vývojovou fází v životě člověka, která navazuje na věk předškolní a je dále následována dospíváním (pubescencí) – z hlediska věkového je možné o něm hovořit u jedinců od jejich nástupu povinné školní docházky (tedy od šestého, případně sedmého roku věku) až do skončení jejího prvního – nižšího – stupně, tedy do věku 11, případně 12 let dítěte.<sup>1</sup>

Jednou ze základních charakteristik, odkazujících zejména na psychické (mentální a poznávací) fungování dítěte mladšího školního věku, je zejména ten fakt, že: „*Dítě*

---

<sup>1</sup> Srov. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, s. 117.

*mladšího školního věku je zaměřeno na poznání skutečného světa. Chce vědět, jaký je, podle jakých pravidel funguje, event. jak jej lze ovládat.“<sup>2</sup>*

Dalším charakteristickým mladších školáků – zejména z hlediska jejich fyzického fungování – bude věnována pozornost v kapitole číslo 2 předkládaného dokumentu.

## **1.2. Volnočasová aktivita**

Jak uvádí Křivohlavý, zatímco práce je aktivitou, která naplňuje podstatnou část života člověka, je ovšem nutné mít na paměti, že by neměla vyplňovat veškerý čas, který má jedinec k dispozici – stejně tak má v životě člověka své místo i volnočasová aktivita, jíž se může konkrétní osoba věnovat v době, kdy neplní své pracovní povinnosti.<sup>3</sup>

S ohledem na fakt, že předmětem zájmu z hlediska populačního jsou v předkládaném textu děti mladšího školního věku, je možné za jejich „pracovní“ činnosti považovat ty, které mají co do činění s povinnostmi školního vzdělávání (s docházkou, zadávanými úkony, přípravou apod.).<sup>4</sup>

K základním charakteristikám volnočasových aktivit – těm, jež činnosti ve volném čase odlišují od pracovních/školních povinností – patří následující:<sup>5</sup>

- Člověk ve volném čase volí aktivity, které sám chce, nevěnuje se těm, které jsou zapotřebí, nebo je po něm někdo jiný vyžaduje;
- Aktivity přinášejí konkrétní osobě potěšení a radost, jsou tedy prožívány jako příjemné;
- Volnočasové aktivity slouží k odpočinku jedince, jeho rekreaci, osobnostnímu rozvoji a obecně obnově sil, které jsou vynakládány mimo něj (při plnění každodenních povinností).

---

<sup>2</sup> VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021, s. 281.

<sup>3</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 52.

<sup>4</sup> Srov. např. BOCAN, Miroslav. *Děti v ringu dnešního světa: hodnotové orientace dětí ve věku 6 až 15 let*. Praha: Národní institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, 2012, s. 25.

<sup>5</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014, s. 11.



Jak uvádí ve své publikaci autorka Pávková: „*Doba volného času, ve které si každý jedinec může svobodně zvolit, jak ji využije, přináší příjemné zážitky, možnost odpočinku, relaxace, ale i rozvoje osobnosti.*“<sup>6</sup> Autorka zároveň poukazuje i na fakt, že volný čas může být pro konkrétního jedince také i zdrojem problémů, například pokud tento neumí efektivně (vhodným způsobem) volný čas naplnit, nebo má pocit, že má volného času nedostatek apod. – také z těchto důvodů je zásadní výchova ve volném čase<sup>7</sup>

### 1.3. Tanec

Podle Zibrta je možné tanec odvozovat od pojmu *choreas* (*choros*), které představuje řecký výraz pro pojmenování radosti.<sup>8</sup> V současnosti zřejmě nejvíce odpovídajícím výrazem českého jazyka odpovídajícím danému řeckému pojmu je choreografie.

Jak k tanci podotýká Dosedlová: „*Od nejstarších dob patří tanec k dávným formám výrazu konfrontace člověka s bytím.*“<sup>9</sup> Pro člověka je tedy tanec přirozeným způsobem (sebe)vyjadřování, který jej doprovází napříč dějinami.

Boadella upozorňuje na fakt, že stanovení definice tance je složitým úkolem.<sup>10</sup> Langerová jej vymezuje následujícím způsobem: „*Tanec je zjevením aktivních sil, dynamického obrazu. Tanec, jako jakékoliv jiné umění, představuje vnímatelnou formu, jež vyjadřuje podstatu lidského cítění. Tanec je pohybem přetvořeným ve výraz či gesto.*“<sup>11</sup>

Odborné zdroje zmiňují celou škálu možné typologie tanců. Příkladově lze uvést dělení na tance všeobecně známé versus tance konkrétní národopisné oblasti tak, jak jsou

---

<sup>6</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014, s. 6.

<sup>7</sup> Tamtéž.

<sup>8</sup> ZÍBRT, Čeněk. *Jak se kdy v Čechách tancovalo: dějiny tance v Čechách, na Moravě, ve Slezsku a na Slovensku z věků nejstarších až do nové doby se zřetelem k dějinám tance vůbec*. Praha: F. Šimáček, 1895. s. 101.

<sup>9</sup> DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012, s. 19.

<sup>10</sup> BOADELLA, David. *Biosyntéza: výběr z textů*. Praha: Grada, 2012, s. 108.

<sup>11</sup> Langer, Suzanne; In: BOADELLA, David. *Biosyntéza: výběr z textů*. Praha: Grada, 2012, s. 108.

tyto zastoupeny v rámci tělesné výchovy druhých stupňů českých základních škol.<sup>12</sup> Dále je možné hovořit o společenském tanci, v jehož rámci jsou rozlišovány tance standardní (valčík, waltz, tango a další), nebo tance latinskoamerické (jive, cha-cha, rumba aj.).<sup>13</sup>

V nejjednodušší podobě je možné tanec kategorizovat na tradiční a moderní, přičemž tyto dvě kategorie mají společné to, že se v obou případech jedná o umění pohybu.<sup>14</sup> Kromě pohybové činnosti pak tanec představuje taktéž i činnost společenskou.<sup>15</sup>

#### 1.4. Kondiční schopnosti

V návaznosti na informaci z podkapitoly 1.3 textu, v níž bylo uváděno, že tanec je zcela jistě pohybovou činností, je možné na tomto místě upozornit, že pohybové činnosti velmi úzce souvisejí s kondicí člověka.<sup>16</sup> Vztah mezi oběma pojmy je možné vyjádřit následujícím komentářem: „*Bez pravidelného tělesného pohybu se kondice zhoršuje. Svaly ztrácejí pevnost, ochabují, zkracují se, ubývá svalová hmota. Vzniká svalová dysbalance, která se nejčastěji projevuje bolestí zad. Naše tělo se mění v houbovitou hmotu.*“<sup>17</sup>

Kondiční schopnosti člověka tedy souvisejí s tím a v jaké podobě se tento věnuje pohybovým aktivitám. Pohyb představuje v zásadě kondiční přípravu toho, kdo se mu věnuje (byť není vhodné zapomínat na to, že pohybové aktivity by měly být taktéž i zápravou pro své účastníky).<sup>18</sup> Krejčí s Hoškem upozorňují, že: „*Přiměřený pohyb je*

---

<sup>12</sup> HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, s. 227.

<sup>13</sup> Srov. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, s. 117.

<sup>14</sup> KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008, s. 280.

<sup>15</sup> Srov. KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008, s. 22.

<sup>16</sup> Srov. např. DOLEŽAL, Martin a Radim JEBAVÝ. *Přirozený funkční trénink*. Praha: Grada, 2013, s. 20.

<sup>17</sup> JARKOVSKÁ, Helena. *Posilování: kondiční kruhový trénink: 200 cviků v 28 programech – s vlastní vahou, s lehkým náčiním*. Praha: Grada, 2009, s. 8.

<sup>18</sup> KREJČÍ, Milada a Václav HOŠEK. *Wellness*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2016, s. 265.

*předpokladem kondice člověka a ta je závažným východiskem jeho zdraví, jeho životních možností, a tudíž jeho životní spokojenosti.*<sup>19</sup>

V případě dětské populace lze doplnit, že její zástupci jsou ze své podstaty povětšinou v pohybu, díky čemuž u nich dochází jak k rozvoji pohybových schopností obecně, tak právě i k rozvoji jejich kondice – kondiční příprava u nich tvoří základ jejich výkonnosti.<sup>20</sup>

Kondiční připravenost jedince ovlivňuje jak kvalitu jeho herních aktivit, tak i jeho psychický stav.<sup>21</sup> Daný fakt lze u dětí považovat za zcela zásadní, jelikož je nutné v dětském věku podporovat harmonický rozvoj jedince nejen po stránce fyzické, ale ve všech rovinách jeho fungování.

Kondiční složka pohybových dovedností u člověka zahrnuje následující dílčí kategorie:<sup>22</sup>

- Silové schopnosti;
- Rychlostní schopnosti;
- Vytrvalostní schopnosti;
- Koordinační schopnosti;
- A pohyblivost jedince.

Manifestace kondičních schopností probíhá skrze sportovní dovednosti člověka (přičemž se může jednat o nejrůznější sportovní disciplíny).<sup>23</sup> Taktéž tanec v mnoha kategoriích v současnosti funguje jako sportovní disciplína – důkazem toho je například

---

<sup>19</sup> KREJČÍ, Milada a Václav HOŠEK. *Wellness*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2016, s. 265.

<sup>20</sup> PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 67.

<sup>21</sup> VÁGNER, Michal. *Kondiční trénink pro tenis*. Praha: Grada Publishing, 2016, s. 158.

<sup>22</sup> ŠTĚRBOVÁ, Dana, Hana PERNICOVÁ, Petr KROL a Michal ŠAFÁŘ. *Sportovní psychologie: průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Ilustroval Cyril GAJA. Praha: Grada Publishing, 2022, s. 26.

<sup>23</sup> Tamtéž.

již samotné označení sportovní tanec, které je užíváno pro již zmiňované latinskoamerické a standardní tance (hovoří se taktéž o tanečním sportu).<sup>24</sup>

Kulka upozorňuje, že pod pojem kondice bývají u člověka řazeny jeho fyzické dispozice.<sup>25</sup> Autor tak shrnuje výše rozepsaný výčet jednotlivých dílčích bodů. Za nosné jsou pro tělesnou kondici považovány přitom zejména síla a vytrvalost jedince.<sup>26</sup>

Zcela zásadním poznatkem ve vztahu ke kondičním schopnostem je pak informace

o tom, že: „*Kondiční schopnosti se v průběhu vývoje jedince rozvíjejí později než obratnost, koordinace pohybů a tak dále.*“<sup>27</sup> Není tedy možné očekávat, že bude kondice shodná například u předškoláků a osob ve střední dospělosti. Stejně tak je možné očekávat individuální rozdílnosti v kondičních schopnostech osob spadajících do shodné věkové kategorie.

Přední česká odbornice na výživu a zdravý životní styl Margit Slimáková taktéž poukazuje na souvislost tance coby pohybové aktivity a kondice člověka – konkrétně se v její publikaci lze dočíst následující informaci: „*Je jedno, zda tanec vnímáte jako zábavu, nebo sport. Důležité je, že tančit může úplně každý i bez sebemenších znalostí či předchozí přípravy, protože už jen vlnění do rytmu při písničce z rádia tělu prospívá.*“<sup>28</sup>

Tanec sám o sobě působí pozitivně na kondiční schopnosti těch, kdo jej provozují. Navíc je možné se explicitně dočíst o tom, že pro zapojení do řady tanečních forem není zapotřebí mít na počátku kondici ve výrazně dobrém stavu. Příkladem takové formy je břišní tanec.<sup>29</sup> Nenáročnost řady tanečních disciplín pak potvrzuje také fakt, že tanec bývá doporučován ve své střídmější formě taktéž jako vhodná pohybová aktivita například pro

---

<sup>24</sup> Srov. ODSTRČIL, Petr. *Sportovní tanec: standardní tance : latinskoamerické tance*. Praha: Grada, 2004, s. 6

<sup>25</sup> KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008, s. 177.

<sup>26</sup> Tamtéž.

<sup>27</sup> KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008, s. 177.

<sup>28</sup> SLIMÁKOVÁ, Margit. *Osobní receptář pro zdraví a pohodu: jak zvládat chutě na sladkosti, nechut' k pohybu, stres v práci a povinnosti doma, prevenci nemoci a léčbu stravou, kariéru, kritiky i stárnutí*. Ilustroval Remi PAVLOVSKÁ. V Brně: BizBooks, 2021, s. 168.

<sup>29</sup> FIALOVÁ, Ludmila. *Jak dosáhnout postavy snů: možnosti a limity korekce postavy : pohyb a postava, výživa a udržení hmotnosti, lékařské zákroky a kosmetická péče*. Praha: Grada, 2007, s. 96.

těhotné ženy – v jejich případě dokáže tanec udržovat po delší dobu gravidity předtěhotenskou kondici tanečnice.<sup>30</sup>

Tanec je tedy možné využívat coby nástroj: „*k relaxaci a k udržování svého tělesného zdraví a kondice.*“<sup>31</sup>

Pro dětskou populaci pak tanec skýtá ještě jedno zásadní pozitivum. Na toto ve své publikaci upozorňuje Pastucha, u nějž se lze dočíst, že: „*Děti jsou pro tuto činnost dobře motivovány a tanec je pro ně atraktivní, zvláště v kolektivu.*“<sup>32</sup> Jako takové bývají taneční aktivity dostatečně energeticky náročné pro dětské účastníky, navíc úrazovost bývá u tance – v komparaci s odlišnými pohybovými či dokonce sportovními činnostmi, do nichž se mohou děti zapojovat – nízká.<sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> BEJDÁKOVÁ, Jitka. *Cvičení a sport v těhotenství: sporty vhodné i nevhodné, zásady cvičení, speciální tělocvik pro těhotné, základy výživy, tanec, gravidjóga*. Praha: Grada, 2006, s. 117.

<sup>31</sup> HEŘMANOVÁ, Jana a Milan MACEK. *Metodika pro podporu tvorby školního vzdělávacího programu ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. V Praze: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Odbor pro mládež, 2009, s. 79.

<sup>32</sup> PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011, s. 74.

<sup>33</sup> Tamtéž.

## 2. Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Druhá kapitola teoretické části dokumentu je zaměřena na předložení poznatků týkajících se charakteristik dětí mladšího školního věku. Tyto budou směřovány zejména do oblasti jejich biologických vlastností (předpokladů) a s nimi spojeného rozvoje kondičních schopností žáků ve vývojové fázi mladšího školního věku.

### 2.1. Biologické předpoklady

Již v podkapitole 1.1. předkládaného textu bylo uvedeno, že pro mladší školáky je charakteristický jejich zájem o reálné fungování světa kolem a jeho předmětů či jevů. Vedle psychologických charakteristik (a samozřejmě taktéž například i charakteristických projevů dítěte mladšího školního věku v oblasti sociální) je možné zdůraznit i některé zásadní informace o biologických charakteristikách mladších školních dětí. Tyto budou obsahem následujících odstavců, v nichž bude věnován prostor popisu biologických předpokladů člověka ve zvoleném vývojovém období jeho života.

Školní období v životech lidských jedinců je členěno dále na dvě dílčí pod období, jež jsou označovány jakožto mladší či naopak starší školní věk.<sup>34</sup> Případně někteří odborníci mladší školní období člení dále na další dvě části – tyto jsou označovány jako raný školní věk (od šesti do devíti let dítěte) a střední školní věk (mezi desátým a dvanáctým rokem věku).<sup>35</sup> Období od šestého do desátého roku věku dítěte je taktéž možné v některých zdrojích nalézt pod označením prepubescence.<sup>36</sup>

Obecně je možné mladší školní věk označit za období vývoje člověka, v němž dochází k nutnosti adaptace na školní prostředí a požadavky s ním spojené, kdy jednotlivci nabývají nejen obecně základních školních návyků, ale také i konkrétních znalostí a dovedností.<sup>37</sup> V případě dovedností se tyto často týkají pohybových aktivit, o nichž bude v textu hovořeno také v jeho dalších částech.

---

<sup>34</sup> KUKLA, Lubomír. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016, s. 16.

<sup>35</sup> MATĚJČEK; In: LUKÁŠOVÁ, Hana. *Kvalita života dětí a didaktika*. Praha: Portál, 2010, s. 12.

<sup>36</sup> Srov. např. KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010, s. 127.

<sup>37</sup> KLÍMA, Jiří. *Pediatrie pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing, 2016, s. 37.

U žáků mladšího školního věku (tedy jedinců do dvanácti let) dochází k rozvoji dítěte vlivem jeho výuky ve všech směrech.<sup>38</sup> Kromě jiného také i v oblasti pohybové.

Z hlediska somatického ovšem lze dané období charakterizovat termínem vývojové retardace, který znamená následující: „*po velmi rychlém tempu růstu v prvních letech života dítěte nyní dochází k poměrně výraznému zpomalení růstu. Výškov i hmotnostní přírůstky jsou rovnoměrně. Křivku růstu bychom mohli charakterizovat lineární závislostí.*“<sup>39</sup> Kostra dítěte prozatím není plně vyvinuta, nadále probíhá její osifikace.<sup>40</sup>

Z hlediska biologického zrání organismu v mladším školním věku u jedince ještě „dobíhá“ první fáze akcelerace jeho růstu.<sup>41</sup> Děti zpravidla rostou v průměru o čtyři až pět centimetrů za rok, v jejich těle dochází k navyšování podílu svalstva (společně s ním roste také svalová síla), kolem sedmého roku dítě využívá oporu chodidel podobně jako dospělí (z přibližně sedmdesáti až pětasedmdesáti procent), u mladších školáků dochází ovšem také i ke zhoršování přesnosti pohybů (tato je u zdravých jedinců pouze dočasnou), školáci procházejí obdobím dozrávání sensorických systémů, u nichž se zároveň zlepšuje jejich koordinace, mezi šestým až osmým rokem života v organismu přibývá podkožní tuková vrstva, prodlužují se končetiny školáků (toto způsobuje stav, kdy dorůstají rychleji, než je tomu u hlavy a trupu).<sup>42</sup> Tělo mladšího školáka se tedy určitým způsobem „prodlužuje“ (ze své dříve spíše zakulacené podoby), zmenšuje se celkový podíl trupu a hlavy na organismu, namísto toho přibývá „hmota“ na končetinách dítěte. Autor Sekot upozorňuje, že se u dětí: „*Začíná (...) projevovat předpubertální období s velmi vysokou potřebou pohybu,*“ přičemž děti si udržují v daném věkovém období velkou kloubní pohyblivost také pružnost.<sup>43</sup>

---

<sup>38</sup> KUKLA, Lubomír. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016, s. 16.

<sup>39</sup> JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008, s. 63.

<sup>40</sup> JANSÁ, Petr. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018, s. 23.

<sup>41</sup> KUKLA, Lubomír. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016, s. 16.

<sup>42</sup> PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011, s. 29.

<sup>43</sup> SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita, 2019, s. 92.

Dozrávání funkce mozečku usnadňuje školákům udržování rovnováhy a rozvíjení koordinace; v období mezi šestým až desátým rokem věku jedince dochází u něj k poklesu jeho obratnosti, zatímco narůstá vytrvalostní složka pohybů – k danému bodu se lze dočíst konkrétně následující informaci: „*Zpočátku dítě lépe zvládá aktivity s prvky krátkodobé vytrvalosti, s přechodem do staršího školního věku také aktivity dlouhodobé vytrvalostního charakteru.*“<sup>44</sup> V období mladšího školního věku tedy nastává ideální čas pro podporu vytrvalosti žáka (dítěte), jelikož této dopomáhají také jeho přirozené zrání a růst na úrovni biologické. Autor Jansa podotýká, že u mladších školáků dochází k postupnému zvyšování jejich tělesné energie, tedy k výkonnosti organismu jako celku.<sup>45</sup>

Děti navíc mají intenzivní přirozenou potřebu pohybu, která je omezována požadavky spojenými se školní prací.<sup>46</sup> Nabídka pohybových aktivit v nejrůznějších podobách a formách je tedy pro mladší školáky zásadním bodem dopomáhajícím k jejich harmonického rozvoji. Situace, kdy dítě mladšího školního věku dlouhodobě „posedává“, může u něj docházet k fyzickým komplikacím v podobě vadného držení těla či dokonce nejrůznějších poruch páteře (viz například skolióza aj.).<sup>47</sup>

K volbě pohybových aktivit u mladších školáků je nutné si navíc uvědomit fakt, že u těchto se : „*V tréninku (...) projevuje neschopnost udržet po delší dobu soustředěnost, děti jsou nepozorné a roztěkané. Z forem učení využíváme téměř výhradně imitační.*“<sup>48</sup> Únavnost dítěte je vyšší, než v jeho pozdějším věku, ovšem zároveň je možné upozornit na rychlou obnovu sil mladších školáků.<sup>49</sup>

Na základě vymezení období mladšího školního věku z hlediska věkového je pak možné k dané fázi vývoje dítěte zmínit poznatky vztahující se k fyzickému rozvoji (tedy rozvoji fyzických předpokladů) žáků v daném rozmezí jejich věku.

---

<sup>44</sup> PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011, s. 29.

<sup>45</sup> JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018, s. 23.

<sup>46</sup> PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011, s. 29.

<sup>47</sup> Tamtéž.

<sup>48</sup> JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008, s. 64.

<sup>49</sup> HÁJEK, Bedřich a kol. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT, 2004, s. 17.



## 2.2. Rozvoj fyzických předpokladů mladšího školáka

Děti ve věku od šesti do deseti let věku je nutné dle Kysela vést ke sportovním aktivitám, jelikož na základě podobného konání jsou u nich utvářeny základy pro případné výkony v jejich dospělosti.<sup>50</sup> Z hlediska fyzických předpokladů je tedy mladší školák nejen připraven na aktivní zapojení do sportovních disciplín, ale zároveň je tímto zapojením podporována jeho výkonnost v dalších obdobích jeho vývoje, včetně dospělosti.

Dítě (v komparaci s dospělou osobou) ovšem vyžaduje specifický přístup ke sportovní přípravě, jelikož jejich stavba těla, stejně jako i psychika se od dospělých populací odlišují – je tedy nutné klást důraz zejména na přípravu vedenou skrze nácvik, stejně jako i na rozvoj pohybových schopností a také pohybových dovedností.<sup>51</sup>

U dětí je nutné dbát na nepřetěžování jejich organismu (v opačném případě totiž dochází k možnému předčasnému ukončení růstu chrupavek kloubů, k laktátovému přetěžování metabolismu apod.).<sup>52</sup> Jako vhodné je možné pro rozvoj mladších školáků doporučit střídání pro ně atraktivních aktivit (zejména z hlediska emočního) a také aplikování proměnlivé zátěže na jejich organismus; pro školní děti je taktéž vhodné dbát na zajišťování systému her a sportů, jimž se budou moci aktivně věnovat, jelikož se jedná o přirozeně vitální populaci.<sup>53</sup>

Mladší školáci bývají označováni jakožto zástupci populace, která je charakteristická zvýšenou motorickou učenlivostí, což v praxi znamená, že v rámci docházky na první stupeň základní školy se dítě nachází v období optimálním pro učení se nejrůznějším motorickým dovednostem.<sup>54</sup>

V mladším školním věku je vhodné a zároveň z hlediska efektivity také možné kultivovat tělesné pohyby jednotlivců, rozvíjet jejich motorické dovednosti na základě využívání hudby coby nástroje práce s dítětem či skupinou dětí.<sup>55</sup> Díky tomu se taneční

---

<sup>50</sup> KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010, s. 127.

<sup>51</sup> Tamtéž.

<sup>52</sup> Tamtéž.

<sup>53</sup> Srov. JANDOVÁ, Dobroslava. *Balneologie*. Praha: Grada, 2009, s. 219.

<sup>54</sup> Srov. např. PERIČ, 2010; In: DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, s. 22.

<sup>55</sup> SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, s. 364.

aktivity zdají být vysoce vhodným způsobem, jak působit na mladší školáky za účelem rozvoje celé škály jejich motorických dovedností (nikoli pouze jejich výkonnosti, ale také i zpřesňování pohybů, zlepšování koordinace apod.).

Školáci by měli být vedeni k navštěvování sportovní školy nebo oddíly, v nichž jsou všestranným způsobem rozvíjeni v rovině jejich základních pohybových schopností, kde mají možnost osvojovat si co možná nejširší spektrum pohybových dovedností.<sup>56</sup>

Bukvić, Cirovic a Nikolić poukazují na fakt, že u dětské populace hrají zásadní roli pohybové aktivity, které působí jak na motorický, tak i psychický vývoj jednotlivců – dle autorů mají na fyzický a psychický stav dítěte pozitivní dopady například jóga, aerobní trénink, nejrůznější programy chůze, nebo tanec, přičemž aerobní fyzická aktivita působí nejlépe.<sup>57</sup>

Zároveň taktéž autoři upozorňují, že právě návyky pohybových aktivit zakořeněné v období dětství se nejlépe člověku udržují v jeho dospělém věku a lze tedy skrze ně již v nízkém věku jednotlivců zakotvovat zdravý životní styl v jeho dlouhodobém časovém horizontu.<sup>58</sup>

V podkapitole 2.2.1. textu bude pozornost směřována zejména k rozvoji kondičních schopností žáků mladšího školního věku.

### 2.2.1. Působení na kondiční schopnosti mladších školáků

Jak již bylo osvětleno v předchozích oddílech textu, kondice u žáků mladšího školního věku se začíná ve vyšší míře rozvíjet (byť to může být na úkor některých dalších pohybových schopností dítěte).

Autor Sekot ke zvolené populaci žactva podotýká, že u mladších školáků je vhodné soustředění na jejich zapojování do sportovních aktivit, v jejichž rámci je u dětí podporován rozvoj jejich.<sup>59</sup>

---

<sup>56</sup> ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019, s. 14.

<sup>57</sup> BUKVIĆ, Zorana, Dragana CIROVIC, NIKOLIĆ, Dejan. The importance of physical activity for the development of motor skills of younger school age children. *Medicinski podmladak*, 2021, 72(2), s. 34.

<sup>58</sup> Tamtéž.

<sup>59</sup> SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita, 2019, s. 92.

- Rychlosti;
- Obratnosti;
- Dynamiky;
- Silové rychlosti;
- Herní zdatnosti;
- A vytrvalosti.

Výše uváděné schopnosti (oblasti rozvoje mladšího školáka) by ovšem měly být – s ohledem na vývojové období, v němž se dítě nachází a potřeby z něj vyplývající – propojeny s prvky rozvíjejícími samostatnost, individualitu a tvořivost jednotlivců.<sup>60</sup> Takto stanovaným podmínkám odpovídají taneční aktivity ve vyšší míře, než je tomu v případě řady odlišných pohybových/sportovních aktivit.

Podle Stronga a jeho kolegů je nejvhodnější, když se děti ve školním věku účastní středně až intenzivně zatěžující fyzické aktivity v délce trvání šedesáti minuta více každý den; důležité přitom je, že aktivita, jíž se jednotlivci účastní, jimi musí být prožívána jako příjemná, musí se jednat o vhodnou aktivitu z hlediska vývojového a pohybová činnost v jejím rámci by měla sestávat z různých dílčích činností.<sup>61</sup>

Slabá fyzická kondice je dle Bendla spojována s negativními a často dalekosáhlými dopady na zdraví lidského jedince, v rámci výchovy a vzdělávání nedospělých osob je tak nutné působit na jejich pohybovou gramotnost, aby bylo možné předcházet jak aktuálním zdravotním neduhům, tak i těm dlouhodobým, jež mohou s nedostatkem pohybu u člověka souviset.<sup>62</sup>

---

<sup>60</sup> Srov. FIALOVÁ, Ludmila. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2014, s. 62.

<sup>61</sup> STRONG, William a kol. Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of pediatrics*, 2005, 146(6). s. 732-7. DOI: 10.1016/j.jpeds.2005.01.055 [online]. 2022 [cit. 2022-05-16]. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/7770850> Evidence Based Physical Activity for School-age Youth.

<sup>62</sup> BENDL, Stanislav. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada, 2015, s. 305.

### 3. Tanec jako nástroj rozvoje člověka

Třetí kapitola teoretické poloviny dokumentu zahrnuje pododdíly věnované problematice možných sociálních a psychologických dopadů působení tance na lidského jedince. Nejvyšší míra důležitosti ovšem bude prezentována ve vztahu zejména k fyzickým (biologickým) dopadům taneční aktivity na organismus dítěte mladšího školního věku. Součástí kapitoly je též oddíl zaměřující se na význam tanečních her pro dítě.

Již v kapitole 1 dokumentu byl několikrát zmíněn tanec jako aktivita vhodná pro žáky mladšího školního věku s přihlédnutím k potřebám a možnostem vyplývajícím z vývojové životní fáze, v níž se tito aktuálně nacházejí. V podkapitolách 3.1. – 3.3. budou uvedeny možné pozitivní dopady tance na všechny úrovně fungování lidských jedinců.

#### 3.1. Sociální dopady

Tanec sám o sobě představuje společenskou aktivitu, při níž se může jednotlivec setkávat s dalšími lidmi; podobné setkávání – sociální interakce člověka s okolím – má pozitivní dopady na život jednotlivců.<sup>63</sup> Na základě interakcí s dalšími lidmi může jedinec získat sociální oporu, jež mu v budoucnu dopomůže ke zvládnutí situací stresového charakteru, podpořit tak jeho zdravotní stav apod.<sup>64</sup>

Tanec umožňuje svým účastníkům stávat se součástí skupiny (podobně jako například i kolektivní sporty).<sup>65</sup>

Tanec lze taktéž považovat za projev určité kultury (vedle takových fenoménů, jakými jsou například pohostinnost, humor, stravování, výtvarné umění a řada dalších); vzhledem k faktu, že kultura je sdílena či přenášena skrze komunikaci, je možné tanec považovat za komunikační nástroj jednotlivce či skupiny s okolím.<sup>66</sup> Participací na

---

<sup>63</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 70.

<sup>64</sup> Srov. SÝKOROVÁ; In: TYRLÍK, Mojmír, ed. *Zátěž v adolescenci*. Brno: Masarykova univerzita, 2012, s. 68.

<sup>65</sup> Tamtéž.

<sup>66</sup> PALATKOVÁ, Monika. *Mezinárodní turismus: analýza pozice turismu ve světové ekonomice, změny mezinárodního turismu v důsledku globálních změn, evropská integrace a mezinárodní turismus*. 2.,

tanečních aktivitách tak u člověka dochází k podpoře a rozvoji jeho komunikačních schopností a dovedností. Autorka

Novotná poukazuje na fakt, že u tanců lze jejich pulzaci uplatňovat coby přirozený prostředek kultivace jedince a jeho socializace (autorka obecně hovoří o aktivitách hudebně-pohybového charakteru).<sup>67</sup> Konkrétně je k danému bodu zájmu uváděno následující: „Člověk, který si jde zacvičit, aby se zrekreoval, aby fyzicky a duševně pookřál a upevnil si stav nervové soustavy i posílil svalstvo (...) Ocitá se však v kolektivu, s kterým je nyní spojen četnými vazbami uprostřed malé skupiny, a tu se „cvičení“ snadno proměňuje v hru, v kolektivní, nadosobní akt, (...) pozitivně poznamenaný emocionalitou.“<sup>68</sup>

Tanec tedy ovlivňuje nejen sociální fungování člověka, ale také i jeho psychický stav a rozpoložení (o psychických pozitivních dopadech tance na člověka bude více uvedeno v podkapitole 3.2. dokumentu).

Socializační funkci tance využívají odborníci dokonce při práci nikoli s intaktními osobami, ale i s jednotlivci se stanovenými nejrůznějšími diagnózami – v podobných případech bývá využíván takzvaný terapeutický tanec (případně tanec s terapeutickým efektem).<sup>69</sup> Danou skutečnost potvrzují také Dušek s Večeřovou-Procházkovou, kteří upozorňují na roli tance v souvislosti s resocializací nemocných osob.<sup>70</sup> Tanec (a pohybové aktivity obecně) fungují coby činnosti, na jejichž základě dochází k harmonizaci průběhu socializace a zároveň se jedná o aktivity přispívající generování sociálního statusu jednotlivců (jedná se o statusové symboly).<sup>71</sup>

Socializace k tanci patří nejen v současnosti, ale z hlediska historického, kdy například na nejrůznějších večírcích docházelo ke vzájemné interakci řady osob, a to

---

aktualiz.

a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 24.

<sup>67</sup> NOVOTNÁ, Viléma. *Programy gymnastiky a tance*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020, s. 71.

<sup>68</sup> NOVOTNÁ, Viléma. *Programy gymnastiky a tance*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020, s. 71.

<sup>69</sup> ŠUPA; In: VYBÍRAL, Zbyněk a Jan ROUBAL, ed. *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010, s. 524.

<sup>70</sup> DUŠEK, Karel a Alena VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ. *Diagnostika a terapie duševních poruch*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2015, s. 591.

<sup>71</sup> SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008, s. 42.

právě například skrze taneční aktivity.<sup>72</sup> (Pro dětskou populaci pak nejsou večírky typickým socializačním prostředím, jelikož děti se socializují zejména skrze herní činnosti<sup>73</sup> – o těchto bude v textu hovořeno v podkapitole 3.4.). Dle Reeda představuje zapojení do tance pro mnohé osoby jejich vykročení mimo svou „sociální bublinu“ a neúčast na podobných aktivitách naopak znamená nechat si ujít příležitost pro socializaci v kontaktu s novými (neznámými) jedinci.<sup>74</sup>

Pro socializaci dětí skrze taneční aktivity mohou sloužit například komunitní tance pořádané v centrech aktivit určených pro danou populaci osob (přičemž komunitní tanec jako takový se zaměřuje na individuální vyjadřování jednotlivců a zlepšování míry jejich sebepoznání).<sup>75</sup> V České republice je možné očekávat, že taneční aktivity budou dětem

a dospívajícím nabízeny například institucemi středisek volného času pro děti a mládež, nebo školními institucemi, do nichž docházejí apod.

Výsledky studie autorů Tsompanaki a Lykesas poukazují na fakt, že skrze taneční aktivity lze podporovat sociální vztahy ve skupině dětí, mohou mít pozitivní dopad jak na komunikační dovednosti jednotlivců, tak i na jejich vzájemnou spolupráci.<sup>76</sup> Banio k socializační funkci tance uvádí následující: „*Vliv činnosti nebo pohybu na proces socializace jedince i skupiny je mnohostranný a hraje významnou roli v sociálním vývoji člověka. Socializace prostřednictvím sportovního tance je popisována jako jeden z prvků formujících charakter a ovlivňujících sociální komunikaci, stejně jako ovlivňující mužský podíl na spoluutváření okolního prostředí.*“<sup>77 78</sup>

---

<sup>72</sup> Srov. KOKAISL, Petr. *Manželství a rodina obyvatel Kavkazu a Střední Asie*. Praha: Za hranice – Společnost pro rozvojovou spolupráci při Provozně ekonomické fakultě ČZU v Praze, 2010, s. 72.

<sup>73</sup> Srov. KOKAISL, Petr. *Manželství a rodina obyvatel Kavkazu a Střední Asie*. Praha: Za hranice – Společnost pro rozvojovou spolupráci při Provozně ekonomické fakultě ČZU v Praze, 2010, s. 72.

<sup>74</sup> REED, James. *12 kroků k vysněné kariéře: začněte svou práci žít a užívat si ji*. Přeložil Adéla BARTLOVÁ. Praha: Grada, 2021, s. 36.

<sup>75</sup> TSOMPANAKI, Eleni, Georgios LYKESAS. Effect of Community Dance on Children's Socialization in Creative Activities Centers. *Sport Science*, 2020, 14(1), s. 65.

<sup>76</sup> Tamtéž.

<sup>77</sup> BANIO, Adrianna. Sports Dance and the Process of Socialization. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2015, 9(1), s. 85.

<sup>78</sup> Pozn. autora: Jedná se o překlad následujícího originálního znění studie: „*the socializing role of sports dance in man's life. The influence of the activity or movement on the process of socialization of an individual and a group is multi-aspectual and plays significant role in social development of a human. Socialization through sports dance is described as one of the elements shaping character and influencing social communication, as well as affecting a man's part in co-creation of the surrounding environment.*“

Studie zaměřené na dopady tance na sociální fungování člověka zdůrazňují například zvýšení osobních i společenských příležitostí u jednotlivců, dále pak také i vyšší úroveň socializace (tato se může odlišovat u různých tanečních forem, socializace přitom probíhá podobným způsobem v dětství, během dospívání i v dospělosti nebo dokonce zralém věku jedince).<sup>79</sup>

### 3.2. Psychologické dopady

J. L. Moreno připodobňuje efektivní komunikaci mezi dvěma osobami k rytmickému tanci, součinnost, pro níž je charakteristické, že: „*může vzniknout mezi objekty vibrujícími v těsné vzájemné blízkosti.*“<sup>80</sup> Pro vzájemnou interakci osob je tedy charakteristické jejich „rytmické souznění“ (kdy rytmus patří mezi základní charakteristiky vztahované k hudbě i tanci), kdy skrze uváděné procesy pak z hlediska psychologického může lidský jedinec dosahovat osobního růstu.<sup>81</sup>

Taneční aktivity u člověka mohou navozovat pozitivní stavy jeho mysli, náladu například v podobě radosti.<sup>82</sup> Tato radost vychází ze samotného nakládání s vlastním tělem, jeho rozpohybování určitou činností, a z kontaktu s okolním prostředím – v případě nedostatečné aktivace organismu (nedostačujícího fyzického tréninku) může již u mladých lidí docházet k jejich ztrátě kontaktu s vlastním tělem.<sup>83</sup>

V návaznosti na informace o socializaci podporované taneční aktivitou pak lze upozornit na fakt, že tato u člověka vede k navyšování hustoty té části mozkové kůry, jež souvisí s emoční nebo sociální pohodou jedince – jednoduše je tedy možné hovořit o tom, že tanec prospívá lidskému mozku.

Skrze změnu pohybových stereotypů (nefunkčních, nebo dokonce kontraproduktivních pohybů, jež má konkrétní osoba zakotveny) je možné působit na

---

<sup>79</sup> MALKOGEORGOS, Alexandros, Eleni ZAGGELIDOU, MANOLOPOULOS Evangelos a George ZAGGELIDIS, George. The Social-Psychological Outcomes of Dance Practice: A Review. *Sport Science Review*, 2011, XX(5-6), s. 105.

<sup>80</sup> MORENO, 2005; In: KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, s. 148.

<sup>81</sup> Tamtéž.

<sup>82</sup> Srov. ZRUBÁKOVÁ, Katarína a Ivan BARTOŠOVIČ. *Nefarmakologická léčba v geriatrii*. Praha: Grada Publishing, 2019, s. 52.

<sup>83</sup> MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014, s. 336.

psychiku člověka, proměňovat ji.<sup>84</sup> Skrze tanec je možné člověka podporovat v osvojení si odlišných pohybových vzorců a návyků. Autor Müller hovoří o tanci jakožto o řeči, na níž: „*se sjednoceně podílí tělo i psychika ve vzájemné harmonii.*“

Dle vyjádření osob, jež se tanci věnují, je možné skrze danou činnost taktéž lépe vnímat potřeby druhých osob (například tanečního partnera), stejně jako i cestu k propojování fyzické tělesné schránky s psychikou (kupříkladu na základě improvizačních technik apod.).<sup>85</sup>

Taneční pohyb dopomáhá člověku i ke změně obrazu jeho těla, a to nejen navenek, ale taktéž i v jeho vlastní mysli.<sup>86</sup> Pozitivní vliv tance na vlastní potomky potvrzují například rodiče dětí s diagnózami onkologických onemocnění – tito uvádějí nejen blahodárné účinky na dítě, ale také i výraznou inklinaci potomka k podobným činnostem, jež si sám dobrovolně volí.<sup>87</sup>

Výzkumně byl též prokázán pozitivní vliv tance (konkrétně scénického) na tvořivé schopnosti dětí v porovnání s jejich vrstevníky, jež se neangažují v oblasti uměleckých činností.<sup>88</sup>

Zkoumány byly odborníky například vlivy tanečních lekcí na mentální výkonnost dětí ve věku od šesti do devíti let, bohužel během výzkumu nebyly podobné dopady potvrzeny (tento ovšem trval pouze tři týdny, tudíž se jedná o vlivy pouze krátkodobého působení tanečních aktivit na mentální procesy dítěte).<sup>89</sup> Tanec ovšem odborníci z daného výzkumu považují za činnost sdílející tréninkové rysy s učením se hry na hudební nástroj, jedná se o podobně náročnou činnost.<sup>90</sup>

---

<sup>84</sup> SMITH, 1985; In: DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012, s. 134.

<sup>85</sup> In: ŠUMNÍKOVÁ, Pavlína. *Možnosti prostorové orientace a samostatného pohybu osob se zrakovým postižením*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2018, s. 34.

<sup>86</sup> Srov. HORÁKOVÁ, Jana. *Oblékám se, tedy jsem..., ...aneb, Je skutečně pravda, že šaty dělají člověka?*. Praha: Togga, 2021, s. 50.

<sup>87</sup> JEŠINA, Ondřej, Tomáš VYHLÍDAL a SYSLOVÁ Vlasta. *Metodika pro pořádání zotavovacích akcí v dětské onkologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016, s. 20.

<sup>88</sup> SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, s. 329.

<sup>89</sup> D'SOUZA, Annalise A. a Melody WISEHEART. Cognitive Effects of Music and Dance Training in Children. *Archives of Scientific Psychology*, 2018, 6, s. 178.

<sup>90</sup> Tamtéž



Tanec je možné užít jako způsob, jak vyjádřit vlastní emoce (tyto „zdravým“ způsobem odžít, zpracovat) a tyto zároveň také i lépe pochopit – za daným účelem se tanečně pohybové terapie mohou zúčastnit jak osoby s duševními problémy, tak i zdraví jedinci.<sup>91</sup>

### 3.3. Biologické dopady na organismus

V rovině biologické slouží tanec jako způsob výdeje (vybití) energie člověka, stejně jako i nástroj koordinace fungování lidského organismu, jelikož je při něm často nutná synchronizace pohybů (ať už s jedním partnerem, nebo například v celé skupině osob).<sup>92</sup>

Skrze tanec je možné kvalitní odreagování organismu podobným způsobem, jako je tomu například u kompenzační fyzické práce.<sup>93</sup> Obecně je možné taneční aktivity hodnotit jako vhodné nejen pro duševní, ale také právě i fyzický rozvoj člověka, tedy jeho pozitivní ovlivňování v rovině biologické (danou skutečnost lze potvrdit také v případě působení hudby na jedince).<sup>94</sup> Autorky Vykoupilová se Zitkovou k této informaci uvádějí následující komentář: „*Sečteno a podtrženo, hýbat se je prospěšné jak pro naše fyzické tělo, tak i pro psychiku a naše moudré tělo to ví.*“<sup>95</sup>

Pohybové činnosti, jež doprovází hudba, mohou fungovat jako efektivní vyrovnávací a relaxační aktivity.<sup>96</sup> Tanec tedy poslouží člověka také v této oblasti jeho

---

<sup>91</sup> PAUŠIĆ, Jelena, Vedrana GRČIĆ a KUZMANIĆ, Biljana. Dance Movement Therapy With Children And Adolescents: A Review. In: *The 8th International Scientific and Professional Conference, A Child in Motion: The proceedings book*, 2014, 98 [online]. 2022 [cit. 2022-05-19]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/270590021\\_Dance\\_Movement\\_Therapy\\_With\\_Children\\_And\\_Adolescents\\_A\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/270590021_Dance_Movement_Therapy_With_Children_And_Adolescents_A_Review).

<sup>92</sup> MEDINA, John. *Nestárnoucí mozek: jak si uchovat bystrou mysl navzdory věku*. Přeložil Viktor JUREK. Brno: CPress, 2019, s. 39.

<sup>93</sup> ŠTĚTOVSKÁ; In: MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Třetí vydání. Praha: Portál, 2015, s. 45.

<sup>94</sup> HAVLÍK, Radomír a Jaroslav KOŤA. *Sociologie výchovy a školy*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2011, s. 36.

<sup>95</sup> VYKOUPILOVÁ, Hana a Helena ZITKOVÁ. *Připravte děti na život: rozvoj soft skills pro každého*. V Brně: BizBooks, 2021, s. 24.

<sup>96</sup> Srov. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, s. 27.

fungování. Samozřejmě za pomoci tance dochází k aktivaci a procvičení všech částí těla (například v případě takzvaného domorodého tance, ale nikoli pouze v tomto případě).<sup>97</sup>

Výzkumně bylo potvrzeno, že u dětí je možné za pomoci tanečních aktivit (v rámci osmitýdenního programu) zlepšovat výrazným způsobem senzomotorickou synchronizaci, stejně jako i rovnováhu v komparaci s jedinci, kteří podobný program neabsolvují – uváděné oblasti, v nichž se děti zlepšily mají zásadní význam pro provádění jak přímo sportovních, tak i každodenních pohybových aktivit.<sup>98</sup> K danému zjištění je možné se dočíst následující komentář: „*tyto výsledky naznačují, že tanec by měl být zahrnut do kurikula raného dětství.*“<sup>99,100</sup> Byť mladší školáci již nejsou považováni za populaci nacházející se ve vývojové fázi raného dětství, je možné na uváděných výzkumných zjištěním ilustrovat význam tance pro člověka a jeho pozitivní dopady na jeho fungování na úrovni biologické (motorické).

Populací žáků základních škol se zabývají autoři Chatzihidioglou, Chatzopoulos, Lykesas a Doganis, kteří v kontextu tělesné výchovy na základních školách hovoří o možném vlivu tanečních postupů na zlepšování kvality života žáků na základě holistického přístupu k jejímu pojmání (tedy skrze ovlivňování jak fyzického, tak i sociálního, emocionálního a obecně duševního fungování jedince, jeho prožívané pohody).<sup>101</sup> Realizace kombinovaného tanečního programu založeného na Labanově teorii pohybové analýzy vedla u žáků pátých a šestých tříd základních škol ke zlepšení ovládání těla, stejně jako i rovnováhy, k rozvoji kinestetického uvědomování a hudebně rytmickým dovednostem zapojených žáků; autoři výzkumné studie založená na zmíněném programu (trvajícím celkem osm týdnů) uvádějí, že taneční program u žáků

---

<sup>97</sup> VYKOUPILOVÁ, Hana a Helena ZITKOVÁ. *Připravte děti na život: rozvoj soft skills pro každého*. V Brně: BizBooks, 2021, s. 24.

<sup>98</sup> CHATZIHIDIROGLOU, Panagiota, Dimitris CHATZOPOULOS, LYKESAS Georgios a Georgios DOGANIS. Dancing Effects on Preschoolers' Sensorimotor Synchronization, Balance, and Movement Reaction Time. *Perceptual and Motor Skills*, 2018, 0(0), s. 1.

<sup>99</sup> CHATZIHIDIROGLOU, Panagiota, Dimitris CHATZOPOULOS, LYKESAS Georgios a Georgios DOGANIS. Dancing Effects on Preschoolers' Sensorimotor Synchronization, Balance, and Movement Reaction Time. *Perceptual and Motor Skills*, 2018, 0(0), s. 1.

<sup>100</sup> Pozn. autora: Jedná se o překlad následujícího originálního znění studie: „*these results suggest that dancing should be included in early childhood curricula.*“

<sup>101</sup> THEOCHARIDOU, Olga, Georgios LYKESAS, GIOSSOS Yiannis Dimitris CHATZOPOULOS a KOUTSOUBA Maria. The Positive Effects of a Combined Program of Creative Dance and BrainDance on Health-Related Quality of Life as Perceived by Primary School Students. *Physical Culture and Sport: Studies and Research*, 2018, 79, s. 42.

podporuje kromě uváděného taktéž i jejich kreativitu, představivost, sebevědomí a schopnost improvizace.<sup>102</sup>

Vliv na fungování lidského jedince (jeho organismu) na biologické úrovni není v případě tance možné vyloučit, jelikož tanec samotný představuje: „*způsob fyzické aktivity, který může (...) zlepšit (...) fyzické funkce, zdraví a pohodu.*“<sup>103 104</sup>

Například na populaci starších dospělých (nikoli tedy pouze na vzorku předškolních či raně školních dětí) bylo výzkumně prokázáno, že u této dochází díky tanečním aktivitám k významnému zlepšování svalové vytrvalosti dolní části těla, aerobní síly, svalové síly, flexibility, hbitosti, síly, rovnováhy a chůze; stejně tak i zlepšení obsahu kostních minerálů, snížení výskytu kardiovaskulárních zdravotních rizik i pádů.<sup>105</sup>

Tanec představuje pohybovou aktivitu vyznačující se nutností vyvinutí středně intenzivního úsilí, díky čemuž se tanečně aktivní osoba vyvarovává vlastní pohybové pasivity (tato s sebou přináší riziko negativních dopadů na fyzickou kondici i zdraví jako takové).<sup>106</sup> Jak uvádí odborníci: „*Již pravidelná mírná pohybová aktivita je zdraví prospěšná, když vyžaduje denní energetický výdej 150 kalorií či týdenní výdej 1000 kalorií.*“<sup>107</sup> Z hlediska biologického je tedy tancem organismus člověka aktivován, je podporována jeho kondice a taktéž může být – právě na základě výdeje energie – podporována vhodná tělesná hmotnost konkrétní osoby.

Aktivity tanečního charakteru lze nahlížet jako aktivity aerobního charakteru (podobně jako je tomu i v případě plavání, cyklistiky, kondičního běhu nebo chůze apod.).<sup>108</sup> z hlediska zátěže je možné většině populací doporučit středně těžkou úroveň

---

<sup>102</sup> Tamtéž.

<sup>103</sup> KEOGH, Justin, Andrew KILDING, PIDGEON, Philippa, Linda ASHLEY a GILLIS Dawn. Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of aging and physical activity*, 2009, 17, s. 479.

<sup>104</sup> Pozn. autora: Jedná se o překlad následujícího originálního znění studie: „*mode of physical activity that may allow (...) to improve (...) physical function, health, and well-being.*“

<sup>105</sup> KEOGH, Justin, Andrew KILDING, PIDGEON, Philippa, Linda ASHLEY a GILLIS Dawn. Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of aging and physical activity*, 2009, 17, s. 479.

<sup>106</sup> SEKOT, Aleš. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015, s. 8.

<sup>107</sup> HOEGER & HOEGER, 2011, s. 6-7; In: SEKOT, Aleš. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015, s. 8.

<sup>108</sup> TÓTHOVÁ, Valérie, Ivana CHLOUBOVÁ a Radka PROKEŠOVÁ, ed. *Význam ošetřovatelství v preventivní kardiologii*. Praha: Grada Publishing, 2019, s. 41.

vyplývající z pohybových aktivit,<sup>109</sup> kdy – na rozdíl například od seniorů – u dětí školního věku lze (s ohledem na již dříve v dokumentu zmiňované jejich charakteristiky) aplikovat i vyšší míru zátěže, je-li dbáno na možnost rychlého vyčerpání jednotlivců a je tento stav náležitým způsobem ošetřen, kompenzován.<sup>110</sup>

O tom, že jsou právě taneční pohybové aktivity vhodným nástrojem pro rozvíjení dítěte mladšího školního věku bylo v kapitole uvedeno již několik zmínek. Na tomto místě lze danou skutečnost podpořit také fakt, že tanec je díky využitému hudebnímu doprovodu možné považovat za vysoce motivační faktor pro zapojení člověka do pohybové aktivity.<sup>111</sup>

Fakt, že tanec u dětské populace je možné považovat za činnost, pro níž jsou její zástupci dobře motivováni, si lze ověřit taktéž například u autorů Marina s Pastuchou.<sup>112</sup> Autoři konkrétně uvádějí na daném bodu zájmu následující informaci: „*Děti jsou pro tuto činnost dobře motivovány a tanec je pro ně atraktivní, zvláště v kolektivu. Výhodou je dostatečná energetická náročnost a malá úrazovost, tanec přispívá ke koordinovanému pohybovému projevu v souladu s hudbou a jejím rytmem, melodií i dynamikou.*“<sup>113</sup>

### 3.3.1. Vliv tance na rozvoj kondice mladších školáků

Ke kondici je vhodná na začátku oddílu textu uvést, že pod označením daným pojmem je zpravidla míněna „výdrž“ člověka, jeho vytrvalost (výborná kondice tak znamená velkou vytrvalost dané osoby), kdy tato je ze své podstaty zejména aerobního charakteru, dále pak se může také jednat o vytrvalost silovou, nebo rychlostní.<sup>114</sup>

---

<sup>109</sup> Srov. TÓTHOVÁ, Valérie, Ivana CHLOUBOVÁ a Radka PROKEŠOVÁ, ed. *Význam ošetřovatelství v preventivní kardiologii*. Praha: Grada Publishing, 2019, s. 41.

<sup>110</sup> Srov. např. MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada, 2012, s. 161.

<sup>111</sup> Srov. ZRUBÁKOVÁ, Katarína a Ivan BARTOŠOVIČ. *Nefarmakologická léčba v geriatrii*. Praha: Grada Publishing, 2019, s. 52.

<sup>112</sup> MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada, 2012, s. 161.

<sup>113</sup> MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada, 2012, s. 161.

<sup>114</sup> ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019, s. 8.

Kondice je dle autora Zumra: „komplex pohybových funkcí ve vztahu k základním pohybovým schopnostem, kterými jsou síla, rychlost a vytrvalost.“<sup>115</sup>

Pro nedospělé jedince jakožto nástroj jejich rozvoje doporučuje tanec již John Locke,<sup>116</sup> je tedy možné hovořit o historickém zakotvení efektivitu tanečního pohybu pro nezralý organizmus člověka, nikoli o určitém „moderním výstřelku“.

Tanec patří mezi aktivity mající zásadní vliv na kondičku lidského jedince, ať už je provozován jakožto sportovní disciplína, nebo se mu člověk věnuje coby „zábavné“ volnočasové aktivitě.<sup>117</sup> Jak uvádí autorka Slimáková: „už jen vlnění do rytmu při písničce z rádia tělu prospívá.“<sup>118</sup>

Zároveň je možné tanec považovat za obecně bezpečnou pohybovou aktivitu, do níž se děti zapojují. Daný fakt dokazuje skutečnost, že je možné se tanečním aktivitám věnovat například i v době těhotenství, které bývá spojené se zvýšenými nároky na ochranu organismu nastávající matky (i u těhotných žen může tanec prospívat jejich kondici).<sup>119</sup> Dalším kdo potvrzuje přímé dopady tance na kondici zapojených osob, je taktéž autorka Gaudlová (která danou skutečnost ilustruje konkrétně na společenském tanci), u níž lze nalézt informaci o tom, že některé tance dokonce odpovídají zásadám intervalového tréninku, kdy dochází ke střídání pomalých a rychlých pasáží, v nichž se tanečníci angažují.<sup>120</sup> Kromě společenských tanců pak potvrzují odborníci vliv na kondici také například u tanců lidových.<sup>121</sup> Účastníci tanečních aktivit tak využívají (v ideálním případě): „tanec a pohyb k relaxaci a k udržování svého tělesného zdraví a kondice.“<sup>122</sup>

---

<sup>115</sup> ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019, s. 8.

<sup>116</sup> JANSÁ, Petr. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018, s. 37.

<sup>117</sup> Srov. např. SLIMÁKOVÁ, Margit. *Osobní receptář pro zdraví a pohodu: jak zvládat chutě na sladkosti, nechut' k pohybu, stres v práci a povinnosti doma, prevenci nemoci a léčbu stravou, kariéru, kritiky i stárnutí*. Ilustroval Remi PAVLOVSKÁ. V Brně: BizBooks, 2021, s. 168.

<sup>118</sup> SLIMÁKOVÁ, Margit. *Osobní receptář pro zdraví a pohodu: jak zvládat chutě na sladkosti, nechut' k pohybu, stres v práci a povinnosti doma, prevenci nemoci a léčbu stravou, kariéru, kritiky i stárnutí*. Ilustroval Remi PAVLOVSKÁ. V Brně: BizBooks, 2021, s. 168.

<sup>119</sup> BEJDÁKOVÁ, Jitka. *Cvičení a sport v těhotenství: sporty vhodné i nevhodné, zásady cvičení, speciální tělocvik pro těhotné, základy výživy, tanec, gravidjóga*. Praha: Grada, 2006, s. 117.

<sup>120</sup> GAUDLOVÁ, Gabriela. *Běhání pro ženy*. Brno: CPress, 2015, s. 129.

<sup>121</sup> Srov. HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, s. 227.

<sup>122</sup> HEŘMANOVÁ, Jana a Milan MACEK. *Metodika pro podporu tvorby školního vzdělávacího programu ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. V Praze: Ministerstvo školství,

Pohybové aktivity bývají povětšinou spojené s kondiční přípravou jejich účastníků,<sup>123</sup> tanec tedy v daném ohledu není výjimkou. Taneční aktivity ovšem propojují pohyb a sním spojený rozvoj kondice jednotlivců se zábavou, s různými herními principy apod.<sup>124</sup>

Zapojení dětí mladšího školního věku do tanečních aktivit tak může být pro jejich prospívání zásadním krokem, a to z toho důvodu, že: „*Přiměřený pohyb je předpokladem kondice člověka a ta je závažným východiskem jeho zdraví, jeho životních možností, a tudíž jeho životní spokojenosti.*“<sup>125</sup> Angažování žáků do tanečních aktivit tak lze považovat za krok vedoucí jak k rozvoji jejich kondice, tak i zdravého životního stylu jako takového.

Na rozvoji kondice pak u dítěte závisí také jeho další pohybové schopnosti, například koordinační – tyto jsou závislé na silových kondičních schopnostech a lze tedy hovořit o tom, že bez dostatečně rozvinuté kondice může žák zaostávat ve schopnostech, jako jsou rovnováha, rytmicita, orientace, propojování pohybů a řada dalších.<sup>126</sup>

Na význam tance pro rozvoj dětí předškolního a mladšího školního věku reaguje například Velká Británie – tato má tanec zaveden jako běžnou součást tělesné výchovy.<sup>127</sup> Výzkumné šetření autorů Payne a Costas potvrzuje pozitivní přínosy tance pro děti skrze fyzické učení, jež je s daným typem pohybu spojené – na základě těchto (ale i dalších) přínosů autoři navrhují podpořit tanec nikoli pouze jako jednu ze součástí tělesné výchovy, ale coby výukového předmětu s ústřední rolí v kurikulu (v učebních osnovách), a to zejména v případě takzvaného kreativního tance, který může být pojímán formou zážitkového učení.<sup>128</sup>

---

mládeže  
a tělovýchovy, Odbor pro mládež, 2009, s. 78.

<sup>123</sup> KREJČÍ, Milada a Václav HOŠEK. *Wellness*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2016, s. 265.

<sup>124</sup> Srov. KREJČÍ, Milada a Václav HOŠEK. *Wellness*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2016, s. 265.

<sup>125</sup> KREJČÍ, Milada a Václav HOŠEK. *Wellness*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2016, s. 265.

<sup>126</sup> ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019, s. 10-11.

<sup>127</sup> Srov. PAYNE, Helen a Barry COSTAS. Creative Dance as Experiential Learning in State Primary Education: The Potential Benefits for Children. *Journal of Experiential Education*, 2020, 00(0), s. 1.

<sup>128</sup> PAYNE, Helen a Barry COSTAS. Creative Dance as Experiential Learning in State Primary Education: The Potential Benefits for Children. *Journal of Experiential Education*, 2020, 00(0), s. 1.

Význam taneční výchovy jak pro preadolescentní, tak i pro adolescentní děti pak potvrzují Aldemir, Ramazanoglu, Camliguney a Kaya, kteří jasně dokládají vliv tanečních aktivit – tanečního vzdělávání žáků – na motorickou rovinu fungování organismu zapojených dětí a obecně na jejich lepší linii vývoje (detailněji byly ve výzkumu sledovány tyto faktory projevů jednotlivců: motorické výkony, flexibilita, síla, dynamická rovnováha, rychlost a zrychlení, agilita a koordinace).<sup>129</sup>

### 3.4. Taneční hry pro děti a jejich význam

O významu tance pro žáky mladšího školního věku pak již nelze pochybovat – tento byl doložen hned v několika z předcházejících oddílů a pododdílů prezentovaného textu. O tom, že v tanci je možné propojovat prvky pohybových aktivit s herními prvky, bylo v dokumentu hovořeno již v rámci podkapitoly 3.3. V následujících odstavcích je pozornost směřována nikoli k tanci obecně, ale k hernímu způsobu ovlivňování fungování žáků a na možnosti tanečně orientovaných her pro danou populaci.

Hned na úvod je možné zmínit, že hra jako taková má socializační charakter pro člověka.<sup>130</sup> Její pozitivní dopady tedy nejsou charakteristické pouze pro děti v rané fázi jejich vývoje, ale i pro lidské jedince nacházející se v pozdějších vývojových fázích svého života.

Mladší školáci se nacházejí ve vývojovém období, kdy jejich vrůstající fantazie výrazným způsobem umožňuje obohacovat hru i jiné jejich dovednosti – děti v jejím rámci uplatňují vlastní kreativitu, umělecké činnosti jsou pro ně ideální náplní času.<sup>131</sup> Hry psychomotorického rázu a aerobní cvičení s hudebním doprovodem jsou navíc vhodné nejen pro intaktní populaci, ale odborníky jsou doporučovány taktéž jedincům vykazujícím speciální vzdělávací potřeby (z důvodu mentálního postižení apod.).<sup>132</sup> Pro mladší školáky existují dokonce samostatné publikace orientované na vhodné herní

---

<sup>129</sup> ALDEMIR, G. Y., Nusret RAMAZANOGLU, CAMLIGUNEY Asiye a Faith KAYA. The effects of dance education on motor performance of children. *Educational Research and Reviews*, 2011, 6(19), s. 979.

<sup>130</sup> KOKAISL, Petr. *Manželství a rodina obyvatel Kavkazu a Střední Asie*. Praha: Za hranice - Společnost pro rozvojovou spolupráci při Provozně ekonomické fakultě ČZU v Praze, 2010, s. 72.

<sup>131</sup> JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada, 2017, s. 161.

<sup>132</sup> NOVOTNÁ, Viléma. *Programy gymnastiky a tance*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020, s. 76.

činnosti, jimiž lze danou populaci dětí zaujmout.<sup>133</sup> Podobné „zásobníky“ herních činností přirozeně obsahují také ty, jež jsou ze své podstaty především tanečními aktivitami.<sup>134</sup> V rámci herních aktivit lze s mladšími školáky navázat tam, kde skončil jejich rozvoj za pomoci podobných aktivit v jejich předškolní edukaci během docházky do mateřské školy.<sup>135</sup>

Taneční aktivity mohou nabývat podobu tanečních her, nebo se může jednat pouze o zařazení různých tanečních prvků do herních činností odlišného charakteru.<sup>136</sup>

Na základě tanečních her bylo prokázáno, že je možné pozitivně působit na zdravotní stav dětí, nebo ovlivňovat stav jedinců s diagnózou poruchy pozornosti a hyperaktivity, a to i za předpokladu, že je hra spojena s počítačovými technologiemi (lze tak dosáhnout například zvýšení indexu pozornosti jedince a jiných žádaných dopadů na jeho osobu).<sup>137</sup> Taneční hry tak mají nejen rozvojový a preventivní potenciál, ale lze je aplikovat taktéž i v rámci cílené intervence nežádoucích stavů dítěte. Fakt, že tanečně-herní prvky lze u dětí užívat v rámci jejich léčby, potvrzují taktéž například i autoři Trískala s Jandovou, kteří ve své monografii čtenářům představují koncept pohybové léčby.<sup>138</sup> Tanec dle nich může (stejně jako i hra) oživit pohybové aktivity, jimž se děti věnují za účelem intervence v rovině aktuálního zdravotního stavu.<sup>139</sup>

Tanečně-gymnastický projev dítěte je těsně spojen a takovými oblastmi fungování dítěte, jako jsou jeho řeč, zpět, kreativita a také hra (například hra se slovy apod.).<sup>140</sup> Tanec a herní činnost jsou tak velmi úzce propojenými fenomény, jež by měly být pro dítě přítomné, jelikož jej dokáží společně rozvíjet.

---

<sup>133</sup> Viz. např. KALÁBOVÁ, Naděžda. *Hry a pohádkové cestování: pro děti od 5 do 8 let*. Praha: Grada, 2006.

<sup>134</sup> Srov. např. KALÁBOVÁ, Naděžda. *Hry a pohádkové cestování: pro děti od 5 do 8 let*. Praha: Grada, 2006, s. 109.

<sup>135</sup> Srov. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005, s. 102.

<sup>136</sup> Srov. BASLER, Jaromír a Michal MRÁZEK. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018, s. 141.

<sup>137</sup> BASLER, Jaromír a Michal MRÁZEK. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018, s. 141.

<sup>138</sup> TRÍSKALA, Zdeněk a Dobroslava JANDOVÁ. *Medicína přírodních léčivých zdrojů: minerální vody*. Praha: Grada Publishing, 2019, s. 90.

<sup>139</sup> Tamtéž.

<sup>140</sup> NOVOTNÁ, Viléma. *Programy gymnastiky a tance*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020, s. 72.



Tsompanaki ve své výzkumné studii stanovuje, že děti lze rozvíjet skrze herně-taneční pohybové prvky v rovině jejich vnímání prostoru, vnímání rytmu, poznávání těla, rovnováhy, koordinace, týmové (spolu)práce, kreativity a improvizace.<sup>141</sup> Tucker ovšem v dané souvislosti poukazuje na skutečnost, že děti nebývají dostatečným způsobem (přiměřeným jejich věku a fyziologickým potřebám) zapojovány do fyzických aktivit – do tance a aktivních her.<sup>142</sup>

Z hlediska tanečních odvětví (forem/typů tanců) je možné již u předškolních dětí uplatňovat různé jejich varianty – není tedy nutné se soustředit například pouze na tance vycházející z kulturního prostředí jednotlivců apod.<sup>143</sup>

Pro žáky základních škol doporučují využívání tanečních herních prvků v rámci samotné výuky autoři Wang a Liu, kteří přicházejí s konceptem takzvané „vážné/seriózní hry“ (*serious game*).<sup>144</sup> Na jejím základě by mělo být snadnější aplikovat prvky taneční výuky (tanečních kurzů) do vzdělávání žáků tak, aby tito nepovažovali tanec za nudný nebo osobně ohrožující a byli lépe motivováni k aktivnímu zapojení se do podobných aktivit (začali o tanec projevovat vyšší míru zájmu).<sup>145</sup> Sami Wang a Liu představují tanec jako fenomén nezbytný pro život člověka.<sup>146</sup>

*Serious game* je konceptem odpovídajícím výuce založené na hrách, kdy pod daným označením je možné představit si zařízení, jejichž cílem je zefektivňování procesu edukace – zapojení podobných zařízení/technologií do výuky v konečném důsledku zlepšuje spoluúčast žáků na vyučovacích činnostech (dochází ke zlepšování interakcí v rámci třídy, taktéž i spokojenosti žáků s učením) a přijetí hry ze strany učitele;

---

<sup>141</sup> TSOMPANAKI, Eleni. The Effect of Creative Movement-Dance on the Development of Basic Motor Skills of Pre-School Children. *Review of European Studies*, 2019, 11(2), s. 29.

<sup>142</sup> TUCKER, 2008; In: TSOMPANAKI, Eleni. The Effect of Creative Movement-Dance on the Development of Basic Motor Skills of Pre-School Children. *Review of European Studies*, 2019, 11(2), s. 30.

<sup>143</sup> Srov. TSOMPANAKI, Eleni. The Effect of Creative Movement-Dance on the Development of Basic Motor Skills of Pre-School Children. *Review of European Studies*, 2019, 11(2), s. 32.

<sup>144</sup> WANG, Yang a Qingtang LIU. Effects of Game-Based Teaching on Primary Students' Dance Learning: The Application of the Personal Active Choreographer. *International Journal of Game-Based Learning*, 2020, 10(1). s. 19.

<sup>145</sup> Srov. LARSSON a REDELIUS, 2008; In: WANG, Yang a Qingtang LIU. Effects of Game-Based Teaching on Primary Students' Dance Learning: The Application of the Personal Active Choreographer. *International Journal of Game-Based Learning*, 2020, 10(1). s. 20.

<sup>146</sup> WANG, Yang a Qingtang LIU. Effects of Game-Based Teaching on Primary Students' Dance Learning: The Application of the Personal Active Choreographer. *International Journal of Game-Based Learning*, 2020, 10(1). s. 20.

konkrétně bylo na základě případové studie potvrzeno, že *serious game* je užitečná pro výuku tance u žáků primárního vzdělávání.<sup>147</sup>

Z konkrétních „tanečně-seriózních“ her je možné zmínit hru označovanou jako *Personal Active Choreographer* (PAC) – tato byla vyvinuta ve spolupráci s učitelkou tance na základní škole; jedná se o hru založenou na Kinectu způsobem, kdy předvádí běžné taneční pohyby a zároveň poskytuje žákovi v reálném čase feedback s tím, že z hlediska obsahu demonstruje kra tradiční čínský „mávající“ tanec ve čtyřech různých režimech dle obtížnosti; virtuální choreograf ve hře demonstruje pohyby a zároveň analyzuje pohyby uživatele díky zabudované databázi standardních tanečních pohybů; atraktivitu programu navíc zvyšují prvky soutěživosti a možné odměny.<sup>148</sup>

---

<sup>147</sup> Tamtéž.

<sup>148</sup> WANG, Yang a Qingtang LIU. Effects of Game-Based Teaching on Primary Students' Dance Learning: The Application of the Personal Active Choreographer. *International Journal of Game-Based Learning*, 2020, 10(1). s. 22.

## 4. Moderní formy tance

Čtvrtá a zároveň poslední kapitola teoretické části textu obsahuje poznatky týkající se tanečních disciplín disco dance a street dance. Tyto budou ve zvláštních podkapitolách charakterizovány. Stručně bude zmíněna též jejich historie a možná pozitiva, jimiž právě tyto taneční formy mohou ovlivňovat ty, kdo se jim věnují.

Pozitivní dopady tance na člověka i mladší školáky byla v souvislosti s tancem představena v předcházejících oddílech dokumentu. V kapitole číslo čtyři je pozornost směřována ke dvěma konkrétně zvoleným formám (typům) tance, kterými jsou právě disciplíny označované jako disco dance a street dance.

Disco dance již podle svého označení většina laiků spojuje s prostředím diskoték, jež jsou navštěvovány především mladšími populacemi osob (na rozdíl od starších dospělých, kteří se častěji věnují tancům spíše klasické povahy).<sup>149</sup> Z hlediska základní kategorizace tanců na klasické a moderní<sup>150</sup> je možné disco dance řadit spíše k těm modernějším. Jedná se o kategorizaci založenou na faktoru druhu tance, kdy pro všechny druhy je společný fakt, že se jedná o pohybové disciplíny (někdy je dokonce hovořeno o umění pohybu).<sup>151</sup>

V případě, kdy je hovořeno o moderních stylech tance se již dostáváme na přelom dvacátého a jednadvacátého století, který s sebou přináší například takové tanečně laděné disciplíny, jako je zumba a řada dalších.<sup>152</sup> Do skupiny těchto stylů tance pak lze řadit právě i street dance či disco dance. Moderní tance v daném pojetí mívají svůj základ nejčastěji v afroamerické populární hudbě, z níž vycházejí (vedle řady dalších) jak disko, tak i hip hop či breakdance.<sup>153</sup>

---

<sup>149</sup> Srov. např. FIALOVÁ, Ludmila. *Jak dosáhnout postavy snů: možnosti a limity korekce postavy: pohyb a postava, výživa a udržení hmotnosti, lékařské zákroky a kosmetická péče*. Praha: Grada, 2007, s. 96.

<sup>150</sup> Srov. DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012, s. 68.

<sup>151</sup> KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008, s. 280.

<sup>152</sup> Srov. KOVAŘÍKOVÁ, Klára. *Aerobik a fitness*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, s. 21.

<sup>153</sup> NEULS, Filip a Karel FRÖMEL. *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016, s. 180.

Tanečním stylům disco dance a street dance budou v textu dále věnovány samostatné pododdíly s číselným označením 4.1. a 4.2.

#### 4.1. Disco dance

K „disku“ je možné z hlediska historického poznamenat, že tento taneční styl (daná taneční disciplína) vychází původně ze společenského tance, kdy navazuje na *rock and roll*, jenž byl charakteristický pro 50. léta minulého století.<sup>154</sup> Zde lze tedy spatřovat jeho kořeny, počáteční rozvoj do dnešní (již poněkud odlišné) podoby označované jako disco dance.

K samotnému disco dance je možné se dočíst, že se jedná o. „*taneční styl spojený s hudebním stylem počátku 70. let 20. století.*“<sup>155</sup> <sup>156</sup> Původně bylo disco dance omezeno na domácí večírky, jednalo se o součást nočního života typického pro Spojené státy americké; následně se pak objevuje v hlavním tanečním proudu, jelikož nabývá na popularitě, která dosahuje svého vrcholu v období druhé poloviny sedmdesátých až počátku osmdesátých let.<sup>157</sup>

V případě disco dance se jedná o: „*taneční styl, který se vyvinul v afro-americké, hippie a hispánské komunitě na konci šedesátých let.*“<sup>158</sup> K jeho charakteristickým znaků disco dance na úrovni hudební patří „Four-on-the-floor“ rytmus (který je ustáleným), dále pak také osminový nebo šestnáctinový hi-hat činel, jenž je prokládán synkopickými linkami elektrické baskytary, stejně jako i užívání smyčcových a dechových nástrojů, společně s elektrickým pianem a kytarou (k původním disco interpretům v rovině

---

<sup>154</sup> CAPELLO, Patricia. Dance as Our Source in Dance/Movement Therapy Education and Practice. *American Journal of Dance Therapy*, 2007, 29, s. 41.

<sup>155</sup> YASHASVI. *Types of Dance: 21 List of Dance Moves Names with Pics*. Styles At Life.com [online]. 29. 4. 2022 [cit. 2022-05-20]. Dostupné z: <https://stylesatlife.com/articles/types-of-dance/>.

<sup>156</sup> Pozn. autora: Jedná se o překlad následujícího originálního znění textu: „*Disco dance is a type of dance style that is a musical style dating to early 1970s.*“

<sup>157</sup> YASHASVI. *Types of Dance: 21 List of Dance Moves Names with Pics*. Styles At Life.com [online]. 29. 4. 2022 [cit. 2022-05-20]. Dostupné z: <https://stylesatlife.com/articles/types-of-dance/>.

<sup>158</sup> HDC Taneční centrum. *Disco dance: taneční styl* [online]. 2022 [cit. 2022-05-21]. Dostupné z: <https://www.hdc.cz/tanecni-styly/disco-dance/>.

pěvecké je možné řadit například skupiny Bee Gees, Boney M či ABBA, případně ze sólových zpěváků Amandu Lear nebo Donnu Summer.<sup>159</sup>

Postupem času se z diskotékového tancování vyvinula taneční disciplína, pro níž jsou tanečními organizacemi v České republice i ve světě stanovována nejružnější pravidla, jimiž se mají tanečníci řídit, díky čemuž se již nejedná o diskotékové tancování jako takové, ale spíše o drilové cvičení ne nepodobné aerobiku.<sup>160</sup>

V současné době je možné disco dance považovat za vysoce vyspělou taneční disciplínu, která je obohacována řadou technik mimo vlastní sféru (například baletními prvky, gymnastikou aj.) – bez těchto se v současnosti již tanečníci prakticky neobejdou.<sup>161</sup> Z diskotékového tancování se vyvinula disco dance taneční disciplína, která je hodnocena v řadě soutěžních klání na území České republiky. V disco dance mohou soutěžit sólisté, osoby v duetech, je možné soutěžit také v rámci malých či větších skupin (formací).<sup>162</sup> Pro tanečníky disco dance jsou pořádány kromě soutěžních klání také kempy, workshopy, nebo soustředění, na nichž jsou tito rozvíjeni českými i zahraničními lektory.<sup>163</sup>

K charakteristice disco dance v jeho současné podobě se lze dočíst informaci o tom, že se jedná o: „*energický, přesný a moderní tanec, při kterém je vyžadována dobrá fyzická, svalová kondice, rytmus a celková energie vložená do tance.*“<sup>164</sup> Zde je tedy možné navázat na poznatky, jež byly v předkládaném dokumentu uváděny v souvislosti s působením na fyzickou kondici člověka (žáků mladšího školního věku) a potvrdit, že disco dance lze za tímto účelem efektivně využívat, rozvíjet s jeho pomocí kondici dětí.

Z typických pohybů, na nichž je disco dance založen je možné zmínit dynamické pohyby paží tanečníků, různé gymnastické prvky, nebo prvky zdůrazňující flexibilitu těla jednotlivců aj. (navíc je disco dance přímo obohacován taktéž i některými prvky

---

<sup>159</sup> Tamtéž.

<sup>160</sup> HDC Taneční centrum. *Disco dance: taneční styl* [online]. 2022 [cit. 2022-05-21]. Dostupné z: <https://www.hdc.cz/tanecni-styly/disco-dance/>.

<sup>161</sup> TAKT: Liberec/Jablonec. *Disco Team* [online]. 2022 [cit. 2022-05-21]. Dostupné z: <http://www.takt-lbc.com/disco-team-2/>.

<sup>162</sup> Tamtéž..

<sup>163</sup> Srov. TAKT: Liberec/Jablonec. *Disco Team* [online]. 2022 [cit. 2022-05-21]. Dostupné z: <http://www.takt-lbc.com/disco-team-2/>.

<sup>164</sup> TAKT: Liberec/Jablonec. *Disco Team* [online]. 2022 [cit. 2022-05-21]. Dostupné z: <http://www.takt-lbc.com/disco-team-2/>.

z tanečních disciplín spadajících pod street dance, například takzvaným *vouge dance* – tedy jedním z funky tanečních stylů, pro něž jsou typické dynamické postoje a pózy, nebo pohyby užívané modelkami v rámci fotografování – nebo *wackin dance* – v jeho rámci dochází ke specifickému točením rukou v oblasti zápěstí a loktů).<sup>165</sup>

Pro disco dance jsou charakteristické navíc i velmi specifické kostýmy, v nichž tanečníci vystupují – jedná se o kostýmy těsně přiléhající na tělo (kvůli snaze o zdůrazňování pohybů), které bývají výrazně barevné, blýskavé a často značně kreativně ztvárněné – jejich úkolem je doslova „podtrhnout“ taneční sestavu, jíž jednotliví zúčastnění tanečníci představují obecenstvu, se všemi jejími detaily.<sup>166</sup>

## 4.2. Street dance

Street dance je tanečním stylem, jenž se vyvinul mimo taneční studia, v nejrůznějších parcích, na blokových večírcích, nebo v klubech a v podobných podmínkách (jednoduše řečeno „na ulici“); street dance nezahrnuje pouze jeden typ tance, pod dané označení v souhrnu patří celá jejich škála, kdy jednotlivé tance vznikaly v rozdílných dobách na různých místech (Breaking se například vyvinul v 70. letech minulého století v New Yorku apod.).<sup>167</sup>

Vedle street dance je možné se setkávat také s označením „hip-hop“ – oba tyto pojmy jsou používány pro označení studiové verze forem vzniklých poté, co etablovaní učitelé (případně choreografové) tanečních stylů, jako je balet, jazz či contemporary začali kopírovat původně „pouliční“ styly tance – došlo tak k jejich popularizaci pro širokou veřejnost i mimo místa jejich původního vzniku.<sup>168</sup> Z konkrétních stylů street dance je možné jmenovat například Hip-Hop (v případě hip opu a street dance se tedy nejedná o synonyma, tak, jak bylo naznačeno v úvodu odstavce, podobné pojmenovávání je nepřesným), Break Dancing, Locking, Popping, Electro Dance a řadu dalších.<sup>169</sup>

---

<sup>165</sup> TAKT: Liberec/Jablonec. *Disco Team* [online]. 2022 [cit. 2022-05-21]. Dostupné z: <http://www.takt-lbc.com/disco-team-2/>.

<sup>166</sup> Tamtéž.

<sup>167</sup> YASHASVI. *Types of Dance: 21 List of Dance Moves Names with Pics*. Styles At Life.com [online]. 29. 4. 2022 [cit. 2022-05-20]. Dostupné z: <https://stylesatlife.com/articles/types-of-dance/>.

<sup>168</sup> Tamtéž.

<sup>169</sup> Tamtéž.

Podobně jako i v případě disco dance je možné rozlišovat hudební a taneční složku daného stylu. V případě hudební roviny lze hovořit o tom, že pod označením „Hip.hop“ je zpravidla vnímán právě druh populární hudby, nikoli pouze novodobý taneční styl - hiphopová hudba je založena na spojování rytmů v režii DJe (tento hudbu takzvaně „míchá“) a veršů vydávaných rappery (tito jsou taktéž označováni jako MC's, tedy Masters of Ceremony).<sup>170</sup> Kromě DJingu a MCingu/rapu jsou součástí hiphopové kultury také výtvarný projev označovaný jako graffiti a element takzvaného beatboxu – tyto jako první doplňoval taneční styl Breakdance a následně řada dalších, postupně se vyvíjejících, variant street dance.<sup>171</sup>

Směry street dance se rozlišují v základním členění na Old School nebo naopak New School taneční styly, a to na základě data svého vzniku, kdy rozvoj tanečních forem zpravidla navazuje na posun v hiphopové hudbě.<sup>172</sup> Do kategorie Old School je možné řadit tance, jako jsou popping, braking, nebo locking, k New School patří street jazz, house, krumping a další.<sup>173</sup> Z prozatím nezmiňovaných tanečních stylů spadají do street dance taktéž i Funk, nebo MTV Dance.<sup>174</sup>

Street (hiphop) dance je vhodné odlišovat od „moderního“ tance tak, jak byl tento označován původně – jedná se o pojmenování pro taneční styly vznikající již na počátku 20. století na základě změny v technice klasického tance (baletu), s nimiž přicházejí různí tanečníci a choreografové (například Limon, Graham a další).<sup>175</sup> Hiphop není vázán na žádnou základní techniku, jedná se freestylový přístup k tanci a jeho datování je možné až ve druhé polovině dvacátého století.<sup>176</sup>

---

<sup>170</sup> YASHASVI. *Types of Dance: 21 List of Dance Moves Names with Pics*. Styles At Life.com [online]. 29. 4. 2022 [cit. 2022-05-20]. Dostupné z: <https://stylesatlife.com/articles/types-of-dance/>.

<sup>171</sup> Tamtéž.

<sup>172</sup> Tamtéž.

<sup>173</sup> *Physical graffiti, the history of hip hop dance by popmaster fable*, 2019; In: URSEJ, Eva a Petra ZALETEL. Injury Occurrence in Modern and Hip-Hop Dancers: A Systematic Literature Review. *Slovenian Journal of Public Health*, 2020, 59(3), s. 196.

<sup>174</sup> FIEDLER, 2003; In: KOVAŘÍKOVÁ, Klára. *Aerobik a fitness*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017, s. 21.

<sup>175</sup> WEISS, SHAH a BURCHETTE, 2008; In: URSEJ, Eva a Petra ZALETEL. Injury Occurrence in Modern and Hip-Hop Dancers: A Systematic Literature Review. *Slovenian Journal of Public Health*, 2020, 59(3), s. 200.

<sup>176</sup> URSEJ, Eva a Petra ZALETEL. Injury Occurrence in Modern and Hip-Hop Dancers: A Systematic Literature Review. *Slovenian Journal of Public Health*, 2020, 59(3), s. 196.

Ke street dance stylům je možné podotknout, že ty se s postupem času stávají stále oblíbenějšími v populacích mladých jedinců.<sup>177</sup> Pro děti je tedy možné právě street dance považovat za atraktivnější taneční styl, než je tomu například u jazzy, nebo klasického baletu. V porovnání s moderním tancem v jeho původním pojetí lze upozornit na fakt, že street dance je považován za biomechanicky náročnější taneční styl,<sup>178</sup> čímž je možné usuzovat, že s jeho využitím bude možné efektivněji podporovat kondici osob, jež se street dance věnují.

O tom, že je street dance dětským populacím v České republice nabízen jako možnost náplně volného času nebo dokonce coby variantu skupinové práce v rámci edukace, je možné se přesvědčit u Rudolfové a Vaclachové.<sup>179</sup> Nebo taktéž i u autorky Příkrylové.<sup>180</sup>

V současnosti je street dance dále integrován do dalších, nově vznikajících, pohybových (fitness) programů. V dané souvislosti lze příkladově zmínit Dance AE – tento program je založen na kombinování aerobiku s tanečními kroky do podoby choreografií na základě zvoleného hudebního doprovodu (kroky mohou pocházet nejen z jazzdance, ale právě také ze street dance – z funky či MTV dance apod.).<sup>181</sup>

---

<sup>177</sup> HUTTON a kol., 2015; In: RSEJ, Eva a Petra ZALETEL. Injury Occurrence in Modern and Hip-Hop Dancers: A Systematic Literature Review. *Slovenian Journal of Public Health*, 2020, 59(3), s. 196.

<sup>178</sup> RSEJ, Eva a Petra ZALETEL. Injury Occurrence in Modern and Hip-Hop Dancers: A Systematic Literature Review. *Slovenian Journal of Public Health*, 2020, 59(3), s. 195.

<sup>179</sup> RUDOLFOVÁ, Eva a Jarmila VACLACHOVÁ. Inkluze – zábavné odpoledne. In: SOUKUPOVÁ, Bronislava. *Průřezová témata*. Praha: Národní institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, 2012, s. 40.

<sup>180</sup> PŘIKRYLOVÁ, Erika. Historie HIP HOPové taneční kultury. In: *Pedagogické střípky: sborník inspirativních příkladů dobré praxe pro práci s dětmi a mládeží vypracovaných a obhájených účastníky I. ročníku Studia pedagogiky volného času v rámci projektu Klíče pro život*. Praha: Národní institut dětí a mládeže MŠMT, 2011, s. 81.

<sup>181</sup> SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013, s. 19-20.



## **PRAKTICKÁ ČÁST TEXTU**

Praktická část dokumentu je tvořena celkem čtyřmi hlavními oddíly. V první z kapitol budou nejprve uvedeny informace související s metodikou empirické činnosti tak, jak za účelem dokumentu byla tato prováděna ze strany autora. Druhá kapitola empiricky orientované části textu bude tvořena ukázkou hodiny tance určenou žákům mladšího školního věku. V rámci třetí kapitoly orientované na problematiku rozvoje kondičních schopností dětí zvolené věkové populace (tedy dětí od 6 do 12 let maximálně) bude předložen soubor volnočasových aktivit s využitím prvků moderních tanečních forem street dance a disco dance. Diskuse jakožto poslední hlavní oddíl aplikační poloviny dokumentu bude zahrnovat komparaci navrhovaných postupů pro rozvoj kondičních schopností mladších školáků s výsledky výzkumných šetření provedených na dané téma autory již v minulosti.

### **5. Metodika empirické činnosti autora**

Pátý hlavní oddíl dokumentu zahrnuje informace týkající se stanoveného cíle empirické činnosti autora, dále pak také populační skupiny, jež byla coby cílová pro danou činnost zvolena a v neposlední řadě pak v kapitole budou charakterizovány formy práce, jež autor vybral jako vhodné pro naplnění stanoveného cíle.

#### **5.1. Stanovený cíl**

Cílem aplikované činnosti autora je předložení návrhů na rozvoj kondičních schopností dětí mladšího školního věku za pomoci využití souboru aktivit tanečního charakteru pro zvolenou populaci nedospělých osob – taneční aktivity budou vycházet (alespoň částečně) z možností tanečních disciplín street dance a disco dance.

#### **5.2. Zvolená populační skupina**

Pro aplikační část dokumentu byla zvolena populace žáků mladšího školního věku, tedy jedinců ve věku od 6 do 11 let, žáků prvního stupně základní školy. V rámci základní školy, v níž bude se žáky pracováno, funguje celkem pět tříd, do nichž tito jedinci docházejí (pro každý ročník se jedná o jednu třídu).

V souhrnu bude tedy osloveno více než 300 žáků a jejich zákonných zástupců s možností zapojit se do volnočasové aktivity pořádané ve školních prostorách orientované na tanec (taneční hry), s to s důrazem zejména na taneční prvky stylů street dance a disco dance.

### **5.3. Metody práce**

V rámci kapitoly číslo 6 předkládaného dokumentu bude pracováno hned se dvěma dílčími přístupy k vedení volnočasových tanečních aktivit určených žákům mladšího školního věku.

Jednou z metod, která bude za daným účelem využita, bude detailní rozpracování (návrh) jedné taneční lekce pro zvolenou populaci žactva. V rámci návrhu bude možné učinit si představu o tom, jaké náležitosti jsou spojeny s vedením mladších školáků k volnočasové taneční aktivitě na základní škole, ať už se bude jednat o personální zajištění, harmonogram lekce, materiální pomůcky, instrukce předávané rodičům či jiné faktory, jež je nutné v případě nabídky a následného pořádání podobné lekce zvážit.

Ve druhém kroku pak bude na rozpracovanou lekci navázáno stručným výčtem možností dalších aktivit, jež lze žákům v rámci tanečních volnočasových aktivit pořádaných školou nabídnout. Autorem tak bude vypracován přehled podobných aktivit – určitý program – jehož zájmem by mělo být rozvíjení kondice dětí mladšího školního věku.

Obě zvolené metody práce se vzájemně doplňují a ve výsledku by měly sloužit jako inspirace pro pedagogické pracovníky, jež by chtěli v základní škole, v níž sami působí, taktéž zavádět program rozvoje kondice mladších školáků za pomoci tanečních aktivit (především těch, jež vycházejí z tanečních stylů street dance nebo disco dance).

Vedle návrhu vybrané lekce a vytvoření programu rozvoje kondičních dovedností žáků mladšího školního věku budou taktéž uvedeny informace o tom, jakým způsobem probíhala a jak bylo možné vyhodnotit taneční lekci určenou mladším školákům, jejíž detailní představení je v dokumentu předloženo (tedy určité zpětná vazba na aplikaci navrhovaných postupů v praxi).

### 5.3.1. Ukázka jedné volnočasové taneční hodiny

Cílem naplánování a následného uplatnění ukázkové taneční hodiny pro žáky mladšího školního věku coby volnočasové činnosti zaměřené na rozvoj kondice dané populace dětí je předložení určitého ilustrativního příkladu, na jehož základě se mohou další zájemci z řad čtenářů rozhodnout, zda je pro ně atraktivní a možné podobný postup aplikovat taktéž ve vlastní praxi, v níž přicházejí do kontaktu s dětmi ve vývojovém období mladšího školního věku.

### 5.3.2. Program rozvoje kondičních schopností mladších žáků

Vytvoření výčtu aktivit, jimiž lze navázat na prvotní ukázkovou lekci tance pro žáky prvního stupně základní školy má složit jako určitý inspiromat pro pedagogy volného času, nebo například i třídní učitele mladších školáků, jež se svými svěřenci absolvují krom jiného také hodiny tělesné výchovy.

Na základě navrhovaných aktivit by si měli pedagogové umět představit směr, jímž se lze v případě aplikace tance do práce s mladšími žáky vydat tak, aby byla činnost pro danou populaci žactva atraktivní a zároveň efektivní, aby v jejím důsledku docházelo k podpoře rozvoje kondice žáků do aktivit zapojených.

Program, který bude v kapitole číslo 6 předložen bude určen pro taneční lekce probíhající po dobu celkem dvou měsíců (bude zde předloženo celkem osm různých tanečně-herních aktivit, na něž může být orientována pozornost pedagoga vedoucího příslušné lekce).

## **6. Ukázka hodiny tance pro mladší školáky**

V rámci ukázky jedné výukové hodiny tance v rámci volnočasové pedagogiky budou uvedeny její charakteristiky v rovině časové, prostorové, personální, materiální a organizační. Obsahem kapitoly budou taktéž informace týkající se harmonogramu navrhovaných činností, jejich popis, přepokládaný přínos pro zúčastněné žáky. Oddíl taktéž navíc věnuje pozornost aplikaci hodiny v rámci volnočasové skupiny žáků mladšího školního věku a jejím výsledkům.

### **6.1. Časové a prostorové vymezení**

Vzhledem k aplikaci taneční hodiny na populaci mladších školáků (s ohledem na jejich schopnost udržení pozornosti) je daná hodina plánována ve shodném časovém rozmezí, na jaké jsou žáci běžně zvyklí z vyučování. Jedná se tedy o časovou dotaci 45 minut.

Z hlediska prostoru bude využita tělocvična určené pro hodiny tělesné výchovy, jíž škola, v níž žáci plní povinnou školní docházku, disponuje. Není tedy zapotřebí navyšovat výrazně časovou dotaci za účelem dopravení se na místo určení a po skončení lekce opětovně zpět. Taktéž dochází k redukci komplikací souvisejících s nutností počítání žáků před odchodem z budovy školy a opětovně před odchodem z externě umístěné tělocvičny. Pro mladší školáky tak lze považovat plánovanou lekci za výrazněji bezpečnou, než by tomu bylo v opačném případě (po škole se tito umí zorientovat sami, jelikož do ní každodenně docházejí a všichni mají svou zkušenost s hodinami tělesné výchovy probíhajícími v prostorách školní tělocvičny). Míra stresu spojeného s plánovanou lekcí je tak u lektora i účastníků snížena na minimum.

### **6.2. Personální zajištění**

Lekce je plánovaná pro 15 – 20 žáků maximálně. Z daného důvodu není nutné, aby v jejím průběhu bylo přítomno vyšší množství pedagogických pracovníků. Pro absolvování lekce, její průběh, stačí přítomnost lektora.

O možnosti účasti žáků na lekci budou tyto informováni letákem na hlavní nástěnce ve vestibulu školy, dále pak také vlastními třídními učiteli (tito sdělí informaci o možnosti účasti jejich potomků na taneční lekci i jejich zákonným zástupcům).

Na lekci jsou ovšem pozváni třídní učitelé žáků prvního stupně základní školy, aby se tyto mohli pro svoje vlastní hodiny tělesné výchovy se žáky inspirovat, aby měli možnost sledovat, zda tanec žáky zaujme, případně čím apod. Taktéž jsou na lekci zváni pedagogové působící jako vychovatelé ve školní družině – tyto mohou načerpat inspiraci pro aktivity žáků po skončení povinné výuky. Maximální počet pedagogů přítomných na jedné lekci jsou tři, z nichž jeden je lektorem (tedy lektor sám + dva další pedagogové). Tento počet je stanoven tak, aby se žáci necítili být při lekci pod tlakem, k čemuž by mohlo při vysoké míře koncentrace učitelů, s nimiž přicházejí do kontaktu ve spojení s plněním povinné docházky, docházet. V případě zájmu vyššího množství pedagogů je možné těmto nabídnout účast na případných dalších lekcích určených jako volnočasová aktivita pro mladší školáky (takto lze nechat pedagogy po dvou přítomných vystřídat, aby měli všichni zájemci možnost lekci tance alespoň jednou sledovat).

V případě přítomnosti zájemců z řad pedagogů prvního stupně základní školy, nebo vychovatelů školní družiny lze tyto pověřit sledováním žáků – jejich zájmu, aktivity, nebo případných problémů – a dbáním na vyšší míru bezpečnosti žactva během lekce; lektor sám se může v podobném případě zaměřit výhradně na tanec a interakci s účastníky hodiny týkající se nabízených činností.

### **6.3. Materiální vybavení**

Pro taneční lekci tak, jak je tato plánována, není zapotřebí žádných zvláštních pomůcek, Nutností je pouze uklizená podlaha v tělocvičně (tak, aby žáci nemuseli klopýtat přes rozestavěné vybavení, nebo ne nesmýkali například po kapkách nejrůznějších tekutin a neohrožovali tak své zdraví a zdraví spolužáků okolo).

Žáci, kteří mají zájem se lekce zúčastnit, je předem sděleno, že tyto musejí mít s sebou povinně pouze pevnou obuv, tedy „kecky“ ukotvující pevně kotníky a zároveň jsou vhodné do vnitřních prostor (nešpiní, nadbytečně se nesmekají apod.). Zakázána je obuv typu „cvičky Jarmily“, jelikož tyto jsou příliš nízké a málo robustní, neupevňují nohu v kotníku, což je pro disco dance i street dance nezbytností. Na lekci nejsou příliš

vhodné ani „taneční“ boty, u nichž je rozdělena zvláště pata a špička, byť se jedná o obuv upevňující spodní končetinu v kotníku.

Protože další materiální vybavení není k uplatnění lekce v praxi nezbytně nutné, pro plánovanou hodinu bude pracováno pouze s hudebním přehrávačem – tento zajistí sám lektor, podobně jako i případné další pomůcky „navíc“ tak, aby žákům a jejich rodičům nevznikaly nadbytečné náklady, které by mohly způsobovat nemožnost participace na lekci. Zmíněné pomůcky lektor získá z vlastního inventáře a žákům je bezúplatně zapůjčí, případně se domluví s vedením školy na jejich zapůjčení z inventáře vzdělávací instituce (v případě, že je škola bude schopná dále využít a aktuálně je nebude mít ve skladu k využití, je možné domluvit jejich zakoupení).

Pro jednu taneční hodinu není zapotřebí nakupovat případné pomůcky „navíc“ pro taneční výuku. Pokud by ovšem tyto byly využívány i dále (viz navrhovaný soubor tanečních aktivit pro mladší školáky v souvislosti se street dance a disco dance do budoucna), pak je vhodné se s vedením školy odmluvit na jejich pořízení do stálého inventáře.

#### **6.4. Pokyny pro žáky mladšího školního věku (a jejich rodiče)**

Jak bylo již zmíněno v podkapitole 6.3. textu, žáci a skrze ně také i jejich zákonní zástupci budou předem informováni o nutnosti zajištění vhodné obuvi pro taneční hodinu v případě, že budou mít zájem se jí zúčastnit.

Z dalších pokynů, jež je nutné komunikovat žactvu a jeho rodičům, je pak možné zmínit následující body:

- Cíl lekce;
- Čas lekce;
- Místo průběhu lekce;
- Počet míst k dispozici;
- Jméno a zkušenosti (erudici) lektora;
- Význam – budoucí dopady – lekce;

- Přibližné složení lekce tance tak, aby si rodiče mohli učinit obrázek o tom, čemu se jejich dítě může případně věnovat;
- Odkazy na videa, v nichž mohou zhlédnout děti podobného věku věnující se dané činnosti (minimálně jeden odkaz na ukázkou disco dance a jeden na ukázkou street dance);
- Možné odkazy na vhodnou literaturu;
- Informace o finanční kompenzaci, kterou bude nutné vynaložit – tedy informace o bezplatnosti účasti dítěte na lekci;
- Případně také i informace o dalším pokračování lekcí (budou-li tyto následně ve škole aplikovány).

### **6.5. Harmonogram činností**

Lekce bude probíhat v časovém rozmezí 14,00 – 15,00 h s tím, že 15minutová časová dotace je považována za takzvaný „mrtvý čas“ (bude využita za účelem vyčkání na všechny přihlášené a následně na jejich možnost se převléknout a opustit prostory školní tělocvičny a přilehlé; během zbývajících času po skončení lekce je možné se taktéž ze strany lektora věnovat případným dotazům ze strany zúčastněných školáků).

Tabulka 1: Časový harmonogram jedné taneční lekce pro žáky prvního stupně základní školy

### Rozplánování jedné taneční lekce

|        |   |                              |
|--------|---|------------------------------|
| 1.     | Převléknutí                               | Před samotným začátkem lekce |
| 2.     | Přivítání a úvodní informace              | 3 minuty                     |
| 3.     | Zahřátí a rozcvička                       | 6 minut                      |
| 4.     | Vysvětlení tanečních prvků                | 5 minut                      |
| 5.     | Nácvik prvků jednotlivci                  | 10 minut                     |
| 6.     | Propojení do krátké společné choreografie | 15 minut                     |
| 7.     | Závěrečný strečink a zklidnění            | 4 minuty                     |
| 8.     | Rozloučení a poděkování                   | 2 minuty                     |
| 9.     | Opětovné převléknutí žáků                 | Po skončení samotné lekce    |
| Celkem |   | <b>45 minut</b>              |

Zdroj: *Vlastní návrh autora*

Po skončení lekce a převléknutí žáků i lektora pak tyto následně opouštějí tělocvičnu (žáci jsou předáni doзору ve školní družině, případně zákonným zástupcům, kteří je ve škole vyzvednou).

K uváděnému harmonogramu je možné doplnit, že v reakci na aktuální děti ve skupině lze jednotlivé předem naplánované dílčí časové dotace „přelévat“ z jednoho bodu do druhého apod. (prodlužovat či zkracovat jednotlivé dílčí časové úseky)

#### 6.6. Konkrétní popis jednotlivých činností

**Přivítání a úvodní informace:** V jeho rámci dojde k představení lektora (jméno, čemu se běžně věnuje, proč je dnes zde a nyní a vyjádření radosti nad tím, že může trávit čas společně s danou skupinou žáků). Dále pak bude vysvětlena přítomnost



případných dalších pedagogů. Vhodné je, by se vedoucí lekce dotázal žáků na jejich zkušenosti s tancem, nebo dokonce s disco/street dance (tato stručná diagnostika je vedena na základě dobrovolnosti, žáci hovoří o svých zkušenostech pouze, projeví-li o podobnou participaci zájem, - není například vhodné žáky nutit k tomu, aby odpovídaly na pokládané otázky jeden po druhém, dokud se všichni nevystřídají apod.). Lektor na konci úvodní části lekce zkontroluje stav prostoru tělocvičny (zejména podlahy – tato by neměla být mokrá, neměly by zde být žádné překážky pro pohyb žáků apod.); v rámci bezpečnosti práce v lekci zkontroluje obuv, kterou mají žáci na sobě.

**Zahřátí (rozcvička):** Lektor zvolí rychlý, pro děti atraktivní (zajímavý) doprovod, který z hlediska rytmického obsahuje výrazné beaty – tyto dopomohou s motivací pro zapojení do pohybových aktivit. Žákům jsou ze strany lektora postupně předváděny zahřívací cviky (běh, poskoky, nebo například dupání, mávání rukama apod.) tak, aby u dětí došlo k rozehrání jejich organismu a bylo v dalších částech lekce předcházeno nežádoucím zraněním. V rámci společně prováděné rozcvičky je ze strany lektora taktéž podporováno kolektivní fungování tanečnicků (některé pohyby mohou být například prováděny ve dvojicích či menších skupinkách, v nichž se jejich účastníci střídají apod.). V této fázi je dbáno na to, aby se děti postupně zapojili do dění a aby byla nastolena v tělocvičně pozitivní, přívětivá atmosféra. Lektor pro žáky funguje jako vzor toho, jakým způsobem se mají chovat – pohybovat.

**Vysvětlení tanečních prvků lektorem:** Jedná se o zásadní fázi taneční lekce, v níž je ze strany lektora žákům nejprve předvedeno, co se společně v nejbližších minutách naučí (tak, aby byli jednotlivci motivováni pro další činnost, aby bylo možné udržet jejich pozornost). Úvodní ukázka naplánované stručné choreografie je doprovázena již také hudbou, která byla pro danou choreografii zvolena, s níž budou žáci také dále pracovat. Lektor volí zpočátku jednoduché, pro žáky, srozumitelné pohyby, u nichž lze předpokládat, že nebe problém v jejich osvojení. Pro ilustraci je vhodné jednotlivé pohyby doprovázet metaforickým vysvětlením, které mladším školákům usnadní představu samotného pohybu (například

v situaci, kdy je po žácích požadován výskok snožmo do vzduchu s rozpaženými dlaněmi je možné říci, že se mají chovat, jako kdyby někoho moc rádi viděli a chtěli ho ve vzduchu obejmout apod.).

**Nácvik zvolených prvků jednotlivci:** Jednotlivé prvky, z nichž se choreografie skládá, jsou lektorem opakovaně předváděny. Poté, co si je žáci zapamatují, zkusí jejich provedení každý zvlášť – lektor sleduje jejich počínání a v případě, že by některé z dětí mělo s provedením problém, nebo dokonce hrozilo jeho zranění, včasně zakročí (poradí, pomůže, povzbudí, případně může zvolit odlišné vysvětlení prvku, nebo doporučit jeho jinou variantu, které bude žákovi lépe vyhovovat). Během nácviku prvků jednotlivým způsobem je možné střídat hudební doprovod, není vhodné, aby v pozadí zněla stále dokola pouze jedna píseň – žáci by takto mohli ztratit pozornost a zájem o pohybové aktivity (vhodné je dbát na to, aby například písně určené pro street dance neobsahovaly vulgární či jinak nevhodné výrazy, jelikož již žáci na prvním stupni základní školy bývají s takovými slovy obeznámeni – z hlediska výchovného je vhodné se jejich poslechu nevhodných textů vyhnout).

Pro jednu lekci u kolektivu žáků, kteří nemají větší zkušenost se street/disco dance je vhodné volit mezi čtyřmi až deseti jednoduchými, na sebe navazujícími prvky (v závislosti na jejich složitosti a také na schopnosti kolektivu, v němž je choreografie uplatňována). Vždy je nutné reagovat na aktuální dění ve skupině, nikoli striktně dodržovat předem stanovené rozvržení lekce a lektorem vytvořenou choreografii (je doporučeno sledovat konání žáků, jelikož tito mohou sami přijít s novým prvkem, který lze následně do choreografie zařadit – podobný krok upevní zájem dětí o další práci v taneční hodině, rozvíjí jejich kreativitu a posiluje sebevědomí).

**Propojení osvojených prvků do společné choreografie:** Jedná se o prvek, který je nutné zohlednit lektorem již při samotném plánování taneční lekce. Jednotlivé osvojené taneční prvky jsou po jejich vyzkoušení ze strany každého z účastníků taneční hodiny nejen společně procvičovány na hudbu. Choreografie by měla obsahovat

také jeden nebo dva prvky, v nichž se proměňuje postavení žáka (tento již nestojí na svém zvoleném místě, ale musí se zapojit do kolektivního dění v sále, je jednou ze součástí určitého obrazce apod.). Podobné pojetí taneční lekce rozvíjí žáky jak pohybově, tak zároveň v oblasti jejich komunikace a interakce, případně spolupráce. Umocňuje radost z pohybu a napomáhá společnému sdílení zážitků. Žáci si mohou uvědomit, že tanec není sólovou aktivitou, ale jedná se často o společenskou činnost.

V případě zájmu a vyšší míry zaznamenaných schopností u žáků je možné společně zažitou choreografii vyzkoušet také na odlišnou než původně plánovanou hudbu. U dětí je tak skrze mírný stres posilována jejich schopnost flexibilního reagování na nově stanovené podmínky. Stejně tak mohou být podporovány různé složky kondice na základě zvolení rychlejšího nebo pomalejšího tempa v porovnání s původně znějícím hudebním doprovodem apod.

**Závěrečné zklidnění (strečink):** Podobně jako zahřátí na začátku lekce je také strečink zásadní součástí taneční lekce. Probíhá na hudební doprovod s pomalým tempem (či případně zcela bez hudby) a žáci mají možnost se během něj po předchozích aktivitách zklidnit, vydýchat. Je díky němu předcházeno přetěžování svalů šlach a kloubů dětí tak, aby do budoucna bylo podporováno vhodné držení těla a regenerace organismu. V případě zájmu může strečink být doplněn krátkým vydýcháním nebo relaxací na cvičebních. Také u strečinku (stejně jako v případě vysvětlování tanečních prvků a jejich procvičování) figuruje lektor jako příklad toho, co mají děti dělat, čemu a jak se mají věnovat.

**Rozloučení a poděkování:** Lektor poděkuje žákům za jejich účast a odvedenou práci. Pochválí je za jejich zájem/šikovnost a uvede informace o tom, jakým způsobem bude či nebude dále výuka tance na škole probíhat (čemu se budou v další lekci společně věnovat). Popřeje dětem pěkný zbytek dne a pozdraví je – pozdrav může být navržen speciálně pro danou skupinu žáků a může být vyjádřen nebo doprovázen pohybem (tímto způsobem je v žácích umocňován pocit, že jsou členy exkluzivní skupiny, která se vyznačuje vlastními specifickými projevy určenými

pouze jejím členům a opětovně tak může docházet k podpoře zájmu žáka o další účast na tanečních lekcích). Vhodné je také žákům sdělit (napsat na papír) název písně, na kterou tančili osvojenou choreografií tak, aby se mohli svými nabytými dovednostmi pochlubit také mimo lekci – doma, před kamarády apod.

## **6.7. Plánovaný přínos pro žáky**

V rámci popisu ukázkové lekce tance pro žáky mladšího školního věku bylo zakotveno hned několik možných přínosů pro účastníky lekce. Očekávat lze při jejím absolvování zejména:

- Rozvoj pohybového slovníku dítěte;
- Schopnost reagovat na hudební doprovod různého rytmu a rychlosti;
- Zvýšení flexibility žáka;
- Zvýšení vytrvalosti jednotlivců;
- Rozvoj koordinace pohybů;
- Rozvoj schopnosti spolupráce s druhými;
- Rozvoj komunikačních (zejména nonverbálních) schopností jedince;
- Podněcení kreativity jednotlivců;
- Podpora spontánního pohybového projevu dítěte;
- Zvýšení vytrvalosti žáka;
- Podpora svalové síly dítěte skrze jednotlivé prvky disco/street dance, jež jsou ze své podstaty zejména silovými.

Kromě výše uváděných bodů je pak snahou v rámci lekce taktéž zajišťovat pro žáky přívětivou atmosféru a nabízet jim tanečně-herní aktivity, jež je budou bavit (budou s k nim chtít vracet).

## **6.8. Aplikace hodiny ve volnočasové skupině**

V základní škole, v níž autor sám působí, byla možnost zapojení žáků mladšího školního věku do ukázkové taneční lekce nabídnuta všem jedincům plnícím povinnou školní docházku v prvních až pátých ročnících povinného vzdělávání. Žáci obdrželi pro

rodiče informační letáček se základními informacemi a také stručnou přihláškou, jíž mohli vyplnit a poslat po potomkovi jeho třídní učitelce v případě, že dítě projevilo zájem o účast na lekci a jeho zákonní zástupci s danou skutečností souhlasili.

V předběžné detekci zájmu u žáků bylo z pěti tříd nižšího stupně základní školy získáno celkem dvacet pět zájemců. Na samotnou lekci nakonec dorazilo pouze šestnáct dětí (nepřítomnost na lekci nebyla žádným způsobem trestána ani pokutována). Účast na lekci byla pro žáky zdarma.

Lekce byla aplikována na kolektiv celkem dvanácti dívek a čtyř chlapců, poměr děvčat vůči chlapcům tak byl 3:1. Ze šestnácti příchozích byli dva jedinci z prvního ročníku, tři ze druhého, pět ze třetího, pět ze čtvrtého a pouze jeden z páté třídy. Z každého ročníku prvního stupně základní školy tak byl přítomen minimálně jeden zástupce.

V lekci se podařilo aplikovat všechny plánované části lekce tak, jak byly tyto předloženy v tabulce číslo 1 v textu již dříve. Kromě lektorky samotné byla na hodině přítomna další pedagožka – jednalo se o vychovatelku vedoucí děti ve školní družině která projevila zájem pozorovat průběh lekce a její obsah jako inspiraci pro vlastní práci se žáky. Tato pedagožka se ze své vlastní vůle zapojila do práce se žáky ve fázi jejich osvojování pro ně neznámých tanečních prvků – dopomáhala tak lektorce k kladnému průběhu lekce a k tomu, aby u všech zúčastněných bylo dbáno na techniku tance.

Ze zúčastněných žáků potvrdili celkem čtyři účastníci, že mají zkušenost s tancem – ve dvou případech se jednalo o balet, v jednom případě o společenský tanec a poslední ze žáků pak uvedl stručnou zkušenost s tancem s obručí (s takzvaným hoop dance). Jedna další žákyně uvedla pravidelnou docházku do gymnastického oddílu.

Lekce proběhla v předem stanoveném časovém intervalu – celková časová dotace pro práci se žáky čítala celkem 48 minut, což odpovídá plánovanému rozvržení lekce společně s intervalem ponechaným jakožto „mrtvý čas“ pro případ potřeby.

Na lekci nebyly připravovány žádné speciální pomůcky. Všechny zúčastněné děti měly vyhovující obuv. Během lekce žádný ze žáků neodešel (neodmítl spolupráci), nikdo se v lekci nezranil – lektorka ani žádné z dětí.

Atmosféru během lekce je možné hodnotit jako pozitivní. Děti vůči sobě navzájem ani vůči lektorovi nevykazovaly nevraživost či jiné negativní emoce. Počáteční nižší míra

zájmu byla během pohybových aktivit ve většině případů překonána. Pouze u dvou žáků bylo možné zaznamenat občasnou nepozornost při výkladu a prezentaci letora.

## 6.9. Výsledky aplikace taneční hodiny

V rámci aplikace taneční hodiny u žáků mladšího školního věku tak, jak byla tato detailněji popsána v podkapitole 6.8. předkládaného textu, bylo prokázáno, že děti na nižším stupni základní školy jsou vhodnou populací pro uplatňování disco a street dance tanečních prvků v rámci nabízené pohybové volnočasové aktivity.

Z celkem šestnácti zúčastněných žáků, kteří se pro nabízenou volnočasovou aktivitu rozhodli na dobrovolné bázi (minimálně ze strany školy a jejich zástupců nebyl na děti vyvíjen žádný nátlak proto, aby se do taneční lekce zapojily), nikdo svou účast neukončil předčasně.

Na konci lekce bylo možné zaznamenat pozitivní ohlasy zúčastněných žáků, které se manifestovaly následujícími způsoby:

- Děti byly pozitivně naladěné (většina z nich odcházela s úsměvem na tváři);
- Žáci se dotazovali na další možné pokračování tanečních lekcí;
- Mladší žáci hovořili o tom, jak doma předvedou, co se v lekci naučili;
- Děti si dokonce vyžádaly společnou fotku, aby se mohli dále pyšnit tím, kde strávili svůj volný čas;

Přihlízející vychovatelka, jež běžně působí ve školní družině (a se žáky prvního stupně základní školy tak přichází zcela běžně do kontaktu) uvedla na adresu toho, co měla možnost během taneční lekce pozorovat, že hodina měla neuvěřitelnou energii a na žácích bylo vidět, jak jejich „neposednost“, s níž přicházeli na lekci, postupně mizí, jelikož se museli soustředit na aktivitu, která navíc byla energeticky náročnou. Paní vychovatelka pronesla, že: *„Kdyby na začátku odpolední družiny byla podobná hodina pro všechny, žáci by neměli tendenci už asi nikdy vyvádět.“* Bylo tím myšleno, že by na podobné chování neměli dostatek sil.

Jako největší pozitivum hodnotím osobně ten fakt, že žáci projeví ve většině případů zájem i nadále se účastnit tanečních lekcí. Jedná se o jednoduchý faktor vypovídající o tom, že lekce tance pro ně nebyla z jejich úhlu pohledu ztraceným časem, že je bavila a něco jim přinesla (obohatila je). Stejně tak pozitivní vnímám hodnocení

přítomné vychovatelky i její samotnou chuť participovat na dění v lekci formou pozorování a případné dopomoci.

Ze záporů bych uvedla fakt, že z původně vysokého počtu přihlášených zájemců o lekci v konečném důsledku taneční hodinu absolvovalo – z celého prvního stupně základní školy – pouze šestnáct jedinců (z nichž čtvrtinu lze přičítat na vrub té kategorii školáků, kteří by se o tanec zajímali i mimo školní nabídku volnočasových aktivit, jelikož uvedli, že již zkušenost s tancem mají). Tomuto bodu plánování by bylo vhodné věnovat větší pozornost – zjistit například, zda žáky či jejich rodiče neodrazuje požadavek na konkrétní typ obuvi, nebo zda zde nepůsobí jiný interferující faktor, který děti odrazuje od zapojení se do výuky (mohou mít například negativní zkušenost s výukou tělesné výchovy v tělocvičně, kde lekce tance probíhají apod.). Do budoucna tedy považuji bližší diagnostiku daného bodu celého procesu plánování a následné aplikace tanečních lekcí coby volnočasových aktivit pro mladší školáky za zásadní. Stejně tak je vhodné se za pomoci zpětné vazby ze strany zákonných zástupců doptat, zda tito byli včas a dostatečně informováni (zda nemají doplňující otázky, obavy apod.). Problém může tkvět práce v rovině komunikace s rodiči žáků.

Dalším negativem je taktéž nízký (téměř nulový) zájem dalších členů pedagogického sboru o to, aby se přišli podívat na průběh taneční lekce. Byť by tato pro ně neměla velký význam, učitelé by měli sami projevovat zájem o to se dále vzdělávat a rozvíjet. Hledat a nalézat cesty, jimiž mohou své svěřence motivovat, zabavit, fyzicky – kondičně -rozvíjet, což se netýká pouze učitelů tělesné výchovy, zdraví a fyzickou kondici by se měli (v rámci svých možností) u dětí mladšího školního věku snažit pedagogové rozvíjet napříč výukovými předměty.

Do budoucna (v případě, že by zájem o disco a street dance) projevilo větší množství žáků, by bylo vhodné lekce požádat vícekrát v týdnu, případně v rámci jednoho dne zařadit více po sobě jdoucích lekcí, do nichž by docházeli zájemci dle svých časových možností. Taktéž – v případě vhodného počasí – bych doporučila některé lekce absolvovat ve venkovních prostorách školy, „na čerstvém vzduchu“. Nejenže podobná organizace prospěje žákům fyzicky, ale zároveň bude možné eliminovat případné zmiňované negativní konotace a zkušenosti, jež žáci mohou mít z běžných hodin tělesné výchovy odehrávajících se právě v prostorách tělocvičny.

V rámci dlouhodobějšího tanečního kurzu (pokud by tento byl ve škole pořádán) pak navrhuji také umožnit rodičům, aby se přišli do lekce tance osobně podívat, aby se mohli přesvědčit, na čem s jejich dětmi lektor pracuje. Podobnou „návštěvu“ je možné rodičům umožnit v nižším počtu (například dva či tři zákonní zástupci naráz) průběžně po celou dobu kurzu, případně lze všechny rodiče pozvat na jeho závěrečnou hodinu a se žáky připravit malé „vystoupení“, aby se tito mohli pochlubit, co všechno se v lekcím měli možnost naučit.



## 7. Program rozvoje kondičních schopností mladších školáků

Předposlední, sedmá, kapitola dokumentu doplní jeho předchozí – tedy šestý – oddíl v tom smyslu, že na jednu konkrétní hodinu tance coby volnočasovou aktivitu vhodnou pro žáky mladšího školního věku navázáno souborem dalších podobných aktivit ve formě tanečních her, jež případnou výuku a možnosti zapojení dětí ve věku 6 – 12 let dále rozšíří.

### 7.1. Soubor navrhovaných volnočasových aktivit – tanečních her – orientovaný na využití prvků disco dance a street dance

Navrhovaný program sestává z celkem osmi lekcí po 45 minutách (stejně, jako tomu bylo i u vzorové taneční lekce rozpracované v kapitole číslo 6 předkládaného dokumentu). Osmihodinová dotace umožňuje během jednoho pololetí taneční „kurz“ jako celek dvakrát zopakovat a nabídnout jej tedy vyššímu počtu zájemců (dalším žákům, kteří v rámci předchozího kurzu neměli možnost se zapojit apod.).

Jednotlivé lekce osmitýdenního kurzu tance pro žáky mladšího školního věku, by v takovém případě byly zaměřeny na následující aktivity/byly by v nich využívány taneční hry následujícího typu:

Lekce číslo 1 – **Shuffle dance** (tento je považován za vysoce dynamický taneční styl, který dopomáhá ke zvyšování fyzické kondice tanečníků, rozvíjí pohybové schopnosti tanečníka

a jeho základními prvky jsou například T-Step nebo Running man<sup>182</sup>).

Shuffle dance je provozován zpravidla na elektronickou (tedy moderní) hudbu, je plný energie a žáci se při něm mohou doslova „vyblbnout“. Zcela odpovídá vysoké míře energie, kterou se právě mladší školáci vyznačují. Trénink jednotlivých prvků může probíhat individuálně, následné společné zapojení všech tanečníků do hudebního doprovodu působí efektně, je zde posilován pocit sounáležitosti, který podporuje výrazný rytmus hudby.

---

<sup>182</sup> Fatima: Dance a Fitness. *Shuffle dance – novinka!* [online]. 2020 [cit. 2022-05-20]. Dostupné z: <https://www.fatimaostrava.cz/nabizime/kurzy-a-lekce-pro-deti/shuffle-dance/>.

Shuffle dance je možné formou taneční hry v kruhu používat formou „tiché pošty“ – tanečník zatančí na místě jeden nebo dva pohyby a další v kruhu jej následuje (může je obměňovat, přidávat či ubírat apod.). Žáci tak rozvíjejí svůj pohybový slovník i kreativitu.

## Lekce číslo 2 – **Práce s rytmem**

V rámci lekce je využíváno schopností žáků tleskat, luskat a dupat. Lekce může (alespoň zpočátku) probíhat bez hudebního doprovodu, jelikož tento žáci vytvářejí sami na základě práce s vlastním tělem.

V návaznosti na první lekci věnovanou shuffle dance se po vzoru lektora žáci udávat rytmus jednou ze zmiňovaných možností „hry na tělo“. Lektorka udává rytmu, žáci se k ní přidávají. Postupně je obměňován způsob vydávání rytmu (za pomoci rukou, nohou, prstů apod.). Postupně lektorka ponechává práci s rytmem čistě na žácích, její zapojení do rytmiky je čím dál méně časté. V případě, že žáci zadané úkoly zvládají, je možné zkombinovat vydávání rytmu (doprovodu k tanci) s tanečními kroky dohromady – v případě shuffle dance mohou tanečníci využívat dolní končetiny k pohybu, zatímco horními se sami doprovázejí.

Formou taneční hry „kánon“ pak je možné rozdělit žáky na dvě skupiny, kdy jedna bude fungovat jako hudební doprovod, zatímco druhá na něj bude tančit (účastníci kurzu mohou na doprovod svých spolužáků tančit choreografii, kterou znají z lekce věnované shuffle dance, nebo si své vlastní kroky a pohyby kreativně vymýšlet přímo na místě). Skupiny se ve své činnosti střídají a mohou jedna druhou „vyzývat“ (lekce může mít podobu určitého „battlu“). S postupem času může navíc narůstat tempo pohybového doprovodu či může docházet ke střídání rychlejšího a pomalejšího tempa (tímto způsobem jsou žáci zapojováni do aerobního cvičení a je opět podporována jejich kondice).

## Lekce číslo 3 – **Tanec s pomůckami**

Různé taneční pomůcky jsou v současnosti charakteristické zejména pro disco dance. Lektor tak může do lekce s sebou přinést například taneční stuhy, batony pro mažoretky, šátky nebo jiné vhodné předměty (zde je nutné zvážit takové pomůcky, které nebudou typicky „dívčů“ v případě, že do lekce docházejí taktéž chlapci – v podobných případech je možné sáhnout například po míčích, nebo po cylindrech apod.).

Na základě jednoduché choreografie vytvořené na hudbu charakteristickou pro disco dance (choreografie bude zahrnovat výskoky, rychlé dřepy, silové rozpažování rukou, otočky a podobné prvky), již si žáci v prvním kroku osvojí pak ve druhé části lekce bude pracováno právě i s pomůckami zapojenými do celé choreografie, nebo její části (je vhodné žáky vést k tomu, aby byli schopni během tance svou pomůcku rychle najít, uchopit a použít a následně v příhodný moment opět odložit na bezpečné místo tak, aby nedošlo ke zranění či narušení choreografie).

Společná choreografie žáků v lekci nebude spočívat pouze v tom, že by tito každý sám za sebe prováděli tytéž pohyby, ale pomůcky budou používány také ve dvojicích, menších skupinách, potažmo v rámci celé skupiny přítomných žáků naráz tak, aby byla podpořena koordinace a spolupráce účastníků, jejich společný prožitek ze zvládnuté choreografie.

Podpora kondičních schopností je zde vedena jak skrze změny v choreografii spojené s nakládáním s pomůckami (či jejich aktuálním nevyužíváním), tak i s rychlým tempem hudebního doprovodu, který bude orientován výhradně na hudbu vhodnou pro disco dance (rychlou, rytmickou, energickou).

Lekce číslo 4 – **House dance** (taneční styl, které je ve svém základu ovlivňován například afro dance, stepem, latinskoamerickými tanci, nebo bojovými uměními<sup>183</sup>).

House dance prvky jsou snadno propojitelné s již dříve dětem představeným shuffle dance, byť house dance probíhá na odlišný typ hudebního doprovodu. Žáci tak mohou aplikovat svoje již dříve osvojené pohybové vzorce v odlišných podmínkách a tyto dále rozvíjet. Kromě práce nohou (obecně) bude pozornost soustředěna zejména na takzvaný jacking, který patří k základním prvkům house dance, a jeho možné dílčí varianty.

Taneční hrou, která bude součástí dané lekce je v tomto případě „domorodý tanec“. Žáci společně s lektorkou v jejím rámci utvoří kruh o větším poloměru, otočí se jedním ramenem do kruhu (všichni naráz buď pravým, nebo naopak levým) a v daném směru pak budou tančit „okolo ohně“, který je umístěn ve středu kruhu. Na houseový hudební podklad pak bude lektorka různým způsobem kombinovat koky (práci nohou/varianty jackingu) a žáci budou společně její příklad následovat. Cílem je, aby všichni tančily

---

<sup>183</sup> 331 Dance studio. *House Dance* [online]. 2022 [cit. 2022-05-25]. Dostupné z: <https://www.331.cz/tanecni-styly/house-dance/>.

společně „jako jeden muž“. V případě zájmu lektorka může předat vedení skupiny někomu z účastníků lekce – tohoto pak budou jeho spolužáci napodobovat. Utvořený domorodý kruh je nutné s postupem času následně obrátit také na druhou stranu, tančit opačným směrem proto, aby nedocházelo k tomu, že se tanečnickům bude motat hlava a aby jejich schopnost nakládání s prostorem nebyla rozvíjena pouze v jednom z možných směrů. Žáci jsou lektorem také upozorněni na fakt, že mohou svůj domorodý tanec doprovázet zpěvem nebo různými výkřiky pro umocnění celého zážitku.

### Lekce číslo 5 – **Kozáček**

Lekce bude zaměřená (kromě opakování dovedností nabytých v předchozích tanečních hodinách) na osvojení si specifického tanečního prvku označovaného jako „kozáček“. Tento v sobě zahrnuje jak nutnou rychlou práci nohou (tedy lze navázat na zkušenosti se shuffle dance), tak i silovou práci s tělem, která je charakteristická pro disco dance.

Pro žáky daný prvek bude znamenat nejen působení na rozvoj jejich kondice, ale také i koordinace celého těla. Jako motivace poslouží pobídka lektorky, aby děti daný prvek doma vyzkoušely s rodiči (u dospělých je motorické zvládnutí konkrétně tohoto pohybově-tanečního prvku náročné, většina dospělé populace jej běžně neovládá).

Lekce číslo 6 – **Krump dance** (jedná se o styl tance, který na první pohled působí agresivním dojmem, ovšem nemusí se jednat o negativně pojiímané pohybové vyjádření – je skrze něj možné vyjadřovat silné emoce tanečníka, lze s jeho pomocí například urovnávat spory mezi jednotlivci či skupinami<sup>184</sup>).

V rámci krump dance budou s dětmi nacvičovány taneční pohyby založené na různých podobách rychlých výpadů prováděných směrem do prostoru.<sup>185</sup> Díky takovému nácviku je u účastníků lekce podporována jejich svalová síla a koordinace pohybů, které musejí být kontrolované proto, aby tanečník neublížil sám sobě, nebo někomu jinému ve svém okolí.

---

<sup>184</sup> Centrum tance: pohybem ke zdraví a kráse. *Street dance: Krump* [online]. 2022 [cit. 2022-05-27]. Dostupné z: <https://www.centrumtance.cz/styl/17/street-dance/310/krump?filterHash=2p4yh>.

<sup>185</sup> Srov. např. Street Dance-Music-Fun. *Krump* [online]. 2012 [cit. 2022-05-27]. Dostupné z: <https://street-d-m-f.webnode.cz/blog/crump/>.

Pro danou lekci je doporučena přítomnost asistenta lektora, jelikož je nutné dbát zvýšené bezpečnosti účastníků (alespoň zprvopočátku, než si tito ukotví základní podmínky bezpečnosti práce). Jedná se o lekci, která může působit jako vhodná protiváha navrhované lekce číslo 3, tedy tance s přítomností nejrůznějších pomůcek (tyto mohou často být charakteristické spíše svým femininním charakterem, zatímco krump díky své výrazné silové podstatě může naopak působit výrazněji mužským dojmem).

V případě, že budou žáci dodržovat pokyny lektora nebude hrozit jejich zranění, je možné, aby si na závěr lekce vyzkoušeli ve dvojicích „battle“, kdy budou moci vůči spolužákovi uplatňovat ty taneční prvky, které se v hodině naučili a zároveň skrze taneční pohyby komunikovat s okolím (s druhou osobou).

### Lekce číslo 7 – **Taneční krok**

Lekce je po předcházejících poměrně náročných tanečních hodinách orientována na taneční hry. V těchto dochází k uplatňování různých typů tanečních kroků (například baletního, vhodného rop disco dance apod.).

Kromě představení a nácviu možných tanečních kroků (kdy tyto jsou žáky zkoušeny nikoli pouze na místě, ale v rámci celého prostoru, který jim skýtá tělocvična, v níž lekce probíhá) jsou do hodiny zahrnuty minimálně dvě taneční hry.

První navrhovanou taneční hrou jsou „židličky“ tyto mohou být rozestaveny do kruhu, nebo namátkově postaveny v prostoru. Žáci mají za úkol během znějící hudby se mezi nimi pohybovat tanečním krokem, který si sami zvolí (nebo je jim přímo určen lektorkou) a po vypnutí hudby/jejím doznění se posadit na jednu ze židlí. Židliček je přitom rozmístěných vždy minimálně o jednu méně, než kolik tanečníků ještě ve hře zbývá (po každém kole jsou ti, kdo nesedí na vlastní židli ze hry vyloučeni).

Druhou možnou taneční hrou, kterou taktéž žáci znají i z její netaneční podoby, je „honěná“. S hudebním doprovodem nebo bez něj je žákům zadáno, jakým typem tanečního kroku se mají po místnosti pohybovat, zatímco se jim předem určený jedinec, pohybující se stejně, snaží „dát babu“. U hry je vhodné střídát tempo hudby a volit takový doprovod, který svým charakterem vyzývá k určitému tanečnímu kroku.

## Lekce číslo 8 – **Jam session**

Poslední lekce je vhodnou příležitostí k tomu, aby žáci mohli předvést svým rodičům, co se v předcházejících tanečních hodinách naučili. Je tedy možné lekci pojmut jako určitou miniaturní „besídku“ a se žáky připravit ke zhlédnutí choreografie, hry, nebo taneční prvky, které oni sami mají zájem dospělému obecenstvu demonstrovat.

Pokud nebude naplánováno obecenstvo, přesto je nutné se žáky základní kroky, prvky, nebo celé choreografie z různých lekcí zopakovat.

Lekci je pak vhodné zakončit takzvanou „jam session“, tedy typicky streetovým prvkem, kdy tanečníci utvoří kruh, v němž stojí čelem ke středu a na základě puštěného hudebního doprovodu takzvaně „jamují“, tedy buď napodobují to, co předvádí jedinec, který má odvalu tančit uprostřed kruhu, nebo jej minimálně v jeho snaze podporují. Tanečníci uprostřed kruhu nejsou vázáni žádnými pravidly (pouze pravidly bezpečnosti chování), s hudbou i vlastním tělem mohou nakládat podle svých preferencí, mohou nejrůznější improvizovat, stejně jako mohou tančit to, co se naučili přímo v tanečních lekcích v uplynulých sedmi týdnech).

Kromě podpory kondice žáka zde dochází k výraznému pozitivnímu dopadu na jeho sebevědomí – ať už totiž jedinec u svého tance působí jakkoli, úkolem kolemstojících kolegů je jeho podpora – tito tleskají do rytmu, mohou jej i hlasově podporovat jako při závodech apod. Pro jam je vhodné volit směs streetové i disco hudby, aby si každý z jedinců mohl zvolit ten styl tance, který jemu nejlépe vyhovuje, aby se u tančení mohl cítit pohodlně.

Výše navrhované taneční aktivity (choreografie, hry apod.) jsou založené zejména na práci se styly a prvky spadajícími do kategorie buď disco dance, nebo street dance (případně dochází k jejich vzájemnému kombinování). Jak bylo v textu uvedeno v jeho teoretické části, právě zmiňované dva taneční styly bývají zpravidla fyzicky náročnými a mají tak – za předpokladu dodržení bezpečnosti – zásadní dopady na kondičku účastníků.

## 8. Diskuse

Plánované pozitivní dopady – přínosy – zapojení žáků mladšího školního věku do tanečních volnočasových aktivit založených na formách street dance a disco dance tak, jak byly předpokládány či dokonce prakticky přímo ověřeny v předcházejících oddílech dokumentu (zejména v kapitole číslo 6) a některé zásadní poznatky prezentované v jeho teoretické části týkající se zejména vlivu tance na kondiční schopnosti dítěte budou v posledním hlavním oddílu dokumentu komparovány s výsledky výzkumných šetření prováděných na shodné či podobné téma v minulosti také jinými autory.

V návaznosti na osobě v praxi aplikovanou hodinu tance s využitím prvků street a disco dance mohu potvrdit, že žáci mladšího školního věku byli pro práci v podobné volnočasové aktivitě dobře motivováni. V daném bodě lze tedy potvrdit informaci autora Pastuchy, který upozorňuje na atraktivitu tance pro dětskou populaci s tím, že v kolektivu bývá taková činnost ještě atraktivnější.<sup>186</sup> Stejně tak mohu potvrdit informaci uváděnou shodným autorem o tom, že taneční aktivity bývají pro dětskou populaci odpovídající z hlediska své energetické náročnosti (která bývá značnou).<sup>187</sup> Také v mojí aplikované lekci bylo na žácích poznat, že během necelé hodiny tanečních aktivit jejich energie – v porovnání s úrovní, již vykazovala při příchodu do tělocvičny – poklesla, ovšem žáci přesto nevykazovaly přímo známky únavy.

V rámci osmitýdenního tanečního kurzu lze očekávat, že jak silové, tak i rychlostní, vytrvalostní, koordinační a obecně pohybové schopnosti žáků mladšího školního věku budou rozvinuty ve větší míře, než na počátku tanečního volnočasového programu.<sup>188</sup> Daná očekávání lze stavět na pozorování žáků během jejich první taneční lekce, kdy zejména v rychlostní, koordinační a pohybové rovině řada žáků vykazovala zlepšení již během první taneční lekce (na jejím počátku se žáci projevovali odlišně, než na konci). Lze tedy očekávat pozorovatelné zlepšení kondice účastníků tanečního kurzu s prvky street a disco dance. Podpora rozvoje kondice bude v hodinách probíhat skrze

---

<sup>186</sup> PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011, s. 74.

<sup>187</sup> Tamtéž.

<sup>188</sup> Srov. ŠTĚRBOVÁ, Dana, Hana PERNICOVÁ, Petr KROL a Michal ŠAFÁŘ. *Sportovní psychologie: průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Ilustroval Cyril GAJA. Praha: Grada Publishing, 2022, s. 26.

aktivity orientované na koordinaci pohybů, rytmicitu, sílu jednotlivců, propojování jednotlivých pohybových vzorců (sekvencí) apod.<sup>189</sup>

V návaznosti na motivaci žáků k tanečním aktivitám lze potvrdit také jejich atraktivitu pro dítě mladšího školního věku. Jednotlivci v hodině vykazovali tendenci se bez většího přemlouvání zapojovat do lektorem nabízených činností a po skončení lekce měli zájem o pokračování v dané volnočasové aktivitě. Zde lze tedy souhlasit s autory Marinovem a Pastuchou uvádějícími, že: „*Děti jsou pro tuto činnost dobře motivovány a tanec je pro ně atraktivní, zvláště v kolektivu.*“<sup>190</sup>

V rámci dalších navrhovaných tanečních lekcí (například v případě využití street dance tanečního stylu v podobě označované jako krump) pak lze očekávat i značné emoční odreagování žáků, jejich zlepšení schopnosti ztvárňovat své aktuálně citové rozpoložení a kreativním, přínosným způsobem s ním nakládat. Daná skutečnost pak je v souladu s výsledky výzkumného šetření autorů Paušić, Grčić a Kuzmanić.<sup>191</sup>

Zcela jednoznačně byl v rámci aplikovaná taneční hodiny pozorován u žáků vliv na jejich socializaci. Jelikož se jednalo o děti pocházející nejen z různých ročníků prvního stupně základního vzdělávání, ale i z odlišných jednotlivých tříd v rámci daného stupně fungujících, byl tento efekt velmi výrazným. Účastníci lekce neměli problém se společně účastnit na krátké, lektorem připravené, choreografii a v rámci výuky nenastal ani žádný konflikt (například mezi staršími a mladšími dětmi, nebo mezi žáky s a bez zkušenosti s tanečními aktivitami). Na základě proběhlé výuky lze tedy souhlasit taktéž i s výsledky výzkumu autorky Banio, která poukazuje na fakt, že socializace jednotlivců i skupiny je v souvislosti s účastí na pohybových aktivitách výrazná (mezi účastníky tance dochází během dané aktivity k sociální komunikaci).<sup>192</sup>

---

<sup>189</sup> Srov. ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019, s. 10-11.

<sup>190</sup> MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada, 2012, s. 161.

<sup>191</sup> PAUŠIĆ, Jelena, Vedrana GRČIĆ a KUZMANIĆ, Biljana. Dance Movement Therapy With Children And Adolescents: A Review. In: *The 8th International Scientific and Professional Conference, A Child in Motion: The proceedings book*, 2014, 98 [online]. 2022 [cit. 2022-05-19]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/270590021\\_Dance\\_Movement\\_Therapy\\_With\\_Children\\_And\\_Adolescents\\_A\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/270590021_Dance_Movement_Therapy_With_Children_And_Adolescents_A_Review).

<sup>192</sup> BANIO, Adrianna. Sports Dance and the Process of Socialization. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2015, 9(1), s. 85.



Osobně bych se na základě aplikační činnosti provedené a přestavené v předkládaném textu k názoru autorů Payne a Costas, kteří se domnívají, že taneční výuka by neměla být ve školním prostředí okrajovou záležitostí, ale měla by mít váhu shodnou s jinými vyučovacími předměty.<sup>193</sup>

Domnívám se, že navrhovaný osmítýdenní kurz street a disco dance je dostatečně obsažným a trvá po nezbytně nutnou dobu proto, aby bylo lze po jeho skončení u zapojených žáků sledovat významné změny v rovině jejich kondice. Daný předpoklad opírám o výzkum autorů Theocharidou, Lykesas, Giossos, Chatzopoulos a Koutsouba, jejichž výzkumné šetření zahrnovalo taneční program ve shodné délce trvání.<sup>194</sup> Zapojením žáků do celého navrhovaného tanečního programu v sobě nese významný potenciál rozvoje jejich nejen motoricky, ale celkového pozitivního ovlivnění vývoje s ohledem na sílu, flexibilitu, rychlost, koordinaci a další oblasti, jež lze ve větší či menší míře propojovat s kondicí dítěte.<sup>195</sup>

Jako pravdivý se na základě aplikované taneční hodiny orientované na moderní styly tanců zdá být také výrok autora Jedličky poukazujícího na fakt, že pro děti mladšího školního jsou umělecky laděné činnosti (mezi něž lze řadit právě i tanec) ideální náplní (volného) času.<sup>196</sup> V navrhovaných lekcích tance pro volný čas bylo navíc prokázáno, že taneční aktivity nemusejí vždy zahrnovat přímo choreografie, ale stejně zajímavými a efektivními mohou být také i dílčí taneční hry, tedy práce s určitými tanečními prvky, jichž se školáci účastní.<sup>197</sup> Zapojení žáků do navrhovaných aktivit tanečního charakteru se pak zdá být o to zásadnějším krokem, že odborníci poukazují na nedostatečné

---

<sup>193</sup> PAYNE, Helen a Barry COSTAS. Creative Dance as Experiential Learning in State Primary Education: The Potential Benefits for Children. *Journal of Experiential Education*, 2020, 00(0), s. 1.

<sup>194</sup> THEOCHARIDOU, Olga, Georgios LYKESAS, GIOSSOS Yiannis Dimitris CHATZOPOULOS a KOUTSOUBA Maria. The Positive Effects of a Combined Program of Creative Dance and BrainDance on Health-Related Quality of Life as Perceived by Primary School Students. *Physical Culture and Sport: Studies and Research*, 2018, 79, s. 42.

<sup>195</sup> Srov. ALDEMIR, G. Y., Nusret RAMAZANOGLU, CAMLIGUNEY Asiye a Faith KAYA. The effects of dance education on motor performance of children. *Educational Research and Reviews*, 2011, 6(19), s. 979.

<sup>196</sup> JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada, 2017, s. 161.

<sup>197</sup> Srov. BASLER, Jaromír a Michal MRÁZEK. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018, s. 141.

zapojování dětí do fyzických aktivit tak, aby podobná participace odpovídala jejich věku a také fyziologickým potřebám.<sup>198</sup>

V rámci aplikované část dokumentu sice nebylo pracováno s konkrétními fyziologickými ukazateli, které by objektivně potvrdily vliv na kondici žáků zapojených do taneční lekce. Předpoklad, že by takové faktory bylo možné potvrdit jako platné, lze vyvozovat například ze studie autora Moty, který pracoval s fyziologickými indikátory u žen zapojených do street dance aktivit po dobu osmi týdnů a který potvrdil jejich změnu směrem k nabývání vyšších hodnot díky street dance tanečnímu stylu zařazenému do denního režimu těchto žen (tanečnic).<sup>199</sup>

Provedená aplikace taneční hodiny s disco a street dance tanečními styly/prvky u žáků prvního stupně základního vzdělávání je pak také se zjištěními autorky Kůrové, které styl street dance uplatňovala na shodné populaci žactva a jejíž snažení bylo v závěru hodnoceno jako přínosné a obohacující.<sup>200</sup>

---

<sup>198</sup> TUCKER, 2008; In: TSOMPANAKI, Eleni. The Effect of Creative Movement-Dance on the Development of Basic Motor Skills of Pre-School Children. *Review of European Studies*, 2019, 11(2), s. 30.

<sup>199</sup> MOTA, Gustavo a kol. Street-dance: Physiological demands and effect of endurance training. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 2011, 2(5), s. 53.

<sup>200</sup> KŮROVÁ, Nikola. *Využití prvků street dance v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2020, s. 36 a 89.

## ZÁVĚR

V dokumentu bylo již v jeho teoretické části na základě prezentace poznatků tuzemských i zahraničních autorů jasně podloženo, že taneční aktivity jsou pro populaci žáků mladšího školního věku vhodnou pohybovou aktivitou, která dokáže děti, jak motivovat, tak u nich pozitivním způsobem ovlivňuje jednotlivé složky jejich kondice. Další pozitivní dopady účasti na tanečních lekcích pak byly zmíněny taktéž i v souvislosti s psychikou dítěte a jeho procesem socializace.

V aplikované (praktické) části textu pak byly poznatky odkazující na výše zmiňované zkušenosti dále potvrdily. Na tomto místě je vhodné upozornit, že empirická činnost autora spočívala v sestavení a následné realizace pouze jedné taneční lekce určené mladším školákům a není tedy možné automaticky zobecňovat zkušenost, která je v dokumentu v souvislosti s touto aplikací popisována.

Přesto již během jediné taneční lekce bylo možné pozorovat určité změny v chování a fyzické výkonnosti žáků, kteří s do této lekce zapojili. V souvislosti s poznatky čerpanými z odborných monografií a výsledky výzkumné činnosti autorů, kteří se v minulosti zabývali totožnou či obdobnou problematikou, je tedy možné usuzovat na případné vlivy tanečních lekcí vedených v duchu disco dance a street dance v jejich dlouhodobějším horizontu (v textu je konkrétně předkládán návrh na podobu tanečního kurzu coby volnočasové aktivity v délce trvání 45 minut za týden po dobu celkem osmi kalendářních týdnů).

Na základě komparace teoretických poznatků, empirické činnosti jiných autorů a své vlastní zkušenosti tak je možné na tomto místě potvrdit, že zamýšlený návrh (zamýšlená nabídka) tanečních aktivit určený žákům mladšího školního věku, kteří budou v jejím rámci konfrontováni s tanečními styly disco dance a street dance v sobě nese významný potenciál pro zlepšování kondice dětí ve věku od šesti do jedenácti let.

V návaznosti na informace týkající se prozatím spíše okrajového postavení tanečních disciplín ve vzdělávacím kurikulu pro základní stupeň edukace a také poznatek o zpravidla malé vytiženosti mladších školáků v rovině jejich fyzických aktivit lze do budoucna doporučit začleňování nabídky tance na prvním stupni základních škol minimálně v podobě právě volnočasových aktivit, jichž se mohou žáci ve zmíněném věkovém intervalu účastnit.

## ANOTACE

|                          |                                      |
|--------------------------|--------------------------------------|
| <b>Jméno a příjmení:</b> | Bc. Alena Vacíková                   |
| <b>Katedra:</b>          | Ústav pedagogiky a sociálních studií |
| <b>Vedoucí práce:</b>    | Doc. Mgr. Štefan Chudý, Ph.D., MBA   |
| <b>Rok obhajoby:</b>     | 2023                                 |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Název práce:</b>          | Nabídka tance pro děti školního věku v rámci volnočasových aktivit   |
| <b>Název v angličtině:</b>   | Dance offer for school-aged children as part of leisure activities   |
| <b>Anotace práce:</b>        | Tato diplomová práce je zaměřena na tanec jako na volnočasovou činnost, jíž se mohou věnovat žáci mladšího školního věku. Cílem je představit tanec jako jednu z efektivních a motivujících volnočasových aktivit vedoucích (mimo jiné) k rozvoji kondičních schopností dětí mladšího školního věku a danou skutečnost ilustrovat na souboru navrhovaných aktivit tanečního charakteru pro zvolenou populaci nedospělých osob. Na teorii bude navázáno vlastním návrhem konkrétní taneční hodiny určené žákům mladšího školního věku. Daný návrh pak bude doplněn o soubor tanečních her založených na využívání prvků street dance a disco dance. |
| <b>Klíčová slova:</b>        | tanec, mladší školní věk, kondiční schopnosti, volný čas, taneční hra, street dance a disco dance  |
| <b>Anotace v angličtině:</b> | This diploma thesis is focused on dance as a leisure activity that can be engaged in by students of younger school age. The aim is to present dance as one of the effective and motivating leisure activities leading (among other things) to the development of physical abilities of children of younger school age and to illustrate this fact on   |

|   |  |
|---|--|
|   | <p>a set of proposed activities of a dance nature for a selected population of minors. The theory will be followed up with a specific dance class designed for younger school age students. The given proposal will then be supplemented with a set of dance games based on the use of elements of street dance and disco dance.</p> |
| <p><b>Klíčová slova v angličtině:</b></p> | <p>dance, younger school age, fitness, free time, dance game, street dance and disco dance</p>   |
| <p><b>Jazyk práce:</b></p>                | <p>Český</p>   |

## Použité zdroje

1. 331 Dance studio. *House Dance* [online]. 2022 [cit. 2022-05-25]. Dostupné z: <https://www.331.cz/tanecni-styly/house-dance/>.
2. ALDEMIR, G. Y., Nusret RAMAZANOGLU, CAMLIGUNEY Asiye a Faith KAYA. The effects of dance education on motor performance of children. *Educational Research and Reviews*, 2011, 6(19). s. 979-982. DOI: 10.5897/ERR11.179.
3. BANIO, Adrianna. Sports Dance and the Process of Socialization. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2015, 9(1). s. 85-90. DOI: 10.18276/cej.
4. BASLER, Jaromír a Michal MRÁZEK. *Počítačové hry a jejich místo v životě člověka*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5404-7
5. BEJDÁKOVÁ, Jitka. *Cvičení a sport v těhotenství: sporty vhodné i nevhodné, zásady cvičení, speciální tělocvik pro těhotné, základy výživy, tanec, gravidjóga*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1214-8.
6. BENDL, Stanislav. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4248-9.
7. BOADELLA, David. *Biosyntéza: výběr z textů*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4135-2.
8. BOCAN, Miroslav. *Děti v ringu dnešního světa: hodnotové orientace dětí ve věku 6 až 15 let*. Praha: Národní institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, 2012. ISBN 978-80-87449-24-0.
9. BUKVIĆ, Zorana, Dragana CIROVIC, NIKOLIĆ, Dejan. The importance of physical activity for the development of motor skills of younger school age children. *Medicinski podmladak*, 2021, 72(2). s. 34-39. DOI: 10.5937/mp72-31878.
10. CAPELLO, Patricia. Dance as Our Source in Dance/Movement Therapy Education and Practice. *American Journal of Dance Therapy*, 2007, 29. s. 37-50. DOI: 10.1007/s10465-006-9025-0.

11. Centrum tance: pohybem ke zdraví a kráse. *Street dance: Krump* [online]. 2022 [cit. 2022-05-27]. Dostupné z: <https://www.centrumtance.cz/styl/17/street-dance/310/krump?filterHash=2p4yh>.
12. D'SOUZA, Annalise A. a Melody WISEHEART. Cognitive Effects of Music and Dance Training in Children. *Archives of Scientific Psychology*, 2018, 6. s. 178-192. DOI: 10.1037/arc0000048.
13. DOLEŽAL, Martin a Radim JEBAVÝ. *Přirozený funkční trénink*. Praha: Grada, 2013. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4438-4.
14. DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3711-9.
15. DUŠEK, Karel a Alena VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ. *Diagnostika a terapie duševních poruch*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4826-9.
16. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
17. Fatima: Dance a Fitness. *Shuffle dance – novinka!* [online]. 2020 [cit. 2022-05-20]. Dostupné z: <https://www.fatimaostrava.cz/nabizime/kurzy-a-lekce-pro-deti/shuffle-dance/>.
18. FIALOVÁ, Ludmila. *Jak dosáhnout postavy snů: možnosti a limity korekce postavy: pohyb a postava, výživa a udržení hmotnosti, lékařské zákroky a kosmetická péče*. Praha: Grada, 2007. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-1622-0.
19. FIALOVÁ, Ludmila. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2885-1.
20. GAUDLOVÁ, Gabriela. *Běhání pro ženy*. Brno: CPress, 2015. ISBN 978-80-264-0851-2.
21. HÁJEK, Bedřich a kol. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT, 2004. ISBN 80-86784-06-1.

22. HAVLÍK, Radomír a Jaroslav KOŤA. *Sociologie výchovy a školy*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0042-0.
23. HDC Taneční centrum. *Disco dance: taneční styl* [online]. 2022 [cit. 2022-05-21]. Dostupné z: <https://www.hdc.cz/tanecni-styly/disco-dance/>.
24. HEŘMANOVÁ, Jana a Milan MACEK. *Metodika pro podporu tvorby školního vzdělávacího programu ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání. 2., aktualiz.*  
a rozš. vyd. V Praze: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Odbor pro mládež, 2009. ISBN 978-80-86784-77-9.
25. HORÁKOVÁ, Jana. *Oblékám se, tedy jsem..., ...aneb, Je skutečně pravda, že šaty dělají člověka?.* Praha: Togga, 2021. ISBN 978-80-7476-247-5.
26. HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-2463-625-2.
27. CHATZIHIDIROGLOU, Panagiota, Dimitris CHATZOPOULOS, LYKESAS Georgios a Georgios DOGANIS. Dancing Effects on Preschoolers' Sensorimotor Synchronization, Balance, and Movement Reaction Time. *Perceptual and Motor Skills*, 2018, 0(0), s. 1-15. DOI: 10.1177/0031512518765545.
28. JANDOVÁ, Dobroslava. *Balneologie*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2820-9.
29. JANSÁ, Petr. *Pedagogika sportu*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.
30. JARKOVSKÁ, Helena. *Posilování: kondiční kruhový trénink: 200 cviků v 28 programech – s vlastní vahou, s lehkým náčiním*. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3056-1.
31. JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0096-5.
32. JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-0797-6.



33. JEŠINA, Ondřej, Tomáš VYHLÍDAL a SYSLOVÁ Vlasta. *Metodika pro pořádání zotavovacích akcí v dětské onkologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-5098-8.
34. KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2846-9.
35. KALÁBOVÁ, Naděžda. *Hry a pohádkové cestování: pro děti od 5 do 8 let*. Praha: Grada, 2006. Výchova a vzdělávání. ISBN 80-247-1450-7.
36. KEOGH, Justin, Andrew KILDING, PIDGEON, Philippa, Linda ASHLEY a GILLIS Dawn. Physical Benefits of Dancing for Healthy Older Adults: A Review. *Journal of aging and physical activity*, 2009, 17. s. 479-500. DOI: 10.1123/japa.17.4.479.
37. KLÍMA, Jiří. *Pediatric pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing, 2016. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5014-9.
38. KOKAISL, Petr. *Manželství a rodina obyvatel Kavkazu a Střední Asie*. Praha: Záhnanice - Společnost pro rozvojovou spolupráci při Provozně ekonomické fakultě ČZU v Praze, 2010. ISBN 978-80-254-8893-5.
39. KOVAŘÍKOVÁ, Klára. *Aerobik a fitness*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3649-8.
40. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0852-3.
41. KREJČÍ, Milada a Václav HOŠEK. *Wellness*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2016. ISBN 978-80-271-0010-1.
42. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4436-0.
43. KUKLA, Lubomír. *Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-3874-1.
44. KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2329-7.

45. KŮROVÁ, Nikola. *Využití prvků street dance v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy: diplomová práce*. Brno: Masarykova univerzita, 2020. Vedoucí práce: Mgr. Hana Seráková, Ph.D. 99 l.
46. KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010. Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0. s. 127
47. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
48. LUKÁŠOVÁ, Hana. *Kvalita života dětí a didaktika*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-784-8.
49. MALKOGEORGOS, Alexandros, Eleni ZAGGELIDOU, MANOLOPOULOS Evangelos a George ZAGGELIDIS, George. The Social-Psychological Outcomes of Dance Practice: A Review. *Sport Science Review*, 2011, XX(5-6). s. 105-126. DOI: 10.2478/v10237-011-0067-y.
50. MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie*. Praha: Grada, 2012. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 978-80-247-4210-6.
51. MEDINA, John. *Nestárnoucí mozek: jak si uchovat bystrou mysl navzdory věku*. Přeložil Viktor JUREK. Brno: CPress, 2019. ISBN 978-80-264-2359-1.
52. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Třetí vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0977-5.
53. A, Gustavo a kol. Street-dance: Physiological demands and effect of endurance training. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 2011, 2(5). s. 53-57. ISSN 1996-0794. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/216222721\\_Street-dance\\_Physiological\\_demands\\_and\\_effect\\_of\\_endurance\\_training](https://www.researchgate.net/publication/216222721_Street-dance_Physiological_demands_and_effect_of_endurance_training).
54. MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4172-7.
55. NEULS, Filip a Karel FRÖMEL. *Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-5090-2.

56. NOVOTNÁ, Viléma. *Programy gymnastiky a tance*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4599-5.
57. ODSTRČIL, Petr. *Sportovní tanec: standardní tance : latinskoamerické tance*. Praha: Grada, 2004. Sport (Grada). ISBN 80-247-0632-6.
58. PALATKOVÁ, Monika. *Mezinárodní turismus: analýza pozice turismu ve světové ekonomice, změny mezinárodního turismu v důsledku globálních změn, evropská integrace a mezinárodní turismus. 2., aktualiz. a rozš. vyd.* Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4862-7.
59. PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
60. PAUŠIĆ, Jelena, Vedrana GRČIĆ a KUZMANIĆ, Biljana. Dance Movement Therapy With Children And Adolescents: A Review. In: *The 8th International Scientific and Professional Conference, A Child in Motion: The proceedings book*, 2014, s. 98-107 [online]. 2022 [cit. 2022-05-19]. Dostupné z:  
[https://www.researchgate.net/publication/270590021\\_Dance\\_Movement\\_Therapy\\_With\\_Children\\_And\\_Adolescents\\_A\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/270590021_Dance_Movement_Therapy_With_Children_And_Adolescents_A_Review).
61. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.
62. PAYNE, Helen a Barry COSTAS. Creative Dance as Experiential Learning in State Primary Education: The Potential Benefits for Children. *Journal of Experiential Education*, 2020, 00(0). s. 1-16. DOI:10.1177/1053825920968587.
63. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
64. PŘIKRYLOVÁ, Erika. Historie HIP HOPové taneční kultury. In: *Pedagogické střípky: sborník inspirativních příkladů dobré praxe pro práci s dětmi a mládeží vypracovaných a obhájených účastníky I. ročníku Studia pedagogiky volného času v rámci projektu Klíče pro život*. Praha: Národní institut dětí a mládeže MŠMT, 2011, s. 81-84. SBN 978-80-87449-07-3.
65. REED, James. *12 kroků k vysněné kariéře: začněte svou práci žít a užívat si ji*. Přeložil Adéla BARTLOVÁ. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-1254-8.

66. RUDOLFOVÁ, Eva a Jarmila VACLACHOVÁ. Inkluze – zábavné odpoledne. In: SOUKUPOVÁ, Bronislava. *Průřezová témata*. Praha: Národní institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, 2012, s. 39-42. ISBN 978-80-87449-31-8.
67. SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2060-2.
68. SEKOT, Aleš. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7918-2.
69. SEKOT, Aleš. *Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9292-1.
70. SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.
71. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-2462-194-4.
72. SLIMÁKOVÁ, Margit. *Osobní receptář pro zdraví a pohodu: jak zvládat chutě na sladkosti, nechut k pohybu, stres v práci a povinnosti doma, prevenci nemocí a léčbu stravou, kariéru, kritiky i stárnutí*. Ilustroval Remi PAVLOVSKÁ. V Brně: BizBooks, 2021. ISBN 978-80-265-1035-2.
73. Street Dance-Music-Fun. *Krump* [online]. 2012 [cit. 2022-05-27]. Dostupné z: <https://street-d-m-f.webnode.cz/blog/crump/>.
74. STRONG, William a kol. Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of pediatrics*, 2005, 146(6). s. 732-7. DOI: 10.1016/j.jpeds.2005.01.055 [online]. 2022 [cit. 2022-05-16]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/7770850\\_Evidence\\_Based\\_Physical\\_Activity\\_for\\_School-age\\_Youth](https://www.researchgate.net/publication/7770850_Evidence_Based_Physical_Activity_for_School-age_Youth).
75. ŠTĚRBOVÁ, Dana, Hana PERNICOVÁ, Petr KROL a Michal ŠAFÁŘ. *Sportovní psychologie: průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Ilustroval Cyril GAJA. Praha: Grada Publishing, 2022. ISBN 978-80-271-3136-5.

76. ŠUMNÍKOVÁ, Pavlína. *Možnosti prostorové orientace a samostatného pohybu osob se zrakovým postižením*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2018. ISBN 978-80-7603-005-3.
77. TAKT: Liberec/Jablonec. *Disco Team* [online]. 2022 [cit. 2022-05-21]. Dostupné z: <http://www.takt-lbc.com/disco-team-2/>.
78. THEOCHARIDOU, Olga, Georgios LYKESAS, GIOSSOS Yiannis Dimitris CHATZOPOULOS a KOUTSOUBA Maria. The Positive Effects of a Combined Program of Creative Dance and BrainDance on Health-Related Quality of Life as Perceived by Primary School Students. *Physical Culture and Sport: Studies and Research*, 2018, 79. s. 42-52. DOI: 10.2478/pcssr-2018-0019.
79. TÓTHOVÁ, Valérie, Ivana CHLOUBOVÁ a Radka PROKEŠOVÁ, ed. *Význam ošetrovatelství v preventivní kardiologii*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2197-7.
80. TRÍSKALA, Zdeněk a Dobroslava JANDOVÁ. *Medicína přírodních léčivých zdrojů: minerální vody*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2297-4.
81. TSOMPANAKI, Eleni. The Effect of Creative Movement-Dance on the Development of Basic Motor Skills of Pre-School Children. *Review of European Studies*, 2019, 11(2). s. 29-40. DOI: 10.5539/res.v11n2p29.
82. TSOMPANAKI, Eleni, Georgios LYKESAS. Effect of Community Dance on Children's Socialization in Creative Activities Centers. *Sport Science*, 2020, 14(1). s. 65-71. DOI: 10.5539/res.v11n2p29.
83. TYRLÍK, Mojmír, ed. *Zátěž v adolescenci*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-6042-5.
84. URSEJ, Eva a Petra ZALETEL. Injury Occurrence in Modern and Hip-Hop Dancers: A Systematic Literature Review. *Slovenian Journal of Public Health*, 2020, 59(3). s. 195-201. DOI: 10.2478/sjph-2020-0025.
85. VÁGNER, Michal. *Kondiční trénink pro tenis*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5814-5.

86. VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.
87. VYBÍRAL, Zbyněk a Jan ROUBAL, ed. *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7.
88. VYKOUPILOVÁ, Hana a Helena ZITKOVÁ. *Připravte děti na život: rozvoj soft skills pro každého*. V Brně: BizBooks, 2021. ISBN 978-80-265-1013-0.
89. WANG, Yang a Qingtang LIU. Effects of Game-Based Teaching on Primary Students' Dance Learning: The Application of the Personal Active Choreographer. *International Journal of Game-Based Learning*, 2020, 10(1). s. 19-36. DOI: 10.4018/IJGBL.2020010102.
90. YASHASVI. *Types of Dance: 21 List of Dance Moves Names with Pics*. Styles At Life.com [online]. 29. 4. 2022 [cit. 2022-05-20]. Dostupné z: <https://stylesatlife.com/articles/types-of-dance/>.
91. ZÍBRT, Čeněk. *Jak se kdy v Čechách tancovalo: dějiny tance v Čechách, na Moravě, ve Slezsku a na Slovensku z věků nejstarších až do nové doby se zřetelem k dějinám tance vůbec*. Praha: F. Šimáček, 1895.
92. ZRUBÁKOVÁ, Katarína a Ivan BARTOŠOVIČ. *Nefarmakologická léčba v geriatrii*. Praha: Grada Publishing, 2019. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-2207-3.
93. ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

## Seznam tabulek

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabulka 1:</b> Časový harmonogram jedné taneční lekce pro žáky prvního stupně základní školy..... | 43 |
|--|----|