

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra primární a preprimární pedagogiky

Diplomová práce

Monika Sekulová

HUDEBNÍ POHYBOVÉ HRY V TĚLESNÉM VÝCHOVĚ
NA 1.STUPNI ZŠ

Olomouc 2015

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph. D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 24.6.2015

í

Monika Sekulová

Děkuji doc. PhDr. Ludmile Miklánkové, Ph. D. za odborné vedení mé diplomové práce, za
vstřícný přístup a poskytování cenných rad. Dále bych ráda poděkovala učitelům základních škol,
kteří mi umožnili realizovat výzkumnou část mé práce. V neposlední řadě děkuji mé rodině za
podporu a povzbuzování během celé doby studia.

Obsah

1	ÚVOD.....	6
2	PŘEHLED POZNATKŮ	7
2.1	Charakteristika období mladšího školního věku.....	7
2.1.1	Anatomická specifika dětí mladšího školního věku.....	8
2.1.2	Fyziologická specifika.....	10
2.1.3	Psychologická specifika.....	12
2.1.4	Sociální specifika.....	13
2.1.5	Hudební specifika.....	14
3	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	15
3.1	Hudební výchova v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání.....	17
3.2	Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání.....	19
4	Hudební pohybová výchova.....	24
4.1	Zavedení hudební pohybové výchovy do učebních osnov.....	24
4.2	Význam hudební pohybové výchovy.....	25
4.3	Hudba a pohyb.....	27
4.4	Hudební výchovný a vzdělávací proces.....	29
5	CÍLE, ÚKOLY A PROBLÉMOVÉ OTÁZKY.....	36
6	METODIKA.....	37
6.1	Charakteristika výzkumného vzorku.....	37
6.2	Design výzkumu.....	37
6.3	Popis dotazníku.....	37
7	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	39
7.1	Metodické náměty pro hudební pohybové hry v tělesné výchově na ZŠ.....	39
7.1.1	Námět číslo 1 Kompot.....	39
7.1.2	Námět číslo 2 Autíka.....	40
7.1.3	Námět číslo 3 Muzikanti.....	41
7.1.4	Námět číslo 4 Vodník a rybičky.....	42
7.1.5	Námět číslo 5 Loupežníci.....	43
7.1.6	Námět číslo 6 Tající kra.....	44
7.1.7	Námět číslo 7 Kominík.....	45
7.1.8	Námět číslo 8 Blecha.....	46
7.1.9	Námět číslo 9 Metla liška pokojíček.....	47
7.1.10	Námět číslo 10 Zrcadla.....	48
7.2	Vyhodnocení dotazníků k metodickým námětům.....	49
7.2.1	Kognitivní dimenze.....	49
7.2.2	Posouzení kreativity a emocí žáků	60
7.2.3	Dimenze zdravotní.....	71

8 ZÁV RY.....	82
9 SOUHRN.....	83
10 SUMMARY.....	84
11 LITERATURA.....	85
12 P ÍLOHY.....	88

1 Úvod

Motto:

Š Pohybovatí se rytmicky a oddatí se t lem i du-í hudb , jeřl nás vede a inspiruje, pat í k nejvy-ím radostem na-eho řívota. Nebo tato radost vzniká z pocitu sdíletí s druhými to, co nám dala výchova! í Tato radost je nepostradatelnou sou ástí existen ních a úsp -ných podmínek individua.õ

Emil Jacques-Dalcroze

V sou asné dob pohybová aktivita u d tí klesá. D tí sv j volný as tráví rad ji u po íta e nebo pohádek, cofl je pro n zajímav j-í inností. Tento zp sob je v-ak nevhodný a má svá úskalí. V d sledku -patného řívotního stylu se m fle objevit obezita, civiliza ní onemocn ní i vadné drření t la zp sobené ochablým svalstvem.

Pohyb je v dne-ní dob velmi d leřitý. Skrze pohyb dít ovládá a u í se poznávat své t lo. D tí mají p irozenou pot ebu pohybu a pot ebují z n j cítit uspokojení. Myslím si, fle je velmi d leřité d tí správn motivovat a naladit na pohybovou aktivitu tak, aby se pro n stal pohyb zajímavým a samoz ejným p i kařdodenních innostech.

Práv pohyb s hudbou je pro d tí velmi atraktivní a efektivní inností. Podn cuje je k individuálnímu projevu a rozvíjí hudebn pohybovou kreativitu. Podporuje hravost, fantazii a umofl uje d tské osobnosti se tvo iv rozvíjet. P i hudebn pohybové výchov dochází k propojení hudby s pohybem a b hem t chto inností se zdokonaluje jemná i hrubá motorika. Krom pohybových dovedností se dít u í naslouchat hudb , která zklid uje a uvol uje t lo a dokáfle správn naladit a povzbudit k lep-ím výkon m.

Cílem diplomové práce je vytvo it soubor metodických nám t , ov ít je v praxi a nabídnout tak u ítel m nám ty, které povedou k rozvoji pozitivního vztahu d tí k pohybu.

2 P ehled poznatk

2.1 Charakteristika období mlad-ího -kolního v ku

Jako mlad-í -kolní v k ozna ujeme dobu od 6-7 let, kdy dít nastoupí do -koly, do 11-12 let, kdy za íná pohlavn dospívát. Kolem devátého roku dít te je pomyslná hranice, která tento v k vnit n d lí na období d tství a období prepubesence (Langmeier, Krej í ová, 2006; Peri , 2004).

Celé období mlad-ího -kolního v ku bychom mohli ozna it jako v k št ízlivého realismu. Tkolák je zam en na okolní sv t a chce ho pochopit. Tento typický jev m fíeme vyzozorovat v jeho e i, písemném projevu, kresb , etb i ve h e. Tkola otev e dít ti nové obzory a u í novému zp sobu my-lení. Dosud byla jeho hlavní náplní hra, nyní mu do fíivota vstupuje -kolní práce a povinnosti. Na dít jsou kladeny vy-í káze ské nároky a také se posiluje schopnost sebeovládání p i odlofení uspokojení okamfíitých pot eb. Zpo átku je závislý na autorit rodi a u ítel (mluvíme o naivním realismu), pozd ji se stává kriti t j-ím a m ní se i jeho p ístup ke sv tu (je kriticky realistický). Tkolák má moínost uplatnit se ve v t-í skupin , coí mu dává prostor napnout v-echny své síly a situaci zvládnout. Vývojové zm ny nejsou tak p evratné jako v období p ed-kolním, ani tak bou livé jako v dospívání. Psychoanalýza ozna íla tuto etapu jako období latence-jedna ást psychosexuálního vývoje je ukon ena a druhá ást (základní pudová a emo ní sloíka) se projeví afl v pubescenci (Langmeier, Krej í ová, 2006; í an, 2004).

Úsp -né zvládnutí -kolní docházky souvisí se -kolní zralostí dít te, která zahrnuje hledisko zdravotní, intelektuální a sociální. D leííitou roli hraje i docházení do mate ské -koly a interakce se sourozenci, která p íspívá k samostatnosti, sebev domí a aktivitě. U d tí se objevují sb ratelské zájmy a dochází ke vzniku rozdíl ve h e chlapc a dívek. Dívky up ednost ují hry na domácnost, chlapci si hrají na vojáky. Dít ve -kolním v ku je velmi aktivní, chce v ci prozkoumat reálnou inností. Proto jsou velmi oblíbené r zné pokusy a objevování r znorodých moíností. Nejlépe se u í d ti, které mají krom výkladu a ilustrací i materiál, se kterým m flou aktivn experimentovat (Langmeier, Krej í ová, 1998; Nakone ný, 1995).

2.1.1 Anatomická specifika dítěte mladšího školního věku

Poátek mladšího školního věku je obdobím první vytaženosti (tento dojem způsobuje prodloužení končetin). Spolu s rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti se souvisle rozvíjí vnitřní orgány, krevní oběh a plíce. Zhruba kolem třetího roku se tempo vývoje zpomalí, je klidné a pravidelné. Dochází k prokřesování tukové vrstvy a tělesné tvary se zdají být plnější. Právě nastupuje období druhé plnosti. Hlava roste pomalu a její podíl k tělesné výšce se zmenšuje. Dochází k tvarovému rozlišení u chlapců a dívek. Začínají se projevovat rozdíly ve vývoji kostry (pánve, ramen a lebky) i odlišný způsob ukládání tuku (Machová, 2002; Perinová, 2004).

Kosterní soustava tvoří pasivní pohybový aparát. Na něm se upínají především pruživé a kosterní svaly. Kostí jsou spojeny pohyblivě, což umožňuje svalům hýbat tělem. Kost se vyvine z vazivové nebo chrupavkové tkáně osifikací (kostnatěním). Do chrupavkovitého základu proniknou cévy a kostitvorné buňky, poté se utvoří malé jádro kostní tkáně a začíná osifikace postupuje dál. Tento proces probíhá především u vývoji kostí, i při hojení zlomeniny. Osifikace zápatních kstek má důležitý význam ve vývoji dětské kostry. V souvislosti pohybové aktivity a rozvojem síly zádového svalstva se vyvíjí zakřivení páteře. Do deseti let je růst délky páteře pomalý a nerovnoměrný, výrazně se zrychlí v období dospívání, kdy je urychlen růst celého těla. Bederní lordóza se fixuje nejpozději a souvisí s dokončným vývinem svalstva. Tvar kostry hrudníku je ovlivněn postupným vzpřímením těla a formováním hrudní kyfózy. Dále souvisí s rozvojem dechových funkcí i s růstem horních končetin dítěte. V době pohlavního dospívání roste hrudník nejintenzivněji. U chlapců je obvod hrudníku v třetí třetině věku, výjimka nastává ve věku 13-15 let, kdy u děvčat dochází k pohlavnímu dospívání a k aktivizaci růstových dějů. V průběhu dospívání postupně dochází k tvarovým změnám kostí končetin. Tato tvarová přestavba je charakteristická rychlým růstem výběžků, hrbolů a hran, na nich se upínají svaly a kloubní pouzdra. Kloubní pouzdra jsou u dětí volnější, kloubní chrupavky prostornější a vazivová pouzdra pružnější (obsahují více elastických vláken). Kloubní chrupavka obsahuje více vody, je pružnější a dobře se hojí. V průběhu dospívání se upevňuje nohová klenba (Dylevský, 2000; Kopecký, Cichá, 2005; Machová, 2002).

Svalová soustava představuje aktivní pohybový aparát, který prostřednictvím kosterního svalstva zajišťuje pohyb organismu. Detský svalový systém se od svalů dospělého člověka liší ve velikosti svalových jednotek a v proporcích svalů a vláken. Detské svaly jsou vláknitější, obsahují více vody než svaly dospělého. Snadněji se unaví, protože mají menší svalovou sílu (Kopecký, Cichá, 2005).

Podle Dylevského (2000) je srdce člověka velké asi jako sevřená pěst. Ve třech letech má detské srdce vlivem rychlého růstu do délky oválný tvar. Od sedmi let získává typický tvar dospělého srdce. V průběhu dítství se zvětšují chlopně a roste síla srdečních svaloviny.

Děti mají více krve než dospělí. Jejich krev obsahuje méně vody a více solí. Krevní cévy dětí jsou vláknitější a proto je jimi více krve než je tomu u dospělého.

Sliznice dýchacích cest je jemná a zranitelná, snadno náchylná vůči choroboplodným zárodkům. Často dochází k jejímu zánětu, který způsobuje zduření a vyčistění hlenových vláček. Rost nosní dutiny se začíná po sedmém roce. Souvisí s růstem lebky a s vývojem zubů. Do třech let jsou svaly hrtanu slabé a vývoj hrtanu je v tomto období zpomalen. Nejrychleji roste v prvních třech letech a další zrychlení nastává v době dospívání. Rost hrtanu posunuje dolů. Prudnice a plíce se vyvíjejí postupně s růstem dítěte (Dylevský, 2000; Kopecký, Cichá, 2005).

Mozek se velmi intenzivně vyvíjí již v nitroděložním období. Při narození má mozek dítěte všechny hlavní závitě i brázdy jako mozek dospělého člověka. V prvních letech života je růst mozku nejvyšší. Dozrávání vnitřní struktury mozku a rychlost vedení nervového vzruchu souvisí s procesem myelinizace (vytváření myelinových pochv na neuritech nervových buněk). Spolu s věkem dítěte rychlost vedení vzruchu stoupá. Od narození do předkolního věku můžeme tento jev pozorovat na postupném rozvoji motorických funkcí, řeči a smyslového vnímání. Před začátkem mladěho věku je vývoj mozku ukončen. Nervové struktury v mozkové kůře dozrávají a kolem třetího roku jsou zralé pro koordinované pohyby (Kopecký, Cichá, 2005; Machová, 2002; Perinová, 2004).

2.1.2 Fyziologická specifika

Etapu mladšího školního věku doprovází pohybová aktivita spolu se změnami v kvantitě i kvalitě. Nově získané pohybové dovednosti jsou snadno a rychle zvládnuty, ale mohou mít menší trvalost a bez častého opakování jsou rychle zapomenuty. Díky nástupu do školy se mění denní i pohybový režim dítěte. Dítě ve školním věku potřebuje alespoň hodinu pohybové aktivity denně, aby se mohlo harmonicky vyvíjet. V důsledku rychlého pohybu se může u dítěte vyskytnout tuhost některých svalů. Dítě se musí přizpůsobit novému tělesnému tvaru, a proto se zpočátku jeho pohyby vyznačují určitou neobratností a hranatostí. Záhy však začne nabývat jistoty a lehce získává pohybové dovednosti. Od šesti let dítě zvládne kopírovat pohyb a polohy těla v prostoru bez zapojení zraku. Kolem šestého až desátého roku se u dítěte objeví formy běhání, házení a chytání. Dítě dělá pokroky a zlepšuje se ve plhání, přeskakování, skocích a poskocích. Postupně se vyvíjí i dovednosti jemné motoriky. Pohyby se více zautomatizují, stávají se plynulejší a rychlejší. Zlepšuje se manipulace s malými předměty, zdokonaluje se rukopis. Měli bychom dbát na naplnění pohybových potřeb dítěte, které by měly být nejen řízené, ale i volné (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011; Málek, Radvanský et al., 2011; Machová, 2002).

Za nejvýznamnější věk pro rozvoj motoriky je považováno období deseti až dvanácti let. Nazývá se šžlatým věkem motoriky, zlepšuje se svalová síla, pohyby se zrychlují a dochází k lepší koordinaci pohybů celého těla. Dítě mladšího školního věku nabývá v motorické oblasti jistoty. Pohybová aktivita je vnímána jako příjemná, převládá radost z pohybu a roste zájem o pohybové hry. Děti si snadno osvojují pohyb na základě demonstrace a jednoduché instrukce (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011; Machová, 2002; Perin, 2004).

V období mladšího školního věku dochází k rozvoji pohybových schopností a dovedností. Mezi pohybové schopnosti řadíme sílu, rychlost, obratnost a vytrvalost. Rozvoj silových schopností je plynulý. Dochází ke komplexnímu rozvoji síly trupu a velkých svalových skupin. V rychlosti je důraz kladen především na břišní a akcelerační schopnosti a na rychlost změny směru. Díky zlepšení koordinace se dítě stává obratnější, správně navazuje jednotlivé fáze pohybu, což přispívá k celkové harmonizaci pohybu. Ve vytrvalostních schopnostech je důležitá správná motivace. Na základě individuálních

předpoklad jsou dít schopné podat určitý výkon, ale pokud není stanoven konkrétní cíl, zájem opadne. Mezi pohybové dovednosti patří atletika, běh, skoky, házení, sportovní hry, plavání, gymnastika, rytmická gymnastika a tanec.

Od pěti let je vhodné zahájit sportovní přípravu v bruslení a v lyžování. Pohybové hry představují nejprve rozvoji formu tělesných cvičení, díky kterým se u dětí rozvíjí síla, rychlost, vytrvalost a obratnost. Vývoj pohybové lateralit probíhá v postupných vlnách. Laterální preference se vyvíjí na základě vrozených dispozic, vlivem prostředí a vlastní aktivity. Upravení jednoho z párových orgánů (ruky i nohy) v mladším věku nabývá definitivní podoby. Vyhraněná laterální je považována za pozitivní znak motorického vývoje (Kouba, 1995).

Po nástupu do školy se může kvůli náhlému omezení pohybu objevit vadné držení těla. Nesprávné sezení v lavici, únava a únava kolní tačky v jedné ruce způsobují další kulatá záda, odstálé lopatky nebo skoliotické držení páteře. Správné držení těla odráží stav pohybového aparátu člověka, zejména se jedná o sílu svalů (Machová, 2002).

Šdržením těla se rozumí především vzpřímený postoj na dolních končetinách doprovázený nepřetržitým vyrovnáváním těžiště a udržováním rovnováhy (Machová a kol., 2009, s. 48).

Ve správném držení těla jsou zakomponovány aspekty fyzické, duševní i sociální. Správné držení těla má pozitivní vliv na udržení optimální funkce vnitřních orgánů, z hlediska motorického souvisí s vývojem svalstva a motoriky, z hlediska psychického má význam pro sebevědomí a duševní pohodu, estetické hledisko dodává přínosný vzhled. O správném držení těla musíme pečovat už od nejútlejšího věku. S držením těla souvisí i postavení nožní klenby. Ve věku je nezbytná důslednost a správná motivace ke správnému držení těla při tělesné výchově a práci s počítačem (Machová a kol., 2009).

2.1.3 Psychologická specifika

Vlivem cílev domého vzdávacího p sobení se zlep-uje smyslové vnímání, dochází k rozvoji paměti, myšlení a řeči. U dítěte se začíná rozvíjet schopnost odlišit nepodstatné vci od podstatných. Zlep-uje se koncentrace a nastupuje abstraktní myšlení (Machová, 1985).

šMyšlení mlad-ího -koláka je vázáno na realitu (Vágnerová, 2005, s. 242).

Dítě chce poznávat skutečný svět, podle jakých pravidel funguje. Ve svých úvahách vychází z vlastní zkušenosti. Preferuje zpravidla poznávání, ve kterém se může sám přesvědčit o pravdivosti tvrzení. Osvojuje si pravidla, podle kterých svět funguje. Při vstupu do školy má dítě obvykle dostatečnou slovní zásobu, je schopné se vyjadřovat a porozumět jiným osobám. Jazykové kompetence se mezi šestým a jedenáctým rokem ještě více rozvíjejí. Kolem sedmého roku se začíná fixovat výslovnost. Toto období je zároveň kritické, nebo se může objevit koktavost. Kvalita a rozsah slovní zásoby se rozvíjí vlivem školy, rodiny, vrstevnické skupiny i médií (Machová, 1985; Vágnerová, 2005).

Vlivem zrání centrální nervové soustavy se zvyšuje emoční stabilita i odolnost vůči zážitkům. Emoční ladění dítěte je vyrovnané a narůstá schopnost seberegulace. Rozvíjí se emoční inteligence, dítě je schopné lépe porozumět svým pocitům. Děti mladšího školního věku jsou schopné zachytit emoční signály, takže dovedou komunikovat prostřednictvím emoční komunikace. Jsou schopné vyjádřit vlastní pocity, poskytnout sociální oporu a být empatické. Vlastní aktivita dítěte i vyučovací proces významně přispívají ke zdokonalení detského vnímání, zejména zrakového a sluchového. Dítě ufl nevnímá vci vcelku, ale zkoumá je po částech, afl do menších detailů. Dokáže vnímat to, na co si dává záměrně pozor (Langmeier, Krejčíková, 1998; Vágnerová, 2005).

šVlivem školy je tedy bezděčné vnímání zvolna vystředáno záměrně organizovaným procesem (Škafářová, 1994, s. 59).

Ve škole je v mnoha oblastech potřeba zkoordinovat pohyby ruky a oka. Mluvená řeč je pro dítě každodenní zkušeností, která rozvíjí fonemický sluch (Langmeier, Krejčíková,

1998; Vágnerová, 2005).

Pozornost je závislá na zralosti centrální nervové soustavy. Délka soustředění je v tomto období omezená, ale postupně se prodlužuje. Sedmileté dítě se dokáže soustředit 7-10 minut, desetileté 10-15 minut. U flák je třeba upevovat nejen spontánní pozornost, ale i pozornost záměrnou a schopnost pozornost pěstovat. Pro snadnější zapamatování a uchování informací vyvíjíme paměťové strategie. Dítě 6-7 let vyvíjí strategii opakování (mechanické memorování je pro něj přijatelnější než přemýšlení nad úkolem). V 9-10 letech dítě preferuje strategii uspořádání informací do kategorií. Ve středním školním věku se upevňují strategie vybavování, například na základě asociací. (Vágnerová, 2005).

2.1.4 Sociální specifika

Vstup do školy je významným sociálním mezníkem a u dítěte urychluje a rozvíjí sociální vztahy. Charakterizuje se jako rok přelomu. Dítě se začleňuje do formálního kolektivu, kde prožívá období socializace a přizpůsobuje se daným pravidlům. Při kontaktu s vrstevníky vytváří meziosobní vztahy a buduje svou pozici (Perišková, 2004; Vágnerová, 2005).

Rodina je pro rozvoj dítěte osobnosti velmi důležitá. Představuje emoční a sociální zázemí a svým hodnocením ovlivňuje výkon dítěte. Dítě má k rodičům velmi silný vztah. Postupně začíná chápat rodičovské postoje a lépe se orientuje v rodinných vztazích. Rodiče dítěti poskytují emoční oporu, která je pro něj zdrojem jistoty. Dítě akceptuje normy a hodnoty, podle kterých rodina funguje. V období mladšího školního věku dochází k posílení identifikace s rodičem stejného pohlaví. Dítě se často rodiči vychloubá a symbolicky přebírá část jeho prestiže. Rodina, ve které dítě vyrůstá je určitým modelem pro budoucnost. Chování dospělého je pro dítě vzor, díky kterému má představy o své budoucnosti. V tomto období se začínají stabilizovat vztahy mezi sourozenci. Sourozenec je trvalou součástí jeho života a díky společnému soužití dítě získává socializační zkušenost. Do vztahů mezi sourozenci se promítá i role školáka. Často mezi sebou soupejí, ale dokážou vzájemně spolupracovat a podporovat se (Vágnerová, 2005).

2.1.5 Hudební specifika

Tato etapa souvisí se vstupem do školky, který je významným mezníkem v životě dítěte. Ve školce jsou děti vystaveny systematickému hudebnímu působení (Lasevičová, 1996; Sedlák, 1990).

Š Kvalitní hudební výchova podmiňuje a urychluje nejen hudební rozvoj, ale působí kladně i v celkovém psychickém vývoji dítěte (Sedlák, 1990, s. 302).

Díky hudebním činnostem děti získají první hudební zkušenosti. Kvalitní hudební výchova způsobuje změny v hudebních schopnostech i v duševním a tělesném vývoji dítěte. Snažíme se vytvořit pevné návyky dítěte, rozvinout motoriku ke hře hudebních nástrojů a kultivovanost tělesných pohybů hudbou. Pozornost dítěte vlivem poslechových činností vzrůstá. Správně motivovaná bezděčná pozornost přechází v pozornost úmyslnou. Zlepšuje se a z kvalituje hudební paměť. Třileté dítě si dokáže zapamatovat jednoduchý nápis v písni nebo reprodukovat neznámou melodii. Dochází k rozvoji motoriky, která souvisí se hrou na hudební nástroje. Aktivním vyhledáváním a realizací hudby se zdokonaluje citový tonus. Hudební zážitky, které vzniknou, si děti uchovávají celý život. Dobře zvolenou motivací lze ve vyučovacím procesu rozvíjet děti svou hudební tvořivost (Sedlák, 1990).

V období hudebního vývoje dítěte je velmi důležité nejprve a nejčastěji kontakt s hudbou. Způsob rodičů a kvalitní způsoby v mateřské školce vytvářejí předpoklady pro úspěšnou realizaci hudební výchovy na základní školce (Lasevičová, 1996).

Š Hudební výchovný proces ve školce je základem hudebního vývoje dítěte mladšího školního věku (Lasevičová, 1996, s. 16).

Formou her děti získávají první zkušenosti z hudebních činností (smysl pro rytmus, tempo, takt). U dítěte se v tomto období rozvíjí hudební schopnosti, které ho budou provázet celý život. Zdokonaluje se sluch, tonální citivost a postupně se formuje estetické citivost a hudební myšlení (Lasevičová, 1996).

3 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) je kurikulární dokument na státní úrovni, který vymezuje způsob vzdělávání na základních školách. Národní program vzdělávání vytyčuje pojetí vzdělávání jako celek. Rámcové vzdělávací programy pak vymezují závazné rámce jednotlivých etap – školní, základní a střední vzdělávání. Úroveň – školní pak představují školní vzdělávací programy, podle kterých se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách.

Cílem základního vzdělávání je:

- umožnit žákům osvojení si strategie učení a motivovat je tím pro celoživotní vzdělávání
- podněcovat u žáků tvořivé myšlení a řešení problémů
- vést žáky k otevřené komunikaci
- rozvíjet u žáků schopnosti spolupráce a respektu k práci i úspěchům vlastním i druhých
- připravit žáky k tomu, aby byli schopni projevat se jako svébytné a zodpovědné osobnosti, které uplatní svá práva a naplní své povinnosti
- rozvíjet u žáků vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě, projevat pozitivní city v chování, jednání a prožívání
- naučit žáky aktivnímu rozvíjení, zodpovědnosti a ochraně svého fyzického, duševního a sociálního zdraví
- učít žáky společnému soužití s ostatními lidmi, vést je k toleranci a ohleduplnosti
- pomáhat žákům pomáhat a rozvíjet vlastní schopnosti a uplatňovat je s osvojenými v domostech a dovednostmi

Rámcový vzdělávací program udává klíčové kompetence, které představují souhrn v domostech, dovedností, schopností, postojů a hodnot, které jsou důležité pro rozvoj osobnosti a uplatnění ve společnosti. V základním vzdělávání jde o tyto klíčové kompetence:

- kompetence k učení

- kompetence k řešení problémů
- kompetence komunikativní
- kompetence sociální a personální
- kompetence občanské
- kompetence pracovní (RVP ZV, 2013)

Rámcový vzdělávací program je orientován rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo vzdělávacími obory, které si jsou obsahově blízké. Jedná se o tyto vzdělávací oblasti a obory:

- Jazyk a jazyková komunikace (češský jazyk a literatura, Cizí jazyk),
- Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace),
- Informační a komunikační technologie (Informační a komunikační technologie),
- Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova),
- Průzkum světa (Průzkum světa),
- Průzkum společnosti (Deskriptivní a výchovná občanskost),
- Průzkum přírody (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis),
- Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova),
- Průzkum zdraví (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova),
- Průzkum světa práce (Průzkum světa práce), (RVP ZV, 2013).

Další dvě kapitoly budeme v novém vzdělávacím oboru Hudební výchova a Tělesná výchova, protože jsou úzce spjaté s hudební pohybovou aktivitou dětí mladšího školního věku.

3.1 Hudební výchova v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání

Hudební výchova je v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání zařazena společně se vzdělávacím oborem výtvarná výchova. Oba obory jsou součástí vzdělávací oblasti Umění a kultura. Tato oblast flákní umofilu jiné než racionální poznávání světa. Umění a kulturu jako součást lidské existence. Projekci kultury do společenské existence i jako součást každodenního života (kultura chování, oblékání, cestování, práce). Umění jako proces vzniku informací o vnějším a vnitřním světě. V této oblasti probíhá vzdělávání tzv. osvojováním estetickým újmám. Dochází k rozvoji specifického citlivosti a vnímavosti jedince k uměleckému dílu.

Na 1. stupni základního vzdělávání se fláci seznamují s jazykem hudebního a výtvarného umění. Učí se tvořit, pracovat, poznávat zákonitosti tvorby a vzhledem ke svému zkušenostem rozpoznávat a interpretovat.

Hudební výchova fláka vede k aktivnímu vnímání hudby a zpívání a k porozumění hudebnímu umění. Obsahem hudební výchovy se stávají vokální, instrumentální hudební pohybové a poslechové činnosti. Tyto činnosti se vzájemně propojují, doplňují a rozvíjí celkovou osobnost fláka. Především rozvíjí jeho hudební schopnosti (sluchové, rytmické, plynulé, intonační, instrumentální, hudební pohybové, hudební tvořivé a poslechové).

Vokální činnosti zahrnují práci s hlasem, při níž dochází ke kultivaci plynulého i mluvního projevu. Instrumentální činnosti obsahují hru na hudební nástroje a jejich využití. Do hudební pohybových činností patří reakce pohybem na hudbu. U poslechových činností se pomocí aktivního vnímání flák učí hudbu analyzovat a interpretovat.

V učivu Hudební výchovy pro 1. stupeň je podle RVP ZV (2013) zahrnuto:

- vokální činnosti- plynulý projev a dovednosti (výslovnost, dýchání, nasazení tónu), hudební rytmus a intonace, hudební hry, notový zápis
- instrumentální činnosti-hra na hudební nástroje (Orff v instrumentáři, zobcové flétny),

rytmizace, melodizace, zápis a tení rytmického schématu

- hudební pohybové innosti-tane ní hry se zpívem, pantomima, orientace v prostoru p í pohybových hrách, pohybová improvizace
- poslechové innosti-výrazové prost edky (melodie, rytmus, harmonie, barva), hudební flánry a styly, hudba vokální, instrumentální, lidský hlas

Dle RVP ZV (2013) jsou k u ívu navrženy tyto o ekávané výstupy:

V 1.období flák:

- v jednohlase zpívá intona n íst a rytmicky p esn
- dokáffe rytmizovat a melodizovat jednodu—í texty
- hraje na jednoduché hudební nástroje
- zvládne reagovat pohybem na zn íjící hudbu
- rozpozná kvality tón í výrazn í zm ny tempa a dynamiky ve zn íjící hudb í rozli—uje n které hudební nástroje

Ve 2.období flák:

- zpívá intona n íst a rytmicky p esn v durových i mollových tóninách
- podle svých schopností realizuje jednoduchou melodii nebo píse í zapsanou v notovém záznamu (zpívá, hraje, tancuje)
- k doprovodné h í vyuffívá sloffit í hudební nástroje
- rozli—uje jednodu—í a sloffit í hudební formy
- zvládá elementární hudební improvizaci a vytvá í jednoduché p edehry, mezihry
- ve zn íjící hudb í rozpozná výrazné zm ny v tempu, dynamice í harmonii
- s vyuffitím tane ních krok í reaguje na hudbu pohybem

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzděláváním v této oblasti se zamůžeme na klíčové kompetence tím, že řák vedeme k:

- chápání umění jako způsobu poznání a k uřívání jazyka umění jako prostředku komunikace
- pochopení vzájemné provázanosti umění a kultury
- spoluvytváření podnětné atmosféry pro poznání uměleckých hodnot, k tolerantnímu přístupu k různým kulturním hodnotám
- k tvořivému přístupu ke svému, uvědomování si sebe jako svobodného jedince
- vyjádření osobních prořitků i postojů k jevům v rozličném světě

Obsahovou stránku hudební výchovy tvoří očekávané výstupy a uřivo. Očekávané výstupy jsou rozděleny na 1. období (1.- 3. ročník) a 2. období (4.-5. ročník).

3.2 Tělesná výchova v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání

Tělesná výchova je v RVP ZV spolu se vzdělávacím oborem výchova ke zdraví zařazena ve vzdělávací oblasti tělovýchovy a zdraví. Zdraví tělovýchova je utvářeno mnoha aspekty a proto je důležitým předpokladem pro spokojený život, stává se jednou z priorit základního vzdělávání. Tato oblast řáky vede k tomu, aby poznávali sami sebe, pochopili hodnotu zdraví i způsob jeho ochrany.

Tělesná výchova smůje k poznání vlastních pohybových možností, ale i ke konkrétním pohybovým činnostem na tělesnou zdatnost, duševní i sociální pohodu. Důležitým předpokladem pro získávání pohybových dovedností je prořitek z pohybu a komunikace při pohybu. K umocnění prořitku významně přispívá dobře zvládnutá dovednost. Pro pohybové vzdělávání je velmi důležitě rozpoznat pohybové nadání nebo zdravotní oslabení řáků. S tím souvisí diferenciací činností i následné hodnocení výkonů. V současné době jsou součástí tělesné výchovy speciální vyrovnávací cvičení, která jsou zadávána preventivně u řáků nebo jen řáků zdravotně oslabených. Těkolám se doporuuje vyrovnávání

pohybového deficitu flák . Podle poznatk léka p íbývá zdravotních oslabení. Zdravotn oslabené dít pot ebuje více spontánních i cílen zam ených cvi ení. Zdravotní t lesná výchova flák m ukazuje charakter jejich zdravotního oslabení i konkrétní pohybové aktivity, které by m li za adit do svého reffimu.

V t lesné výchov pro 1.stupe ZTM jsou podle RVP ZV (2013) za azeny:

- innosti ovliv ující zdraví-pohybový reffim, p íprava organismu p ed pohybovou aktivitou a jeho zklidn ní po zát fli, innosti zam ené na správné drflení t la, pr pravná, relaxa ní a kompenza ní cvi ení a jejich vyuffití v praxi, rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti a koordinace pohybu, hygiena pohybových aktivit TV, vhodné oble ení a obuv pro pohybové innosti, bezpe nost p i pohybových innostech, první pomoc v TV.
- innosti ovliv ující úrove pohybových dovedností-r zné pohybové hry, plavání, turistika, pobyt v p írod , sportovní hry, základy gymnastiky a atletiky, lyflování, bruslení.
- innosti podporující pohybové u ení-názvosloví v TV, smluvené signály, organizace prostoru ve známém prost edí, pravidla pohybových her a sout flí, m ení výkon pohybových dovedností.

Podle RVP ZV (2013) jsou k následujícímu u ívu navrhnuty o ekávané výstupy:

V 1.období flák:

- kařdodenní pohybovou innost spojuje se zdravím
- zvládá jednoduché pohybové innosti a usiluje o jejich zlep-ení
- spolupracuje p i pohybových týmových innostech
- uplat uje zásady hygieny a bezpe nosti p i pohybových aktivitách
- reaguje na pokyny a povely p i organizaci osvojované innosti

Ve 2.období flák:

- zapojuje se do pravidelného pohybového režimu
- do pohybového režimu zařazuje korektivní cvičení
- zvládá osvojované pohybové dovednosti
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování
- hodnotí kvalitu pohybové činnosti spolufláka
- dodržuje pravidla soutěží a her
- uflívá osvojované technické názvosloví
- umí zorganizovat nenáročné pohybové činnosti
- dokáže změřit pohybové výkony a porovnat je
- orientuje se a získává informace o sportovních akcích ve škole i v místě bydliště

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

V této oblasti směřujeme k rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vedeme fláky k:

- poznávání zdraví jako další důležité životní hodnoty
- pochopení zdraví jako stavu tělesného, duševního i sociálního pohody, vnímání radostných prožitků, příjemného prostředí a atmosféry pozitivních vztahů z pohybových činností
- poznávání člověka jako jedince závislého na vlastním rozhodování,
- získávání názoru na to, co je zdravé, i na to, co zdraví ohrožuje
- osvojení preventivních postupů v denním režimu, i k poznávání a využívání míst k ochraně zdraví
- propojení činností se zdravými mezilidskými vztahy a morálními postoji

- pochopení zdatnosti, fyzického vzhledu i duševní pohody jako předpoklad výběru profesní dráhy,
- ochrana zdraví a život
- aktivnímu zapojování i do propagace zdravotně prospěšných aktivit ve škole i v obci

4 Hudební pohybová výchova

4.1 Zavedení hudební pohybové výchovy do učebních osnov

Na pojem hudební pohybová výchova poprvé narazíme v roce 1976 v učebních osnovách v oddíle, který se jmenoval šNová koncepce hudební výchovy. Tato koncepce přinesla velikou změnu, která místo dřívějšího naukového pojetí nastolila pojetí činnosti. Dítě se učí vlastní manipulací skrze prvky vokální (hlasová výchova, rytmická a intonační práce), instrumentální (výuka hry na elementární nástroje rytmické a melodické, kolektivní a sólová hra), poslechové (vnímání, poslech), hudební pohybové (taneční a hudební pohybové složky). Všechny činnosti by měly být vzájemně propojeny a spojovány do různých celků. Je velmi důležité podporovat učitelův samostatnost a rozvíjet tak hudební tvořivost a myšlení.

Hudební skladatelé Petr Eben a Ilja Hurník se v 60. letech minulého století seznámili s dílem hudebního skladatele Carla Orffa *Das Schulwerk*. Ve svém díle se zabývá rozvojem hudebnosti člověka. Jeho základní myšlenkou je propojení slova s hudbou a pohybem. Od roku 1970 začíná vycházet české znění díla, které sestrojili Petr Eben a Ilja Hurník, jež má název *Školská Orffova kola*.

Hudební pohybovou výchovou se zabývala Božena Viskupová, Věra Mišurcová, Jaroslava Berdychová a Libuše Kurková. Viskupová klade důraz na kultivaci pohybového vyjádření, radost z pohybu a spojení s živou hudbou. Berdychová prezentuje hlavní složku rytmickou, která je součástí rytmické deklamace, říkadel a poplů. Kurková vychází z Orffova díla, poukazuje na komplexnost hudebního vzdělávání, které je založeno na spojení hudby, slova, pohybu. Mišurcová se zabývala hudební pohybovou výchovou v mateřských školách, vychází ze skloubení rytmické stránky pohybu s hudbou. Sedlák považuje za základní prvek rytmus, který je společný pro řeč, hudbu, tělesný pohyb i tanec (Knopová, 2005).

4.2 Význam hudební pohybové výchovy

Hudební výchova by měla vyvolávat, podporovat a kultivovat přirozenou potřebu dětí k setkávání se s hudbou. Hudba s pohybem rozvíjí pohybové dovednosti a napomáhá rozvoji fantazie, tvořivosti a umleckého citu. Hudební pohybová výchova je prvkem v systému hudební výchovných činností. Velmi pozitivně přispívá k psychickému a fyzickému uvolnění a k osvojení dovedností a znalostí z oblasti hudby a pohybu. Pohyb s hudbou u dětí vzbuzuje emoce a podněcuje hudební pohybovou kreativitu. Zapojení celého těla rozvíjí dětskou fantazii, představitivost a seberealizaci v hudební i pohybové oblasti.

Hudba a pohyb rozvíjí osobnost dítěte následovně :

- projevuje se dětská emocionalita
- zdroj poznávání hudebních zákonitostí
- nástroj tělesné kondice a niterné aktivity
- prostředek tělesné a duševní relaxace
- vzájemná komunikace (Jenková, 2002).

Spojení hudby s pohybem přirozeně rozvíjí dětskou osobnost, umožní vyjádření myšlenek, pocitů a nálad. Hudba je prostředkem ke kultivaci pohybu a motivací k pohybové aktivitě. Kultivovaný pohyb je důležitým předpokladem pro realizaci pohybové činnosti s hudbou. Vzájemné působení hudby a pohybu vychází ze společných výrazových prostředků, mezi které patří tempo, rytmus a dynamika. Pohyb s hudbou je pro děti velmi atraktivní činností a často slouží jako motivace pohybových aktivit. Při cvičení ve skupině hudba navozuje pocit sounáležitosti a vede ke kooperaci a interakci (Kulhánková, 2000; Miklánková, 2007).

Vlivem hudební pohybové výchovy dochází k formování správného držení těla a ke zvýšení tělesné zdatnosti. Ke estetické výchově i správnému rytmu přispívají rytmická cvičení, která soustředěně zlepšují nervosvalovou koordinaci. Rozvíjením citu pro rytmus děti učíme

vnímat melodii, dynamiku, len ní hudebního celku i cít ní hudby. Hudebn pohybový projev d tem umofl uje emocionální sebevyjád ení, rozvíjí kreativní schopnosti, poskytuje relaxaci i vzájemnou komunikaci. V hudebn pohybové výchov fláky vedeme k improvizaci (Blahutková, Joná-ová, 2009; Jen ková, 2002).

šfiák by m l do pohybu um t vlofit ur itý pocit, profítek, vyjád it svou pot ebu. Samotný pohyb p ispívá k rozvíjení d tské p edstavivosti a fantazie (Blahutková, Joná-ová, 2009, s. 7).

Rytmickou výchovu lze za adit do v-ech ástí v hodin t lesné výchovy. V ru-né ásti volíme prvky k zah átí organismu (pomalou a rychlou ch zi, p ísunný krok, cval). Pr pravná cví ení obsahují cviky rukou, nohou a trupu v ur ítém rytmu. V hlavní ásti hodiny se probírá slofít j-í rytmus se st ídáním takt . Záv re ná ást hodiny obsahuje prvky klidn j-ího charakteru (nap . ch ze v celých nebo p lových notách), (Blahutková, Joná-ová, 2009).

U d tí mlad-ího -kolního v ku je pohyb nejlep-ím nástrojem ke kontaktu s hudebním dílem. Dochází k prohloubení výrazových prost edk , poznávání hudebních struktur, flánr a emocionálních typ hudby. Pohyb sloufí jako nástroj rozvíjení p veckých, poslechových a instrumentálních inností. Ve -kole má spojení hudby s pohybem funkci rekreativní a terapeutickou.

Hudební zákonitosti lze vyjád it skrze pohybové prvky:

- hra na t lo (tleskání, dupání, pleskání, luskání)
- pohyby pafí, trupu, hlavy
- ch ze a b h (ch ze v odli-ných taktech, ch ze spojená s pantomimou)
- pantomima (imitace pracovních inností nebo hry na hudební nástroje)
- tane ní prvky (tane ní ch ze, poskoky a oto ky)

P i hudebn pohybových innostech je d lefítá správná motivace. Poufítím rekvizit (barevné stuhy, -átky, mí e, loutky) probudíme zájem o innost, rozvineme soust ed nost a u d tí mén pohybov zdatných nebo introvertních sníflíme práh zábrany (Jen ková, 1997).

4.3 Hudba a pohyb

Skrze vlastní tělo dítě vyjaduje vnitřní reakci na hudbu. Později za jiná vyjadovat rytmus hra kámi nebo bicími nástroji. Na začátku pustíme hudbu a necháme fláky libovolně chodit. Pozorujeme držení těla, reakci na zpomalení nebo zrychlení hudby. Později děti učíme reagovat na melodii a rytmus. Postupně klademe důraz na percepci metra, dodržení tempa a rytmu, respektování poměru (Viskupová, 1987).

Základním prvkem hudební pohybové výchovy je rytmus. S pravidelným rytmem se setkáváme v přírodě, (závan v trůně na vodní hladině, šikající se v tvé stromě), i v prostředí, které vytvořili lidé (úder rozhoupaného zvonu jsou v souladu s jeho kyvem). Každý pohyb má svůj rytmus, probíhá v prostoru a čase. Společným rysem pro hudbu a pohyb je rytmus. S rytmem souvisí tempo, které pohybu dává charakteristický ráz, a takt, který organizuje hudbu zvukově. Rytmus do pohybu vnáší určitou srozumitelnost a přehlednost, činí ho zajímavým.

U lidské chůze má pohyb i zvuk stejný rytmus. Z toho vyplývá, že rytmus se promítá do jevů pohybových i zvukových. Ve své tvůrčinnosti rytmus spojuje hudbu s tancem a sjednocuje tak pohyb dvou lidí nebo skupiny. Rytmus však není jediným elementem, který doprovází tanec. Další důležité prvky tvoří tempo, melodika, dynamika a celkový charakter hudby. Při rozvíjení elementárního rytmického citu u dětí používáme na začátku rytmická cvičení, hlavně podupy, tleskání a dále rytmizovanou mluvenou řeč.

Posadíme děti na zem a předvádíme různé zvuky (např. zazvoníme rolní kámi), zeptáme se dětí, co jim to připomíná. (ovčáky jdou -hrajeme tvrdé noty, ovčáky utíkají -osminové noty, stídáme rytmus chůze a běhu). Ukání na ozvučná dívká-zase ukáme rytmus chůze a běhu a děti se připojují tleskáním (Knopová, 2005; Kurková, 1987).

S prvními pohybovými projevy flák získává cit pro metrum, jež dále prohlubuje a rozvíjí. Metrum vnáší do pohybu určitý řád. Metrum chápeme jako členění tónu, kde je předpokladem stídání těžkých a lehkých dob. Při vnímání metra vycházíme z mluveného slova, které poté přeneseme do hry na tělo (tleskání, dupání, pleskání, luskání).

Patí zde rozlišení taktu dvou tvr ového, tří tvr ového a čtyř tvr ového. Dítě se pohybuje ve dvou tvr ovém taktu a na první (přízvukovou) dobu mí vyhodí a na druhou (nepřízvukovou) dobu ho chytí. U třídobého taktu je potřeba mí vyhodit trojku výš, na druhou dobu tlesknout a na třetí dobu mí chytit. Na čtyřdobý takt mí na první dobu vyhodíme, na druhou chytíme a na třetí a čtvrtou obtočíme jednu ruku kolem druhé (zpravidla klubíčka).

Takt je stídání přízvukových a nepřízvukových dob. Přízvuk je na těžkých dobách (nazýváme je přízvukové), nepřízvuk na lehkých dobách (nepřízvukové). Takt najdeme například v písničky zapsané zlomkem (Blahutková, Jonášová, 2009; Kurková, 1987).

Dynamická stránka vzniká odstupování svalové síly spolu s intenzivním vnitřním prožitkem. Tónová výška dítěte inspiruje k vytváření jisté představy o pohybu melodie, která zní v poloze vysoké, střední a hluboké. U mladších dětí vysoké tóny vyvolávají představu poletování motýla a foukání v trávě. Pohyb je rychlý, v tichou probíhá ve stoje na prstech. U hlubokých tónů je pohyb pomalejší, může probíhat v poděpu, nebo otáčení na místě. Bývá spojován s představou neobratného zvířete – medvěda, slona (Knopová, 2005).

Kurková (1987, s.39) říká: *"Umět zvolit správné tempo je znakem prozíravé hudebnosti a jisté muzikální inteligence jak hudebního interpreta, tak tanečnicka"*. Schopnost zvolit správné tempo lze procvičovat u dětí správným tempem chůze a běhu. Zvolíme klidnou chůzi a mírný běh. Výborným cvičením je pozvolná změna tempa, kdy postupně půjdeme z chůze do běhu. U dítěte hraje na ozvučnou desku sled tvr ových not nejprve v pomalejším tempu a postupně zrychluje. Ve správný okamžik začne hrát osminové noty v mírnějším tempu s přízvukem na první dobu taktu. To způsobí přechod z chůze do běhu.

V dynamice je ukryta vnitřní síla, která se projevuje v linii pohybu, ve vlastním výrazu i ve vztahu k prostoru. S dětmi lze dynamiku procvičovat stídáním tichých a dupavých kroků, silným a tichým tleskáním, poznáváním dynamického kontrastu ve skladbě (Kurková, 1987).

Hudební skladba na každého působí jinak. Některá nás uklidní, jiná navodí radostnou,

smutnou nebo taneční náladu. K tanci i pohybovému projevu dříve bychom měli vyufflívat různé druhy hudby a nebát se pouffít i hudbu váfnou (Blahutková, Jonáková, 2009).

4.4 Hudební výchovný a vzdělávací proces

Pohybový projev dříve formuje a harmonicky rozvíjí jejich osobnost. Na 1.stupni základních škol se s pohybem setkáváme hned v několika podmínkách (včetně lesní, dramatické a hudební výchovy). Motivace u dítěte má důležitou funkci už v předprávných fázích pohybu, které jsou zaměřeny na osvojování pohybových prostředků. Nejlepší motivací je živé představení (například balet nebo výchovný koncert). Hudba svými prostředky motivuje a inspiruje a děti tak mohou pronikat do jejich hudebních zákonitostí (Jenková, 2002).

V průběhu vyučovacího procesu se prolínají dvě sféry. A to získávání nových poznatků fláka s aktivním tvořivým projevem, ke kterému vedou osvojené poznatky. Tvůrčíinnosti vyfladují od dítěte fantazii, představitost a určitou dávku nadání. Hudební pohybovéinnosti umožní pracovat s dětským kolektivem, dávají prostor pro aktivitu fláka a rozvíjí jeho individualitu. Pohybové dovednosti obsahují rytmickou, pohybovou, taneční a umleckou sloffku.

Výsledkem motorického učení jsou pohybové návyky a dovednosti, skrze senzoričné učení si osvojíme předpoklady pro úkoninnosti, která vyfladuje vzájemné sjednocení vnímání, tj. vjemu s pohyby. Při hudební pohybovýchinnostech je nutné dospět k dokonalé koordinaci hudebního vjemu s pohybovým projevem. Efektivitu senzomotorického učení zaručí učení v navazujících etapách. V první fázi učitel fláka seznámí s pohybovým úkolem formou výkladu a poté předvedením učitелеm. Pak dochází k napodobováníinnosti flákem, avšak pohybový projev je velmi náročný a vyfladuje vynikající souhru horních a dolních končetin, a spojení jednotlivých pohybůtlačí v celek. Propracovaný proces vnímání si fládá souhru zrakového, sluchového a kinestetického analyzátoru. V první fázi je učitel pohybrukou a nohou sledován zrakově, později dochází ke zdokonalení koordinace, což umožňuje propojení pohybu s hudební předlohou. Estetický hudební pohybový projev se vyznačuje schopností vnímat rytmickou, melodickou, dynamickou a formální stránku skladby (Knopová,

2005).

Hudební pohybové činnosti ve vyučovacím procesu nelze chápat jednostranně. Je důležité uvědomit si souvislost mezi všemi složkami a využívat všechny možnosti, které souvisí s pohybovým projevem. Náplní zmíněných činností jsou oblasti, které spolu úzce souvisí a vzájemně se prolínají:

A/ Pohybová výchova

- melodie
- technika taktování
- hry napodobovací
- pohybové hry, které vyjadřují říkadla, básně, literární předlohy (hra Na hada; Kolo, kolo mlýnský)

B/ Taneční výchova

- základní taneční prvky – chůze, krůčky, hůvě, poskoky, pérování
- osvojení si tanečního kroku ve 2/4, 3/4, 4/4 taktu
- taneční hry
- pohybové improvizace (Knopová, 2005)

Hudební pohybová výchova na 1. stupni ZŠ

Hudební pohybová výchova by měla být náplní 1.-5. ročníku základní školy. Jejím úkolem je připravit děti tak, aby se seznámily s hudebními pojmy a dovedly je používat při práci s písní. Taneční ztvárnění se dostává do popředí až na druhém stupni a víceletých gymnáziích.

Metodika pohybových činností

- Učitel se s dětmi zapojuje do pohybového projevu.
- Jednoduché pohyby provádíme v lavicích.
- Se skupinkami 6-8 dětí realizujeme zvládnuté prvky pohybu
- Postupujeme od jednoduchého ke složitějšímu, jednoduché prvky spojujeme do

složitější choreografií

- Vyvoláme spontánních reakcí dětí
- Ohodnotíme podané výkony
- V prostoru i na místě kombinujeme různé pohybové prvky (Jenková, 1997)

Melodie hudební pohybových her většinou vychází z intonace dětských rozpočítáadel, jejich rytmus je jednoduchý, často se opakuje. V pohybovém prvku se odráží hravost dítěte. Můžeme se zaadit rozpočítáadla (En ten tyky), říkadla (Zlatá brána), pohybový projev jako reakce na dramatizaci textu.

Základní prvky taneční výchovy tvoří chůze, běh, poskoky a pérování. Velmi důležitá je navození správné atmosféry a motivace. Taneční hry vychází z her dětí na pastvu, uhoňku, píšťalové studánky. Mají společné prvky: jednoduchý intonační nápěv, více pohybových variací, taneční chůze, poskocné kroky a podupy. Z hlediska choreografie je nejvíce využit pohyb v kruhu, zástupu nebo ad. Jedno dítě uvnitř kruhu předvádí daný pohyb a ostatní opakují (šleku, šleku nebo Já jsem muzikant), (Knopová, 2005).

Chůze patří mezi základní pohybové prvky v hudební výchově. Je nejjednodušším tanečním krokem. Ke správné realizaci hudební pohybové výchovy vycházíme z plynulé chůze. Chůze se poddává tanečnímu rytmu i výrazu, základní rytmická hodnota kroku je tvrdá nota. Procvičování chůze vyvoláme pozornost, klademe důraz na správné držení těla a správné nařapování. V každodenním flivot nařapujeme na zem přes patu a postupně přeseme váhu na vykročenou nohu směrem k prstům. Při estetické chůzi nařapujeme od palce k patě a přeneseme váhu na nakročenou nohu. Děti motivujeme přirovnáním šjdeme jako princezny nebo šjako vojáci. Při chůzi zpíváme, aby děti lépe procítili rytmus hudby a pohybu.

Běh je v hudební pohybové výchově široce využíván, klademe důraz na správný rytmus nohou, měkké odvíjení a přivíjení chodidla. Běh vychází z taneční chůze. Je to plynulý sled drobnějších kroků, základní rytmické hodnoty vyjadřují osminové noty. Další tanečním krokem je krok pískuný-je složen z kroku a pískunu. Jeho obměnou je krok cvalový a

poskočný krok.

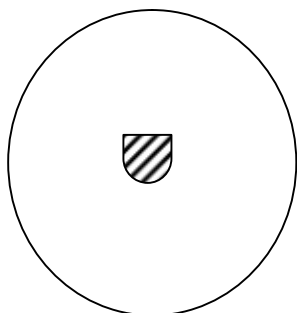
Pérování tvoří základ pohybu celého těla. Uvedomělé pérování přispívá k zesílení prstů a celé dolní končetiny. Podporuje pohyblivost a připravenost kloubů a tím pádem zvládnutí tíhy vlatního těla. Pérování zpočátku procvičíme u opory (např. stěny) a to tak, že část těla péroujeme znovu do výše. Dbáme na správné držení těla a po zvládnutí u opory pokračujeme volně. Pomalu péroujeme v kolenou (pokročileji), dále provádíme různé variace: pérování na místě, na obou nohách, na jedné nebo druhé noze, v různém rytmu.

Poskok je hojně využíván do hodin hudební pohybové výchovy. Při nácviku volíme správná cvičení, kde trénujeme propnutí nártů, zvednutí kolen, správné držení hlavy a trupu. Procvičíme i pérování, díky kterému se poskoky stávají pružnými (Knopová, 2005; Viskupová, 1987).

Uvedomělé zpočátku je nutné přistupovat cit pro pohyb v prostoru, který napomáhá přesnějšímu provedení pohybu s odpovídajícím projevem. Nácvik by měl probíhat z pevného bodu do volného prostoru po různých drahách, vyvíjíme různé druhy chůze a běhu, procvičíme pohyby vpřed-vzad, vpravo-vlevo. Pohyb po kruhových drahách je složitější, začneme pohyb po obvodu kruhu, do středu a ze středu, otáčky na místě. Lomené dráhy-náročné, ať na 2. stupni ZTM (Knopová, 2005)

Obrázek 1 Organizace nácviku
P evzato z: Miklánková (2007, s.6,7)

a)kruh



b)p lkruh



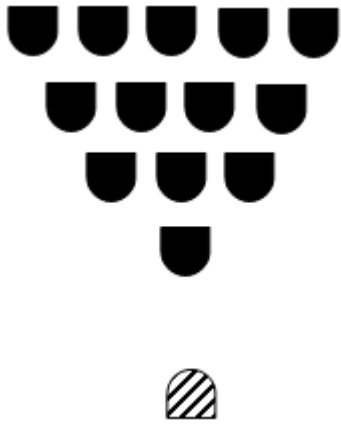
c) ada



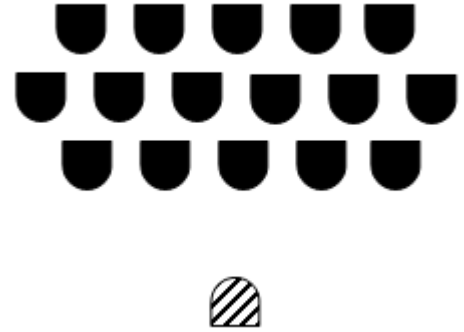
d)zástup



e)



f)jiné



Desatero hudební pohybové výchovy (podle Jenkové, 2002)

1. V hudební pohybových činnostech dále vyvíjíme různé prostředky: chůzi, deklamaci, pantomimu, taneční prvky, fonogestiku i rytmickou estetiku.
2. Zdokonalování pohybu realizujeme prostřednictvím her imitativního a kreativního zaměření.
3. V náročných choreografiích zužitkujeme zkušenosti z hudební pohybových etud flák (jednotlivci, menší skupiny).
4. Kombinujeme různé druhy pohybu (na místě i v prostoru).
5. Hudební pohybové činnosti jsou zdrojem poznání i možností relaxace.
6. Dětské a lidové písně, říkadla tvoří základ pohybových a tanečních her.
7. Správná motivace podněcuje fantazii, schopnosti empatie i dětskou obrazotvornost.
8. Kultura a návyky pohybového projevu dále přispívají k estetickému působení.
9. Při hudební pohybových aktivitách dále vedeme k hodnocení sebe i ostatních.
10. Další hudební aktivity (výtvarné, dramatické) mají příznivý vliv na hudební pohybový projev dětí.

5 Cíle, úkoly a problémové otázky

Hlavním cílem mé práce je vytvořit soubor metodických námětů hudebně pohybových her v tělesné výchově na 1.stupni ZŠ. Důležitým cílem je ověřit využitelnost těchto her v praxi.

Ze stanovených cílů vyplynuly tyto úkoly:

1. Studium odborné literatury a zpracování referencí.
2. Tvorba designu výzkumu.
3. Vytvoření metodických námětů hudebně pohybových her.
4. Vytvoření výzkumného souboru.
5. Aplikace metodických námětů v praxi
6. Užití statistických metod a technik.
7. Sběr dat a jejich analýza.
8. Zpracování diplomové práce.

Diplomová práce směřuje k zodpovězení těchto problémových otázek:

1. Splní vytvořené metodické náměty kognitivní hlediska výchovně vzdělávacího procesu v tělesné výchově?
2. Podporují tyto metodické náměty zájem dětí o hudebně pohybovou výchovu?
3. Naplní tyto metodické náměty zdravotní cíle TV?

6 Metodika

6.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Metodické náměty byly předloženy ve 20 základních kolech (15 měsíčních, 5 vesnických). Výzkumné testování se uskutečnilo na souboru 20 učitelů ZŠ. Metodické náměty byly uflity ve smíšených třídách (dívky i chlapci). Náměty byly aplikovány v 1.-3. třídách základních kol.

6.2 Design výzkumu

Na základě studia literatury jsem pro svou práci vytvořila 10 metodických námětů hudebně pohybových her. U všech námětů jsem uvedla název, cíl, pomůcky, organizaci a popis hry. Náměty jsou vypracovány jednoduše a srozumitelně, jsou snadno použitelné.

Každý učitel dostal soubor metodických námětů (Kompot, Autíka, Muzikanti, Vodník a rybičky, Loupežníci, Tající kra, Kominík, Blecha, Metla liška pokojíček, Zrcadla).

V průběhu testování v rámci třídní výchovy učitelé hry zrealizovali. Po aplikaci každé hry učitel vyplnil dotazník k diagnostice vyučovací jednotky TV (učitel).

6.3 Popis dotazníku

Ke zjištění dat nutných pro zhodnocení funkčnosti vytvořených metodických námětů jsem využila Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky TV (Frömel, a kol., 1994).

Dotazník tvoří 24 uzavřených otázek, které charakterizují jednotlivé dimenze.

A to dimenzi:

- vzdělávací (kognitivní)-otázky .1,7,13,19
- emotivní-otázky .2,8,14,20
- zdravotní-otázky .3,9,15,21
- sociální (interakční)-otázky .4,10,16,22

- vztahová-otázky .5,11,17,23
- kreativní-otázky .6,12,18,24
- role fláka-otázky .2,4,6,12,16,18,19,22

7 Výsledky a diskuse

7.1 Metodické náměty pro hudební pohybové hry v tělesné výchově na ZTM

Metodické náměty jsou prakticky využitelné na ZTM na 1. stupni a jsou určeny pro děti od 1. do 3. třídy (1. období)

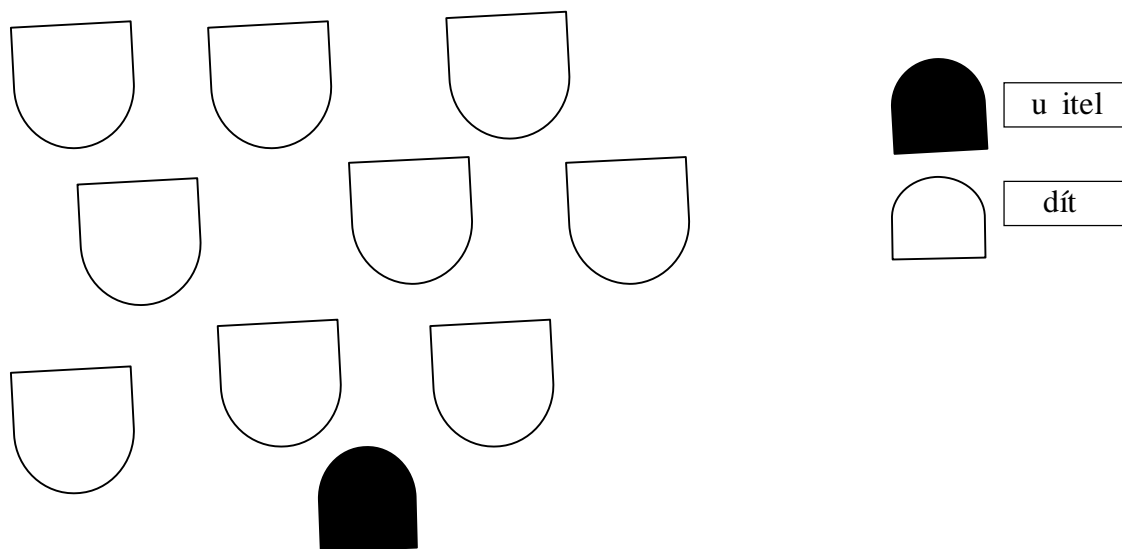
7.1.1. Námět číslo 1 Kompot

Název: Kompot

Cíl: rozvoj rytmického citění, orientace v prostoru

Pomůcky: CD přehrávač, hudba 4/4 střední tempo, obroučky

Organizace: jednotlivci (děti jsou rozmístěny volně v prostoru)



Popis hry: Děti stojí v obroučkách. Učitelka je rozděluje na tři skupiny (jablka, hrušky, –vestky). Pokud hraje hudba, děti tleskají do rytmu a zpívají písničku. Jakmile hudba přestane, učitelka křikne do ticha například –vestky. Rychle si vymění místa jen ty děti, které jsou –vestky. A hudba pokračuje dál. Je možné říkat i více druhů ovoce najednou. Pokud křikne učitelka slovo škompot, musí stanoviště změnit všechny děti.

Zdroj: Vlastní

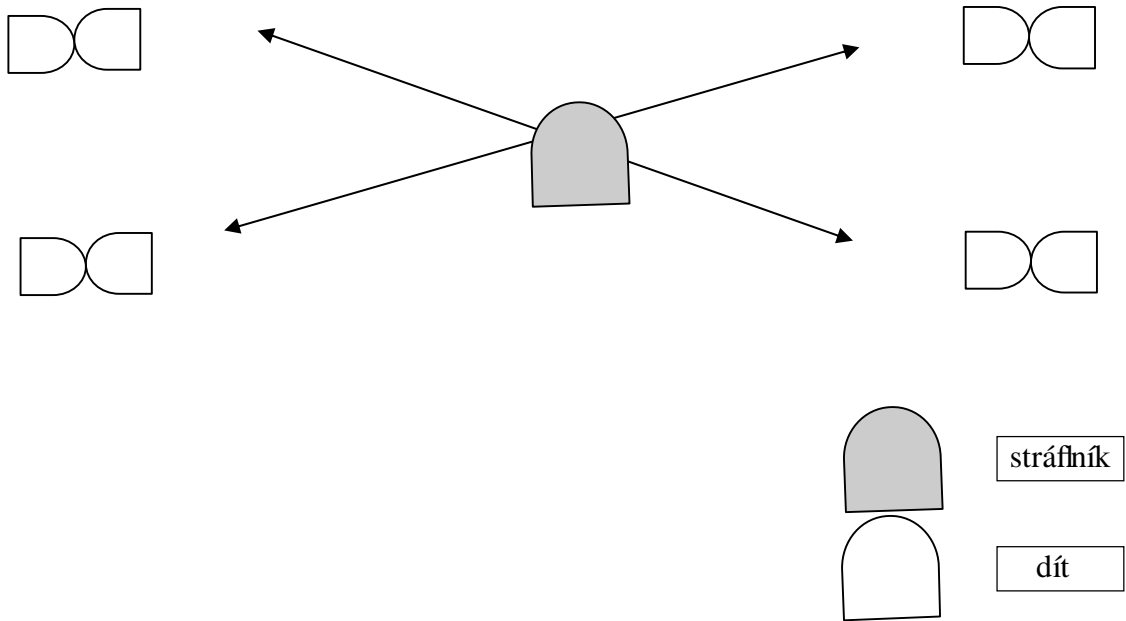
7.1.2 Námět číslo 2 Autíka

Název: Autíka

Cíl: orientace v prostoru, procvičení různých druhů poskoků

Pomůcky: CD přehrávač, hudba 4/4 střední tempo

Organizace: 4 skupiny (každá v jednom rohu tlocvičky), 1 dítě je strážník (stojí uprostřed)



Popis hry: Dvojice dětí se postaví čelem k sobě a podají si ruce. Děti stojí bokem do středu kruhu. Uprostřed tlocvičky (křídlatky) stojí strážník, který vždy ukáže na dvě skupiny dětí. Tyto dvě skupiny vyjdou určitým typem poskoků v rytmu hudby a přesunou se až do protějšího rohu, ve kterém byla druhá skupina. Typy poskoků si dáme (přísný krok, poskokový krok, cval stranou, běh, chůze, polkový krok apod.). Pozor, špo silnici se jezdí vpravo = děti se míjejí levým bokem! Pak strážník opírá, natočí se bokem k další dvěma skupinám a ukáže na ty, které mají vyměnit své stanoviště.

Zdroj: Kulhánková, 1999

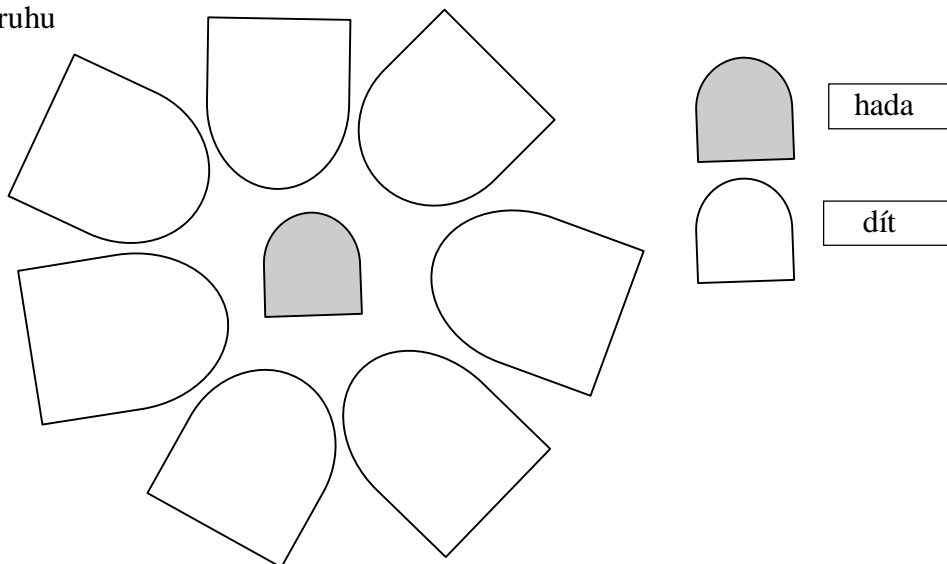
7.1.3 Námět číslo 3 Muzikanti

Název: Muzikanti

Cíl: sluchové a zrakové vnímání rytmu

Pomůcky: fládné

Organizace: v kruhu



Popis hry: Jedno dítě jde za dveře. Ostatní utvoří kruh a určí si mezi sebou dirigenta. Dítě, které bylo za dveřmi se postaví doprostřed kruhu a hádá, kdo je dirigent. Dirigent tleská, luská, pleská, dupě, předvádí hru na různé hudební nástroje a ostatní děti všechno ukazují podle něj.

Zdroj: Vlastní

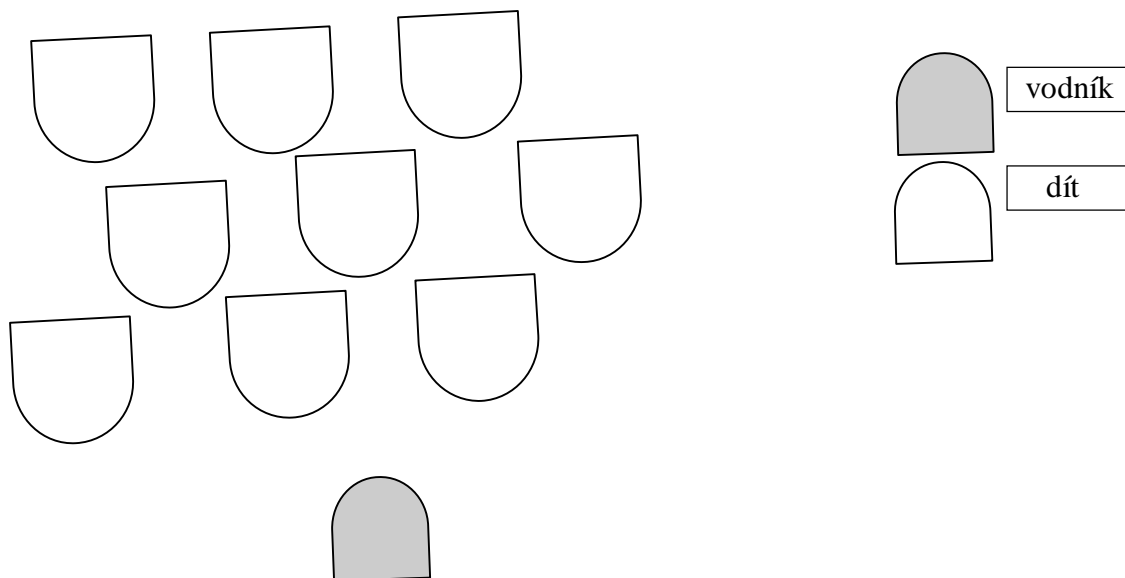
7.1.4 Námět číslo 4 Vodník a rybičky

Název: Vodník a rybičky

Cíl: reakce na dynamiku hudby

Pomůcky: CD přehrávač, hudba 4/4 tempo se změnou dynamiky, lano

Organizace: jednotlivci (dětí jsou rozmístěny volně v prostoru)



Popis hry: Jedno dítě je vodník, ostatní rybičky. Pokud hraje hudba nahlas, děti se pohybují volně v prostoru, pokud hraje hudba potichu, rybičky se pohybují po šálcové dráze. Jakmile hudba hrát přestane, rybičky se musí co nejrychleji dostat do rybníka (vytvořený z lana), jinak je chytne vodník. Koho vodník chytne, ten se stane jeho pomocníkem.

Zdroj: Vlastní

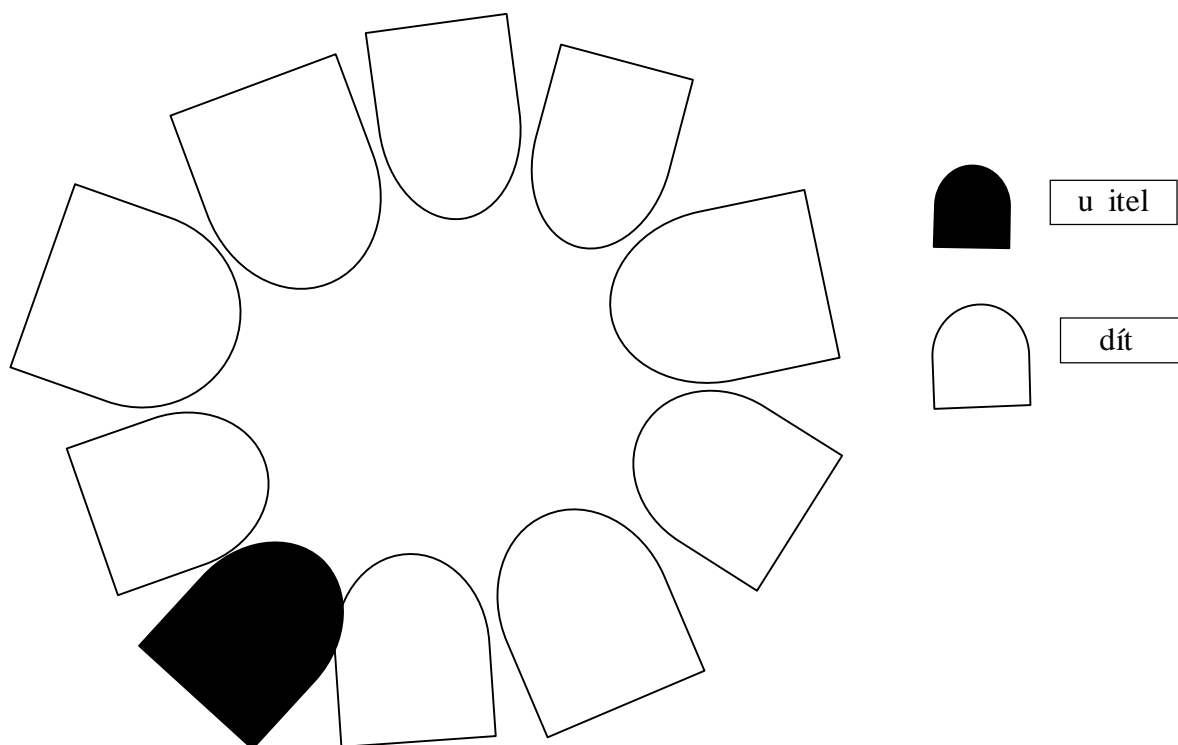
7.1.5 Námět číslo 5 Loupevníci

Název: Loupevníci

Cíl: rozvoj rytmického citu

Pomůcky: CD přehrávač, hudba 4/4 střední a rychlé tempo (např. kankán), plastové kelímky

Organizace: v kruhu



Popis hry: Všechny děti jsou loupevníky. Sedí v kruhu a každý má na zemi před sebou plastový kelímek (polofněný dnem vzhůru), který představuje poklad. Jakmile začne hrát hudba, loupevníci si budou poklad mezi sebou posunovat (směrem vpravo, polofnění kelímku je vždy na 2. dobu v taktu). Při zrychlení hudby (nebo na jiný smluvený signál) se směr posouvání změní (posunovat se bude vlevo).

Zdroj: Vlastní

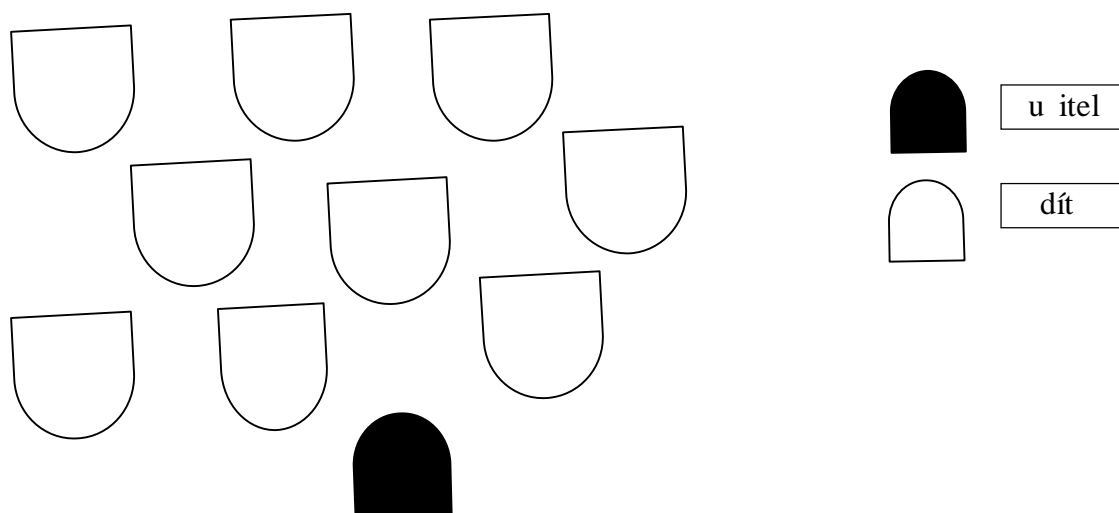
7.1.6 **Námět číslo 6 Tající kra**

Název: Tající kra

Cíl: reakce na hudbu, rozvoj rychlosti a postřehu

Pomůcky: CD přehrávač, hudba 4/4 střední tempo, prosté radlo

Organizace: jednotlivci (dítěti jsou rozmístěni volně v prostoru)



Popis hry: Ve třídně nebo herně rozložíme prosté radlo. Děti se pohybují po prostoru za doprovodu hudby. Když hudba přestane hrát, děti musí co nejrychleji vběhnout na prosté radlo (ledovou kru). Děti, které se tam nevejde, nevypadávají ze hry, ale stávají se rozhodčím. Na druhé kolo prosté radlo změníme (kra taje) a pokračujeme ve hře stejným způsobem. Takto hra probíhá až je prosté radlo (kra) tak malá, že se na ni vejdou jen dvě děti (Eskymáci).

Zdroj: Vlastní

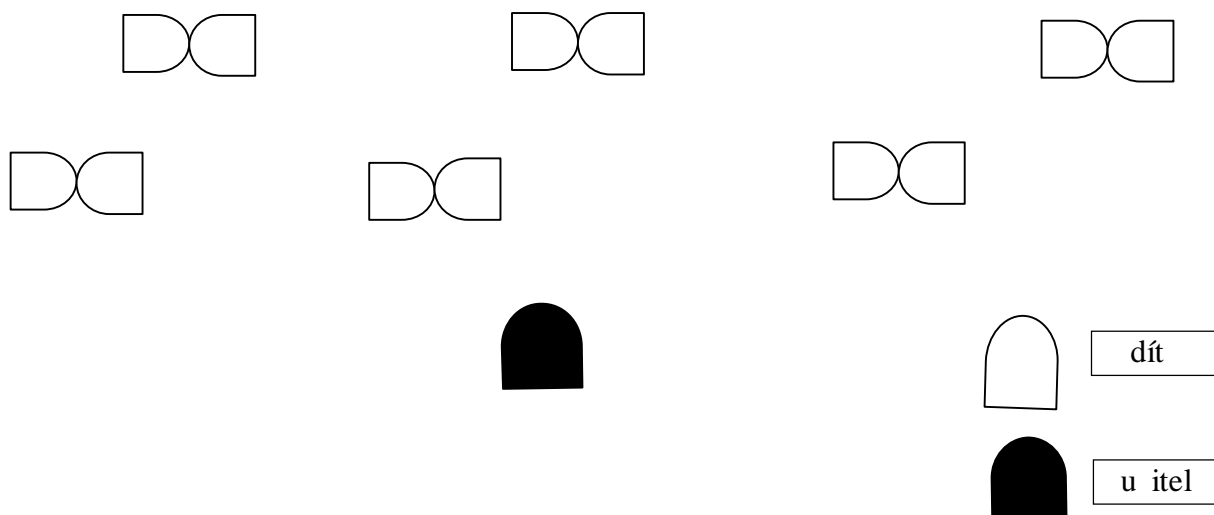
7.1.7 Námět číslo 7 Kominík

Název: Kominík

Cíl: naučit polkový krok, rozvoj rytmického citu

Pomůcky: CD přehrávač, hudba 2/4 stejné tempo

Organizace: ve dvojici



Popis hry: Dvojice děti stojí proti sobě a drží se za ruce. Děti mají jednu nohu (např. P) zvednutou ve skřípní podobě.

1.T děti kývnou P nohou v kolenní výšce vpřed a vzad

2.T polkový krok (dívka vpravo, chlapec vlevo)

3. a 4.T totéž L nohou, polkový krok na druhou stranu

Zdroj: Kulhánková, 2009

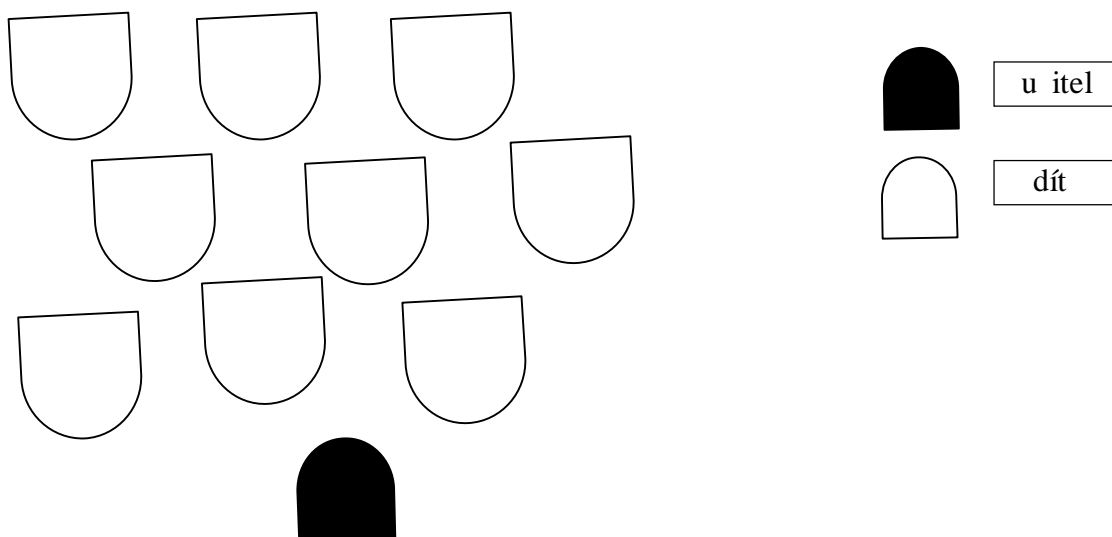
7.1.8 Námět číslo 8 Blecha

Název: Blecha

Cíl: rozvoj rytmického citění, orientace v prostoru

Pomůcky: bubínek, ozvučná deska, rolničky, tamburínu

Organizace: jednotlivci (dítě jsou rozmístěny volně v prostoru)



Popis hry: Učitelka se za ně po celém těle rže, krábat apod. a přitom říká: *š Toto kou-e, toto sv dí, copak se to se mnou děje? A jéje, já uflívím, ten medvěď chlupá m l v tom svém hu atém koflíčku blechy a všechny je tu zapomněl. Dítěm před níme roli blechy. Děti běhají volně po prostoru tělocvičny podle tempa, které učitelka hraje na bubínek, ozvučná deska, rolničky, tamburínu. Učitelka mění tempo - zrychlování, zpomalování a děti na změnu tempa reagují změnou pohybu - během, chůzí, poskoky.*

Zdroj: Vlastní

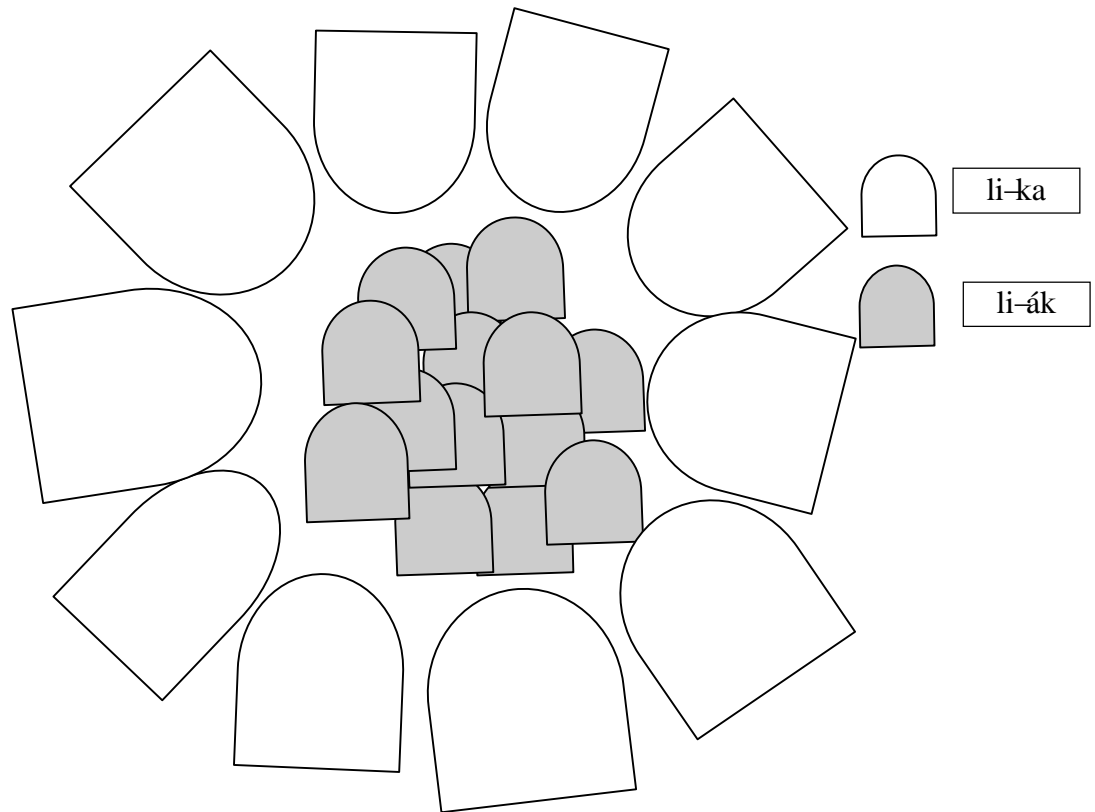
7.1.9 **Nám t íslo 9 Metla li-ka pokojí ek**

Název: Metla li-ka pokojí ek

Cíl: nau it tane ní krok, rozvoj rytmického cít ní

Pom cky: fládné

Organizace: v kruhu



Popis hry: D ti rozd líme na dv skupiny ó li-ti ky (1) a li-áky (2) tak, aby v každé skupin byl sudý po et d tí. Se skupinou li-ti ek utvo íme kruh a li-áci se posadí do jeho st edu.

Metla li-ka pokojí ek, metla taky sí ,í

ó (1) ruce v bok, dva p ísunné kroky vpravo, dva p ísunné kroky vlevo

í na-la v kout zlatý klí ek, t -ila se s ním. í

ó (1) d ep, skr mo p edpafit (nazna ujeme drflení klí ku), houpeme ho ze strany na stranu

í Li-ák na ni, hej! Ten klí ek mi dej, dej, dej. í

ó (1) klek na patách

ó (2) stoj, ruce v bok, na slovo šhejō d razn dupnout, obcházíme li-ti ku.

í Li-ák na ni hej, ten klí ek mi dej. í

ó (1) d ep, postupný vzp im

ó (2) stoj, ruce v bok, na slovo šhejō d razn dupnout, obcházíme li-ti ku z druhé strany

7.1.10 Námět číslo 10 Zrcadla

Název: Zrcadla

Cíl: rozeznávání pízvu ných dob a taktu

Pomůcky: CD p e hráva , hudba 3/4 pomalé tempo

Organizace: ve dvojicích



dít



u ítel

Popis hry: Dít utvo í dvojice. (¾ hudba-1.doba pízvu ná, 2. a 3.doba nepízvu ná).

Na pízvu nou dobu první z dvojice provede libovolný pohyb, v nepízvu ných dobách se ob dít vrátí do základní polohy (základní polohu p edem ur í u ítel). Poté si dít m ní role. Hru m fleme r znými zp soby obm nit. Celá skupina stojí v kruhu a napodobuje pohyby jednoho dít te atd.

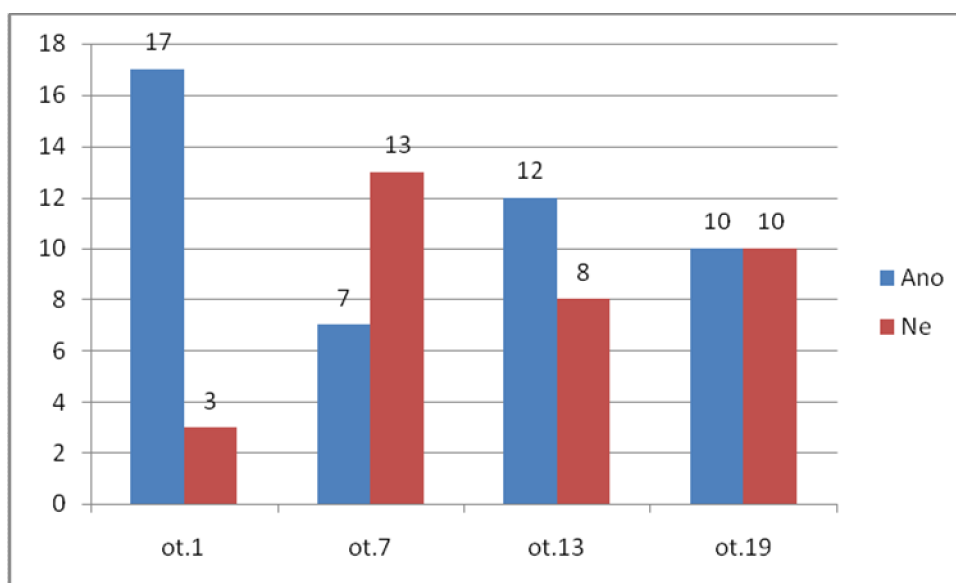
Zdroj: Kulhánková, 2000

7.2 Vyhodnocení dotazníků k metodickým námětům

7.2.1 Kognitivní dimenze

Námět číslo 1 Kompot

Dimenze kognitivní nejvyšších hodnot dosáhla u otázky .1 a 13. Téměř všichni učitelé uvedli v hodině cíl, kterého chtěli dosáhnout. Dětí si zahrály hru, ve které si procvičily orientaci v prostoru, rytmické citlivosti i obratnost. V této hře se děti nedozvěděly žádné nové poznatky. U otázky .19 je výsledek průměrný. Polovina respondentů se setkala s ukázkou pro spolupráky v hodině.



Obrázek 2 Vyhodnocení dimenze kognitivní (n=20) (Zdroj: Vlastní)

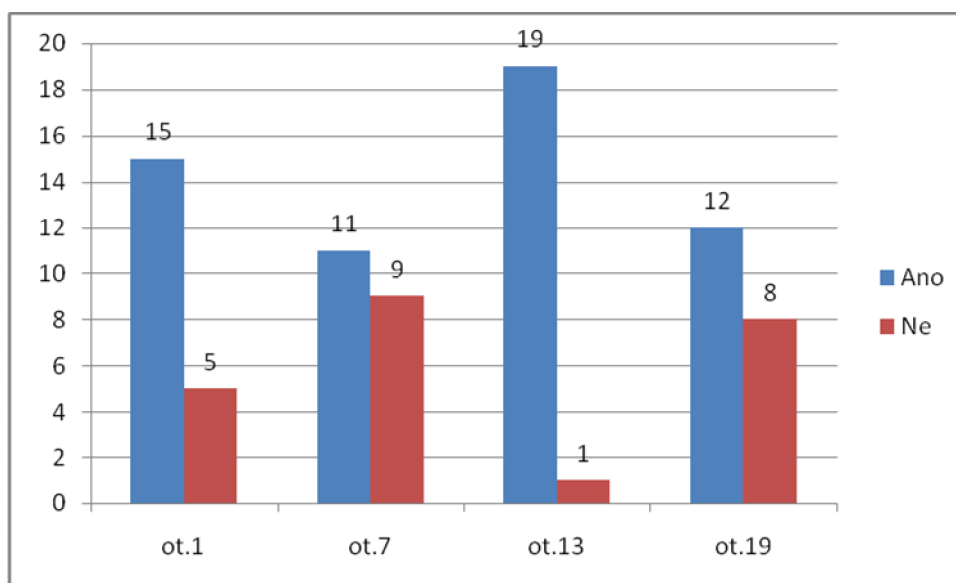
Vysvětlivky:

- čísla otázek
- ot.1- Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo důležitý cíl v průběhu hodiny?
 - ot.7- Dozvěděly se děti v hodině něco nového?
 - ot.13- děti si osvojily nebo zdokonalily se v nějaké pohybové dovednosti.
 - ot.19- Prováděl někdo z dětí v průběhu hodiny ukázkou pro spolupráky?

Počet osob Počet učitelů základních škol, dosahující uvedené hodnoty

Nám t íslo 2 Autí ka

Ukázalo se, že nejvíce kladných odpovědí bylo u otázky .13. Domnívám se, že tomu tak bylo díky pohybovým činnostem, které mohly být pro děti nové. Děti si procvičily různé druhy poskoků (přesunový krok, poskokový krok, cval stranou, běh, chůzi i polkový krok).



Obrázek 3 Vyhodnocení dimenze kognitivní (n=20) (Zdroj:Kulhánková, 1999)

Vysvětlivky:

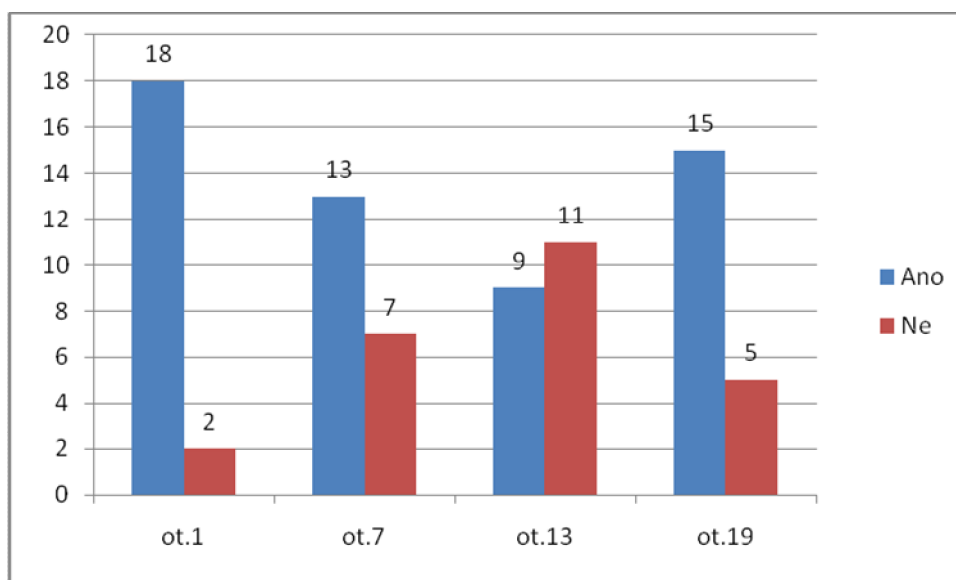
- čísla otázek
- ot.1- Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo děláte cíl v průběhu hodiny?
 - ot.7- Dozvěděli se děti v hodině něco nového?
 - ot.13- děti si osvojily nebo zdokonalily se v nějaké pohybové dovednosti.
 - ot.19- Prováděl někdo z dětí v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?

Počet osob

Počet uítek základních kol, dosahující uvedené hodnoty

Nám t íslo 3 Muzikanti

Z grafu vyplývá, že nejvíce kladných odpovědí je u otázky .1 a 19. řáci si osvojili novou pohybovou dovednost a provád ěli ukázkou pro spoluřáky.



Obrázek 4 Vyhodnocení dimenze kognitivní (n=20) (Zdroj:Vlastní)

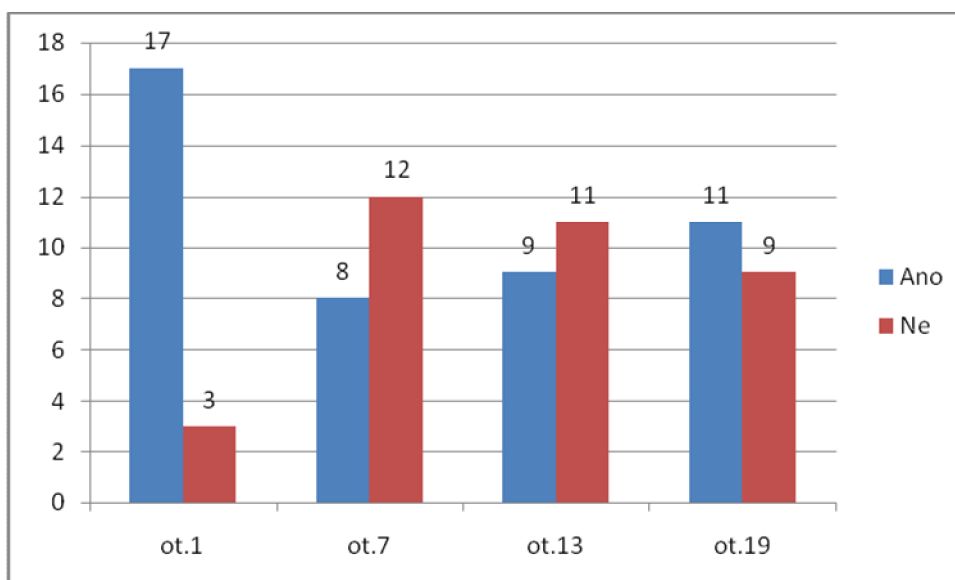
Vysv tlivky:

- říska otázek ot.1- Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo d ěl í cíl v pr b hu hodiny?
- ot.7- Dozv d li se řáci v hodin ěn co nového?
- ot.13- řáci si osvojili nebo zdokonalili se v n ějaké pohybové dovednosti.
- ot.19- Provád ěln kdo z řák ěv pr b hu hodiny ukázkou pro spoluřáky?

Po ět osob Po ět u ětelek základních -kol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 4 Vodník a rybičky

Nejvíce záporných odpovědí získaly otázky 7 a 13. Dívčím může být to popularita hry a proto se děti v hodině nedozvěděly nové informace, ani nezdokonalily své pohybové dovednosti.



Obrázek 5 Vyhodnocení dimenze kognitivní (n=20) (Zdroj: Vlastní)

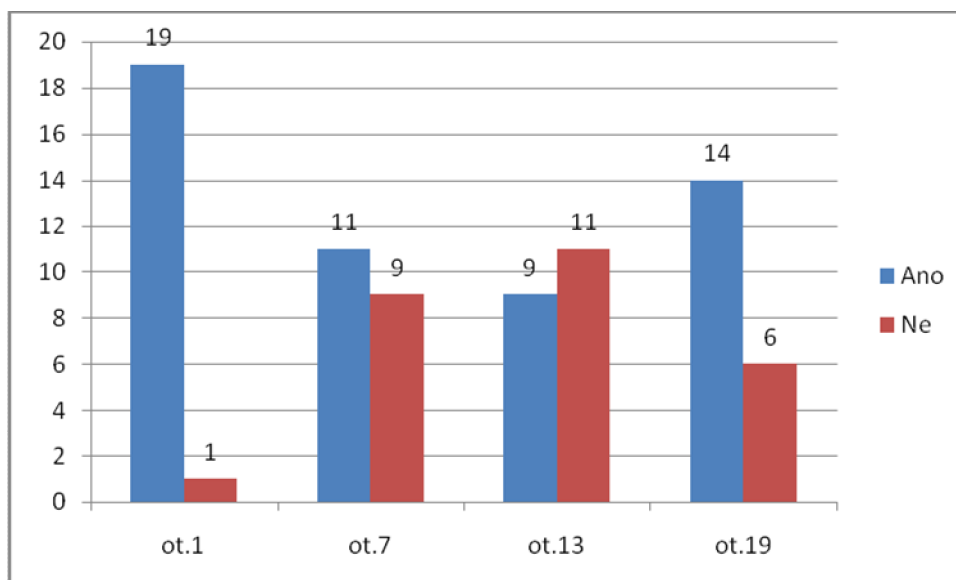
Vysvětlivky:

- čísla otázek
- ot.1- Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo děláte cíl v průběhu hodiny?
 - ot.7- Dozvěděli se děti v hodině něco nového?
 - ot.13- děti si osvojily nebo zdokonalily se v nějaké pohybové dovednosti.
 - ot.19- Prováděl někdo z dětí v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?

Počet osob Počet uítelek základních kol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 5 Loupežníci

Na otázku .19 odpovědělo kladně 14 respondentek. Myslím si, že byla hra pro děti náročnější, tudíž učitelky musely hru zastavovat, opakovat a provádět ukázky.



Obrázek 6 Vyhodnocení dimenze kognitivní (n=20) (Zdroj: Vlastní)

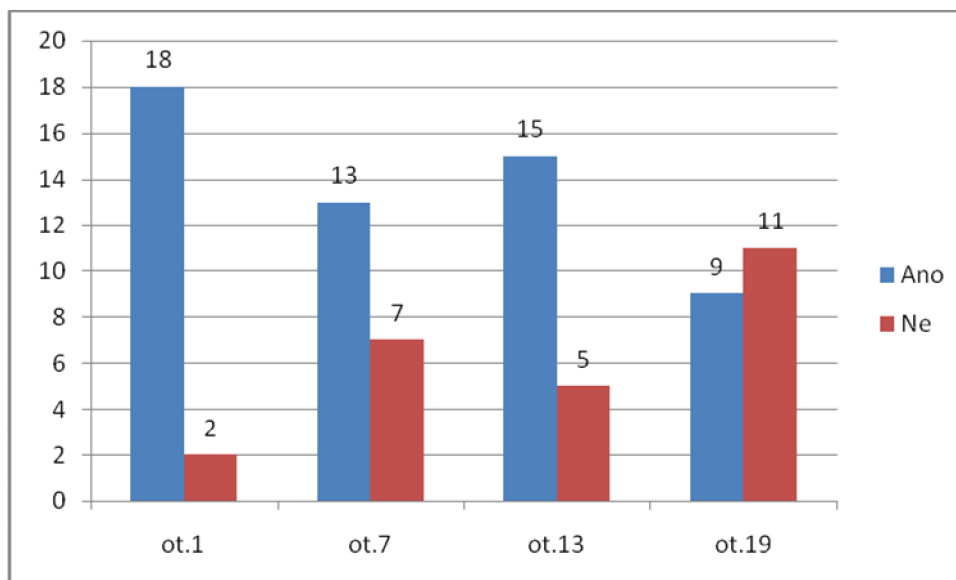
Vysvětlivky:

- číslo otázek ot.1- Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo důležitý cíl v průběhu hodiny?
- ot.7- Dozvěděli se děti v hodině něco nového?
- ot.13- děti si osvojili nebo zdokonalili se v nějaké pohybové dovednosti.
- ot.19- Prováděl někdo z dětí v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?

Počet osob Počet učitelů základních škol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 6 Tající kra

Z grafu je patrné, že většina učitelů uvádí v úvodu i průběhu hodiny cíl. Tato hra je velmi jednoduchá, takže téměř nepokvapil negativní počet odpovědí u otázky .19, protože zřejmě ukázka nebyla potřeba.



Obrázek 7 Vyhodnocení dimenze kognitivní (n=20) (Zdroj: Vlastní)

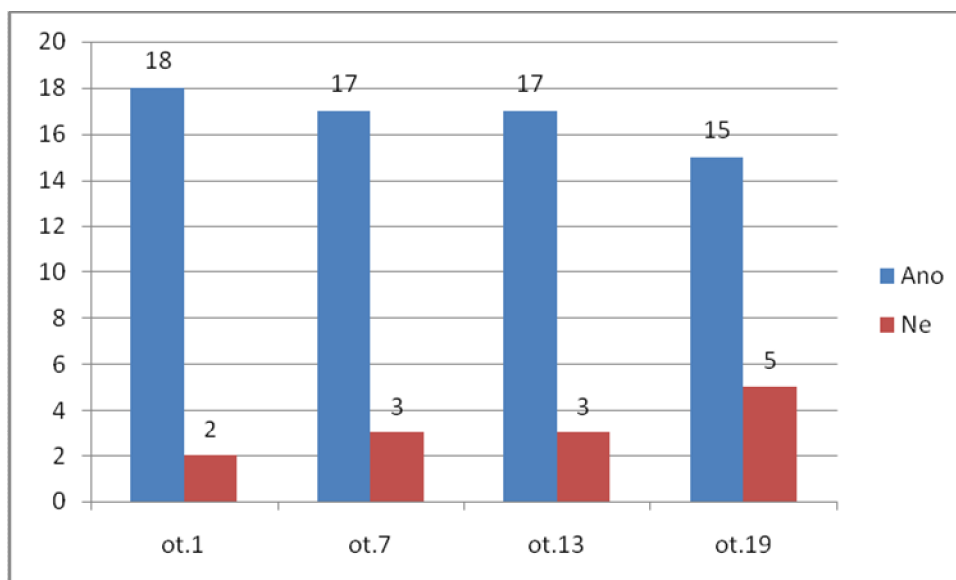
Vysvětlivky:

- číslo otázek
- ot.1- Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo dříve cíl v průběhu hodiny?
 - ot.7- Dozvěděli se žáci v hodině něco nového?
 - ot.13- žáci si osvojili nebo zdokonalili se v nějaké pohybové dovednosti.
 - ot.19- Prováděl někdo z žáků v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?

Počet osob Počet učitelů základních škol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 7 Kominík

V grafu p evafluji kladné odpov di. Myslím si, že tento nám t byl pon kud sloffit j-í a proto si d ti osvojily nové pohybové dovednosti (nau ily se polkový krok). Také se dozv d li n co nového a 15 respondentek uvedlo, že d ti provád ly ukázku.



Obrázek 8 Vyhodnocení dimenze kognitivní (n=20) (Zdroj: Kulhánková, 2009)

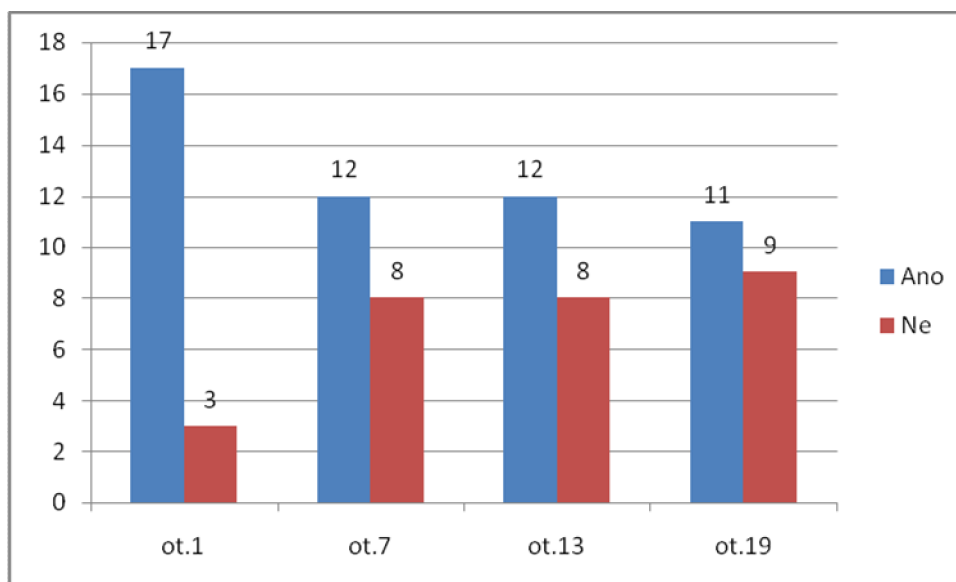
Vysv tlivky:

- ísla otázek
- ot.1- Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo díl í cíl v pr b hu hodiny?
 - ot.7- Dozv d li se fláci v hodin n co nového?
 - ot.13- fláci si osvojili nebo zdokonalili se v n jaké pohybové dovednosti.
 - ot.19- Provád l n kdo z flák v pr b hu hodiny ukázku pro spolufláky?

Po et osob Po et u itelek základních -kol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 8 Blecha

Nejvíce kladných odpovědí zaznamenáme u otázky .1, otázky 7 a 13 jsou vyrovnané. Hra podpořila rytmické citlivosti a orientaci v prostoru.



Obrázek 9 Vyhodnocení dimenze kognitivní (n=20) (Zdroj: Vlastní)

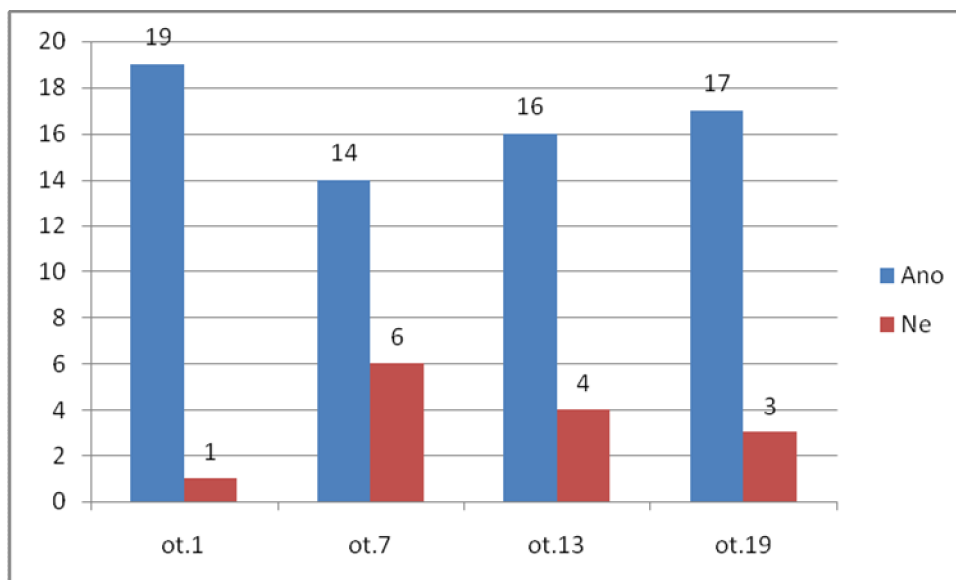
Vysvětlivky:

- čísla otázek ot.1- Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo důležitý cíl v průběhu hodiny?
- ot.7- Dozvěděli se hráči v hodině něco nového?
- ot.13- hráči si osvojili nebo zdokonalili se v nějaké pohybové dovednosti.
- ot.19- Prováděl někdo z hráčů v průběhu hodiny ukázkou pro spoluhráky?

Počet osob Počet uítků základních kol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 9 Metla liška pokojíček

Z grafu usuzuji, že hra byla poněkud náročnější a vyžadovala účast jím ukázky a opakování. Myslím si ale, že děti bavila.



Obrázek 10 Vyhodnocení dimenze kognitivní (n=20) (Zdroj: Vlastní)

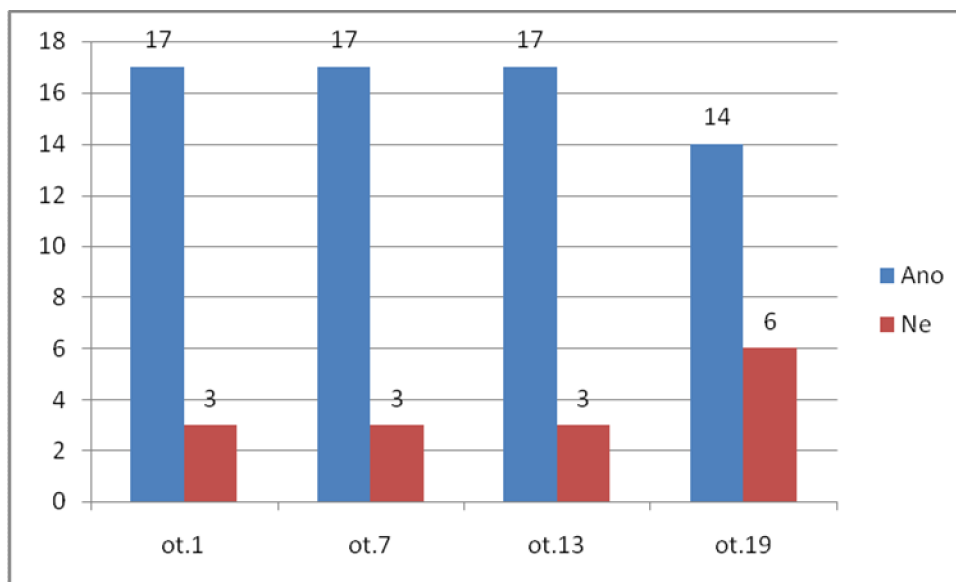
Vysvětlivky:

- čísla otázek
- ot.1- Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo důležitý cíl v průběhu hodiny?
 - ot.7- Dozvěděli se hráči v hodině něco nového?
 - ot.13- hráči si osvojili nebo zdokonalili se v nějaké pohybové dovednosti.
 - ot.19- Prováděl někdo z hráčů v průběhu hodiny ukázkou pro spoluhráče?

Počet osob Počet uítelek základních kol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 10 Zrcadla

U otázek . 1, 7 a 13 jsou odpovědi vyrovnané. Předpokládám, že hra rozvinula a podpořila tvořivost pohybu.



Obrázek 11 Vyhodnocení dimenze kognitivní (n=20) (Zdroj: Kulhánková, 2000)

Vysvětlivky:

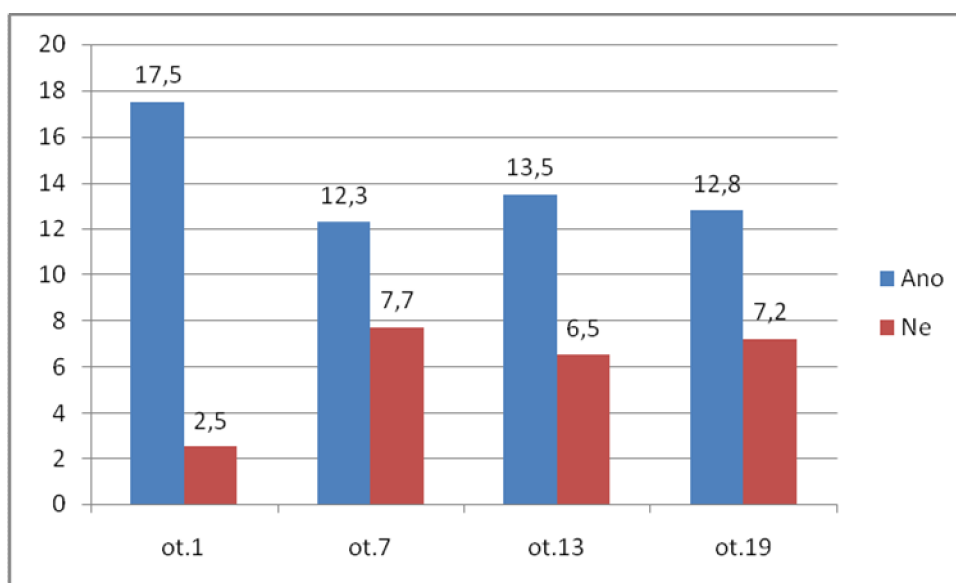
- číslo otázek
- ot.1- Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo nějaký cíl v průběhu hodiny?
 - ot.7- Dozvěděli se hráči v hodině něco nového?
 - ot.13- hráči si osvojili nebo zdokonalili se v nějaké pohybové dovednosti.
 - ot.19- Prováděl někdo z hráčů v průběhu hodiny ukázkou pro spoluhráče?

Počet osob Počet uítků základních -kol, dosahující uvedené hodnoty

Celkové vyhodnocení problémové otázky číslo 1

Otázkami 1,7,13 a 19 jsem zjišťovala, zda předložené náměty vedou k osvojování nových poznatků v tělesné výchově na základních školách.

Podle získaných výsledků usuzuji, že metodické náměty splňují kognitivní aspekty ve výchovně vzdělávacím procesu.



Obrázek 12 Celkové vyhodnocení dimenze kognitivní (n=20)

Vysvětlivky:

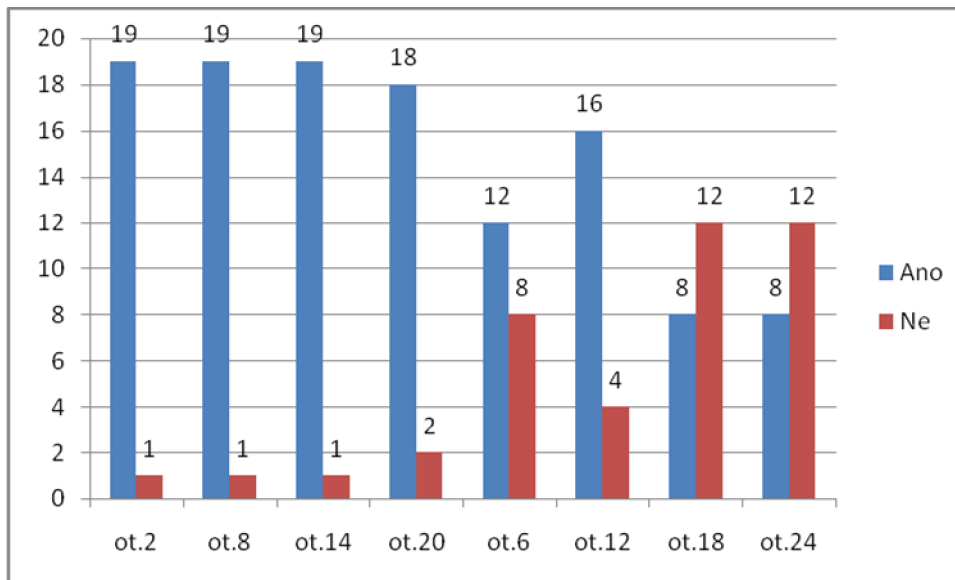
- číslo otázek
- ot.1- Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo důležitý cíl v průběhu hodiny?
 - ot.7- Dozvěděli se žáci v hodině něco nového?
 - ot.13- žáci si osvojili nebo zdokonalili se v nějaké pohybové dovednosti.
 - ot.19- Prováděl někdo z žáků v průběhu hodiny ukázkou pro spolužáky?

Počet osob Počet uítků základních škol, dosahující uvedené hodnoty

7.2.2. Posouzení kreativity a emocí žáků

Námět číslo 1 Kompot

Podle grafu byla v t-ina u itel spokojena s pohybovou aktivitou flák (ot. .2) a v hodin panovala dobrá atmosféra (ot. .8). fláci se mohli alespo jednou svobodn rozhodnout, jakým zp sobem budou reagovat (ot. .12). V pr b hu hodiny se u v t-iny nevyskytl fládný moment p ekvapení a ani nebylo pot eba fláky stále usm r ovat (ot. .18).



Obrázek 13 Vyhodnocení zájmu (n=20) (Zdroj:Vlastní)

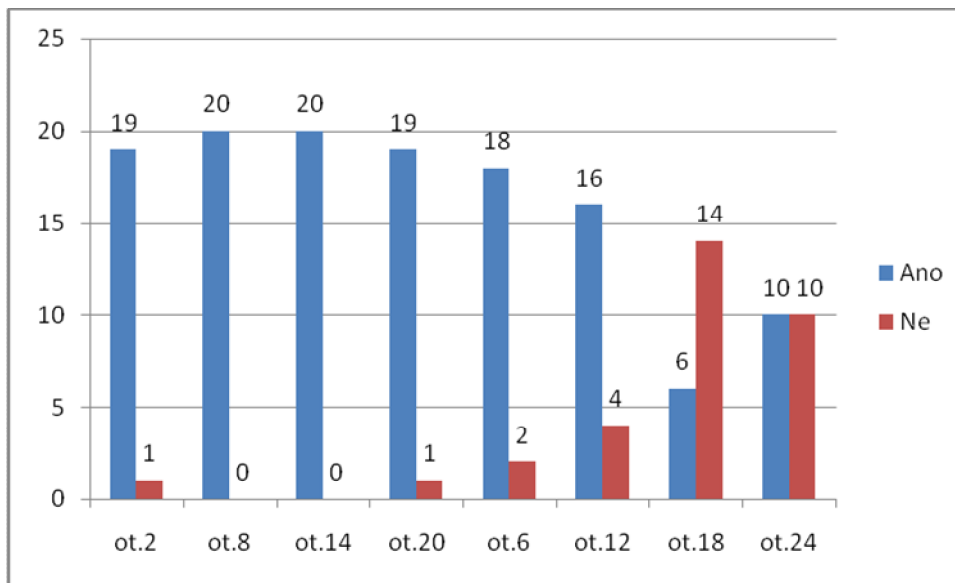
Vysv tlivky:

- ísla otázek
- 2- Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou flák ?
 - 8- Byla v hodin dobrá u ební atmosféra, dobré klima a špohodaõ?
 - 14- Zasmál/a jste se v hodin ?
 - 20- Pochválil/a jste n jakého fláka?
 - 6- Vytvo il/a jste flák m prostor pro samostatné a tvo ivé e-ení n jakého úkolu?
 - 12- Mohli se fláci v hodin alespo jedenkrát svobodn rozhodnout co nebo jakým zp sobem budou d lat?
 - 18- fláky jsem musel/a v pr b hu hodiny asto usm r ovat a neustále ídit.
 - 24- Vyskytl se v hodin moment p ekvapení nebo n co nového?

Po et osob Po et u itelek základních -kol, dosahující uvedené hodnoty

Nám t íslo 2 Autí ka

Na otázku 2, 8 a 14 odpověděly všechny respondentky kladně. Podle grafu byla v hodině radost a pohoda, učitelé fláky chválili a byli spokojeni s jejich aktivitou.



Obrázek 14 Vyhodnocení zájmu (n=20) (Zdroj:Kulhánková, 1999)

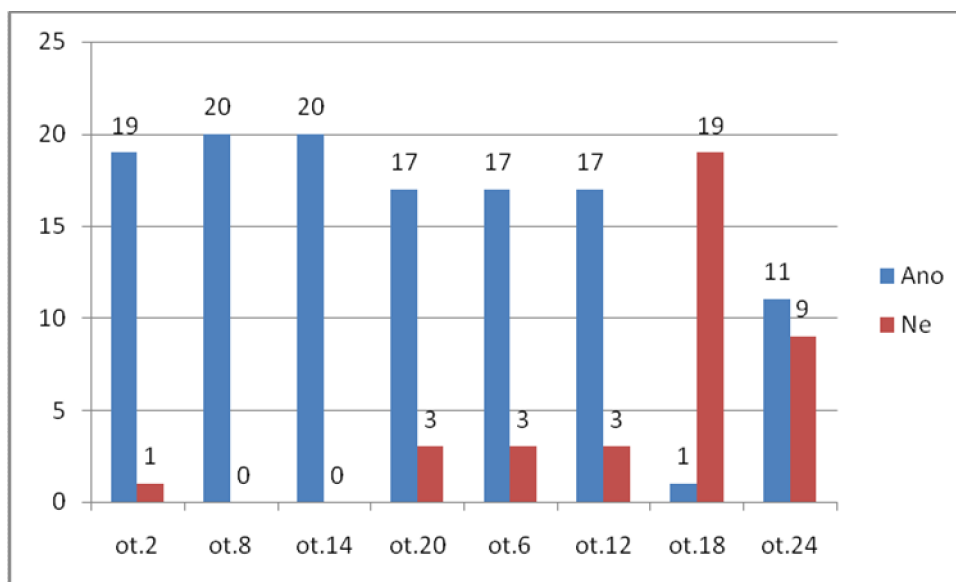
Vysvětlivky:

- číslo otázky
- 2- Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou flák ?
 - 8- Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a špohodař?
 - 14- Zasmál/a jste se v hodině ?
 - 20- Pochválil/a jste nějakého fláka?
 - 6- Vytvořil/a jste flákovi prostor pro samostatné a tvořivé řešení nějakého úkolu?
 - 12- Mohli se fláci v hodině alespoň jedenkrát svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budou dělat?
 - 18- fláky jsem musel/a v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.
 - 24- Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?

Počet osob Počet učitelů základních škol, dosahující uvedené hodnoty

Nám t íslo 3 Muzikanti

Z grafu m ěme vy íst, ě v hodin bylo dobré klima (ot. 8), u ítelé fláky chválili a vytvo il jim prostor pro svobodné tvo ivé rozhodnutí.



Obrázek 15 Vyhodnocení zájmu (n=20) (Zdroj:Vlastní)

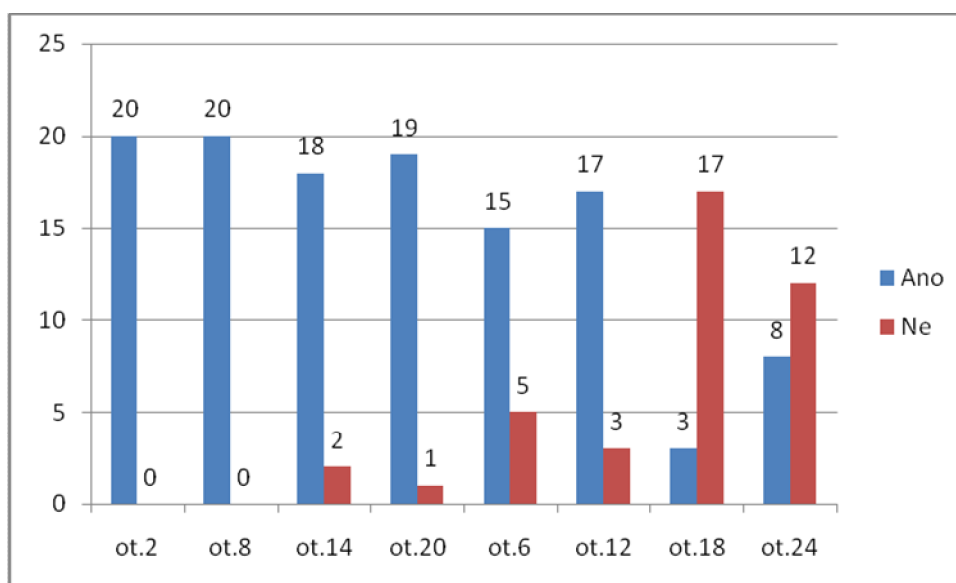
Vysv tlivky:

- ísla otázek
- 2- Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou flák ?
 - 8- Byla v hodin dobrá u ební atmosféra, dobré klima a špohodař?
 - 14- Zasmál/a jste se v hodin ?
 - 20- Pochválil/a jste n jakého fláka?
 - 6- Vytvo il/a jste flák m prostor pro samostatné a tvo ivé e-ení n jakého úkolu?
 - 12- Mohli se fláci v hodin alespo jedenkrát svobodn rozhodnout co nebo jakým zp sobem budou d lat?
 - 18- fláky jsem musel/a v pr b hu hodiny asto usm r ovat a neustále ídit.
 - 24- Vyskytl se v hodin moment p ekvapení nebo n co nového?

Po et osob Po et u ítelek základních -kol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 4 Vodník a rybičky

Podle získaných výsledků můžeme říci, že v hodině byla pohoda, učitelé chválili žáky a byli spokojeni s jejich aktivitou.



Obrázek 16 Vyhodnocení zájmu (n=20) (Zdroj:Vlastní)

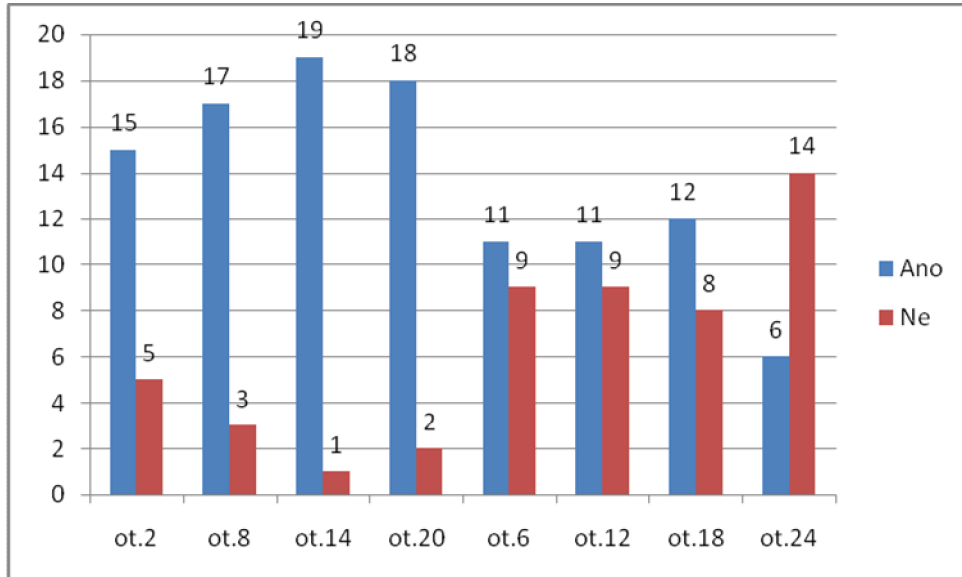
Vysvětlivky:

- číslo otázek
- 2- Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou žáků ?
 - 8- Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a špohoda?
 - 14- Zasmál/a jste se v hodině ?
 - 20- Pochválil/a jste nějakého žáka?
 - 6- Vytvořil/a jste žákům prostor pro samostatné a tvořivé řešení nějakého úkolu?
 - 12- Mohli se žáci v hodině alespoň jedenkrát svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budou dále?
 - 18- Žáci jsem musel/a v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.
 - 24- Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?

Počet osob Počet učitelů základních škol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 5 Loupežníci

Otázky číslo 6 a 12 získaly stejný počet kladných odpovědí. Řádky dostali prostor pro tvořivé řešení a mohli se ve hře spontánně projevit.



Obrázek 17 Vyhodnocení zájmu (n=20) (Zdroj:Vlastní)

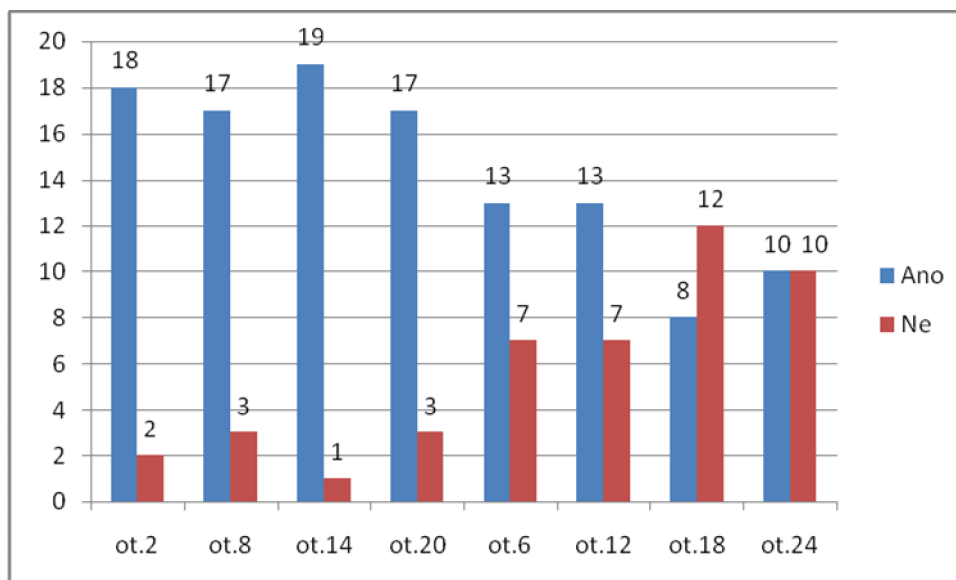
Vysvětlivky:

- číslo otázky 2- Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou flák ?
- 8- Byla v hodině dobrá ušlechtlá atmosféra, dobré klima a špohodař?
- 14- Zasmál/a jste se v hodině ?
- 20- Pochválil/a jste nějakého fláka?
- 6- Vytvořil/a jste flák místo prostor pro samostatné a tvořivé řešení nějakého úkolu?
- 12- Mohli se fláci v hodině alespoň jedenkrát svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budou dále?
- 18- fláky jsem musel/a v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.
- 24- Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?

Počet osob Počet ušlechtlých základních -kol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 6 Tající kra

V otázce číslo 14 m fleme vid t, fle se nejspí–jedná o zábavnou hru. fláci se mohli svobodn rozhodnout co a jakým zp sobem ud lají.



Obrázek 18 Vyhodnocení zájmu (n=20) (Zdroj:Vlastní)

Vysv tlivky:

ísla otázek 2- Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou flák ?

8- Byla v hodin dobrá u ební atmosféra, dobré klima a špohodař?

14- Zasmál/a jste se v hodin ?

20- Pochválil/a jste n jakého fláka?

6- Vytvo il/a jste flák m prostor pro samostatné a tvo ivé e–ení n jakého úkolu?

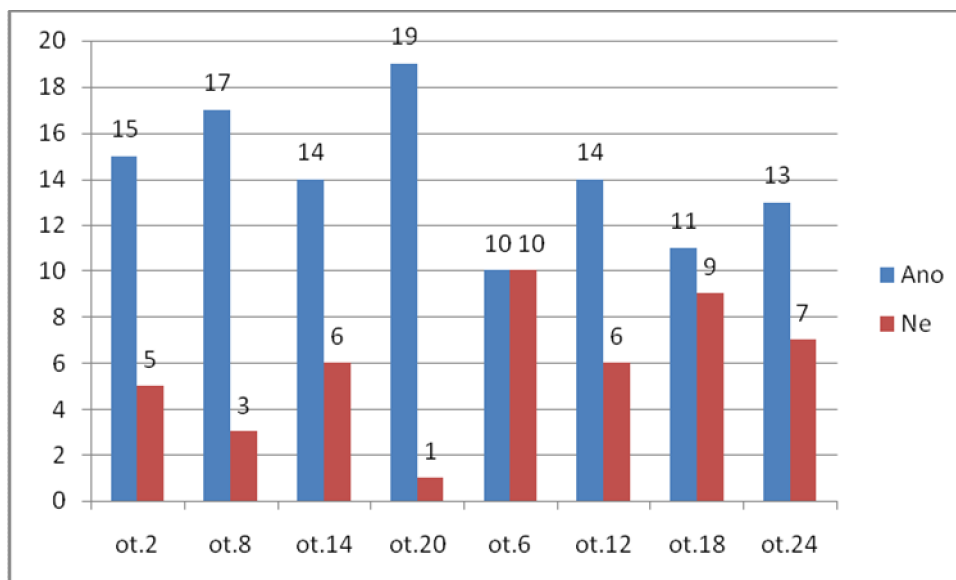
12- Mohli se fláci v hodin alespo jedenkrát svobodn rozhodnout co nebo jakým zp sobem budou d lat?

18- fláky jsem musel/a v pr b hu hodiny asto usm r ovat a neustále ídit.

24- Vyskytl se v hodin moment p ekvapení nebo n co nového?

Po et osob Po et u ítelek základních –kol, dosahující uvedené hodnoty

Otázka .20 získala nejvíce kladných odpov dí. U ítelé d ti chválili a v hodin panovala dobrá atmosféra. Otázka .6 získala stejný počet kladných i záporných odpov dí.



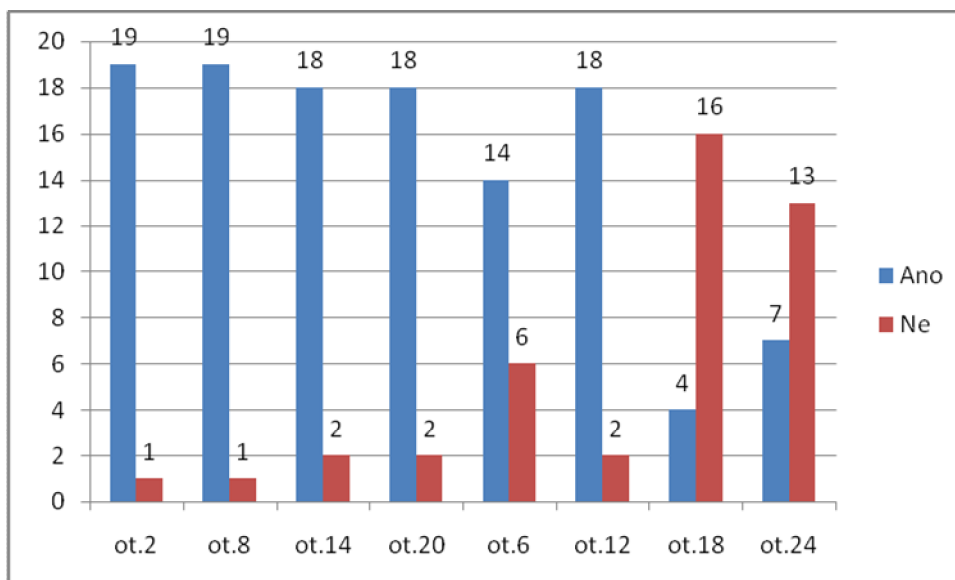
Obrázek 19 Vyhodnocení zájmu (n=20) (Zdroj:Kulhánková, 2009)

Vysv tlivky:

- ísla otázek 2- Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou flák ?
- 8- Byla v hodin dobrá u ební atmosféra, dobré klima a špohodař?
- 14- Zasmál/a jste se v hodin ?
- 20- Pochválil/a jste n jakého fláka?
- 6- Vytvo il/a jste flák m prostor pro samostatné a tvo ivé e-ení n jakého úkolu?
- 12- Mohli se fláci v hodin alespo jedenkrát svobodn rozhodnout co nebo jakým zp sobem budou d lat?
- 18- fláky jsem musel/a v pr b hu hodiny asto usm r ovat a neustále ídit.
- 24- Vyskytl se v hodin moment p ekvapení nebo n co nového?

Po et osob Po et u ítelek základních -kol, dosahující uvedené hodnoty

Z grafu vyplývá, že hráč ti zaujala. U otázky . 2 a 8 pozorujeme nejvyšší počet kladných odpovědí. Otázka . 14, 20 a 12 získala stejný počet.



Obrázek 20 Vyhodnocení zájmu (n=20) (Zdroj:Vlastní)

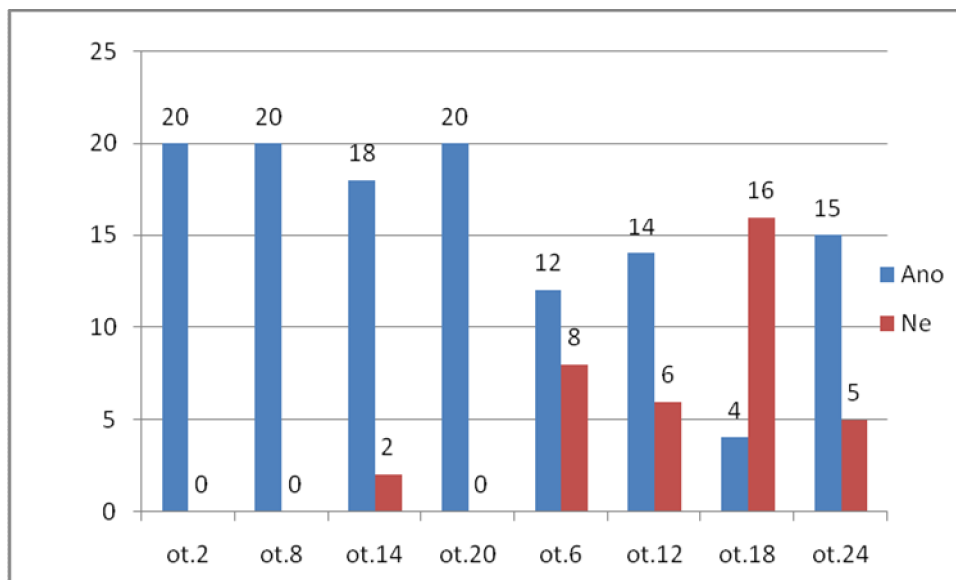
Vysvětlivky:

- číslo otázek
- 2- Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou flák ?
 - 8- Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a špohodaň?
 - 14- Zasmál/a jste se v hodině ?
 - 20- Pochválil/a jste nějakého fláka?
 - 6- Vytvořil/a jste flákovi prostor pro samostatné a tvořivé učení na jakém úkolu?
 - 12- Mohli se fláci v hodině alespoň jedenkrát svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budou dále?
 - 18- fláky jsem musel/a v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.
 - 24- Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?

Počet osob Počet uítelek základních úkol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 9 Metla liška pokojíček

V otázkách 2, 8 a 20 odpovídaly všechny respondentky kladně. Byly spokojeny s pohybovou aktivitou flák, panovala správná atmosféra a nechyběla ani pochvala dětí.



Obrázek 21 Vyhodnocení zájmu (n=20) (Zdroj:Vlastní)

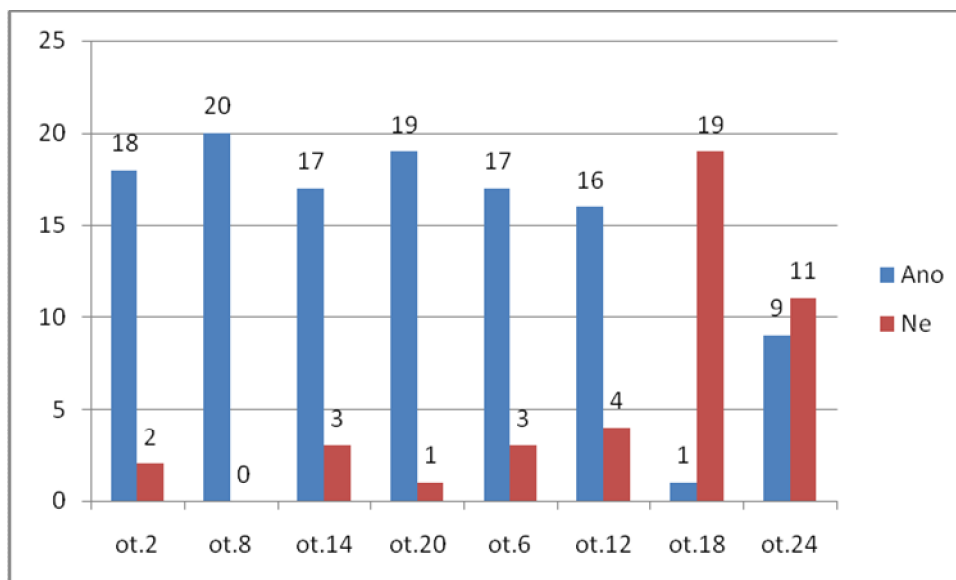
Vysvětlivky:

- číslo otázek
- 2- Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou flák ?
 - 8- Byla v hodině dobrá upevněná atmosféra, dobré klima a špohodaň?
 - 14- Zasmál/a jste se v hodině ?
 - 20- Pochválil/a jste nějakého fláka?
 - 6- Vytvořil/a jste flákem prostor pro samostatné a tvořivé řešení nějakého úkolu?
 - 12- Mohli se fláci v hodině alespoň jedenkrát svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budou dále?
 - 18- fláky jsem musel/a v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.
 - 24- Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?

Počet osob Počet uítelek základních škol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 10 Zrcadla

U otázky 8 vidíme nejvyšší počet kladných odpovědí. V hodině byla dobrá atmosféra a učitelé byli spokojeni s pohybovou aktivitou dětí.



Obrázek 22 Vyhodnocení zájmu (n=20) (Zdroj:Kulhánková, 2000)

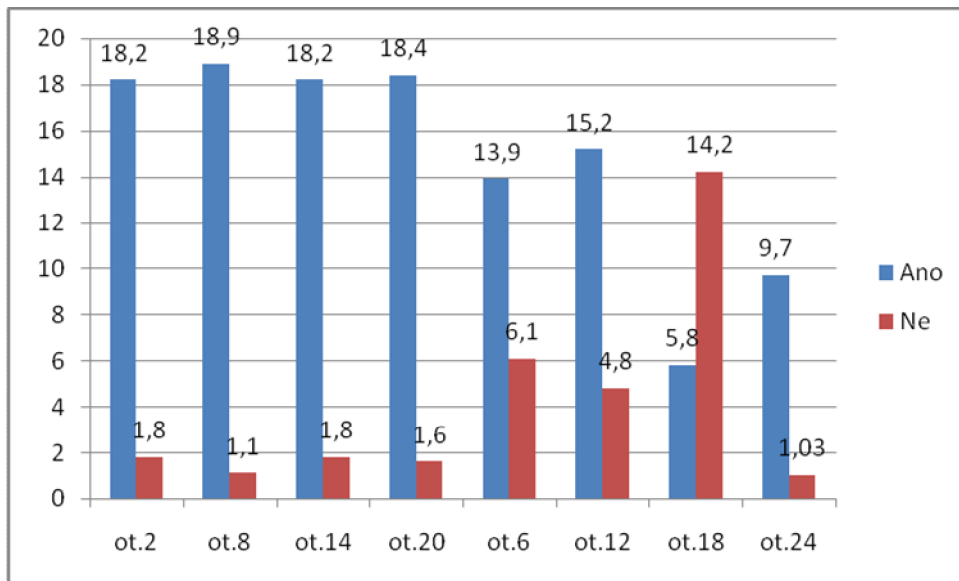
Vysvětlivky:

- 2- Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou třídy ?
- 8- Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a šlohodaň?
- 14- Zasmál/a jste se v hodině ?
- 20- Pochválil/a jste nějakého žáka?
- 6- Vytvořil/a jste třídní prostor pro samostatné a tvořivé učení nějakého úkolu?
- 12- Mohli se žáci v hodině alespoň jedenkrát svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budou dělat?
- 18- Žáky jsem musel/a v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.
- 24- Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?

Podle osobních zkušeností učitelů základních škol, dosahující uvedené hodnoty

Celkové vyhodnocení problémové otázky číslo 2

Dimenzi emotivní charakterizovaly otázky 2, 8, 14 a 20. Otázkami se zjišťovalo, jak hry působí na emoce dětí. Pro dimenzi kreativní jsou charakterizovány otázky 6, 12, 18 a 24. Z grafu vyplývá, že metodické náměty splňují požadavky emotivní i kreativní dimenze.



Obrázek 23 Celkové vyhodnocení zájmu (n=20)

Vysvětlivky:

- čísla otázek
- 2- Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou flák ?
 - 8- Byla v hodině dobrá upevněná atmosféra, dobré klima a šopohodař?
 - 14- Zasmál/a jste se v hodině ?
 - 20- Pochválil/a jste nějakého fláka?
 - 6- Vytvořil/a jste flákem prostor pro samostatné a tvořivé řešení nějakého úkolu?
 - 12- Mohli se fláci v hodině alespoň jedenkrát svobodně rozhodnout co nebo jakým způsobem budou dělat?
 - 18- fláky jsem musel/a v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.
 - 24- Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?

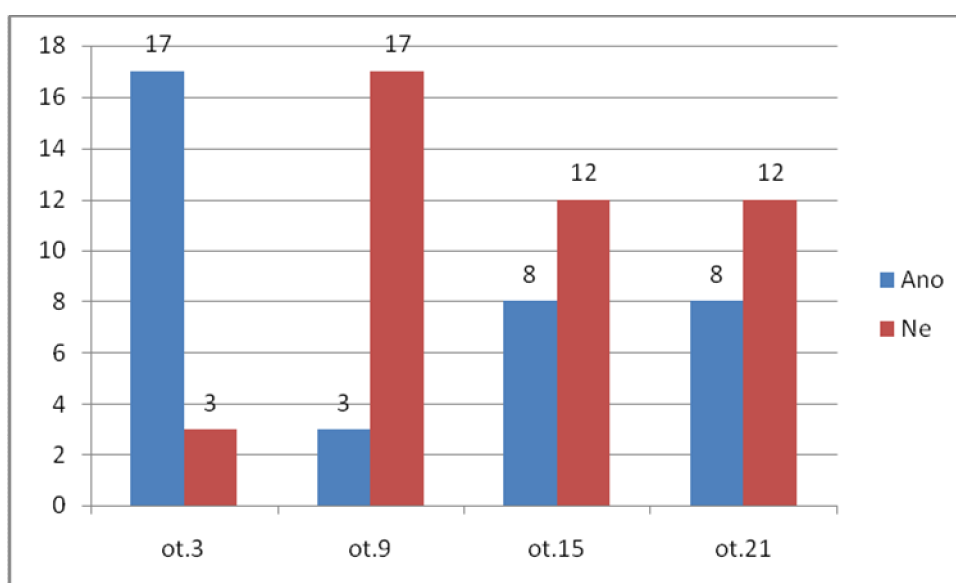
Počet osob Počet uítelek základních úkol, dosahující uvedené hodnoty

7.2.3 Dimenze zdravotní

Zdravotní dimenze zkoumá otázkami 3,9,15 a 21 zdravotní úinky p edložených metodických nám t .

Nám t íslo 1 Kompot

Z grafu lze vy íst, že tento nám t m l relaxa ní a regenera ní efekt. Naopak nepodpo íl rozvoj kondice flák .



Obrázek 24 Vyhodnocení zdravotní dimenze (n=20) (Zdroj:Vlastní)

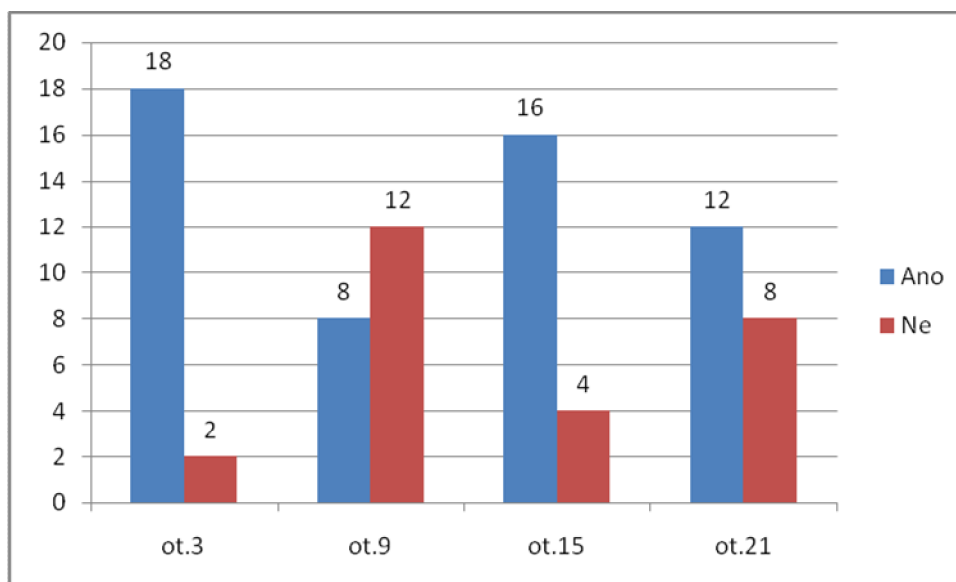
Vysv tlivky:

- ísla otázek 3- M la hodina relaxa ní (uvol ovací) a regenera ní (obnovení sil) efekt?
- 9- Jste po hodin unaven/a?
- 15- Podpo íla hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) flák ?
- 21-Museli fláci alespo jedenkrát opravit drflení t la a protáhnout zkrácené svalové partie?

Po et osob Po et u ítelek základních -kol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 2 Autíka

Nejvíce kladných odpovědí dosáhly otázky 3 a 15. Hráme-li relaxační a regenerační efekt a podpořila rozvoj kondice flák.



Obrázek 25 Vyhodnocení zdravotní dimenze (n=20) (Zdroj:Kulhánková, 1999)

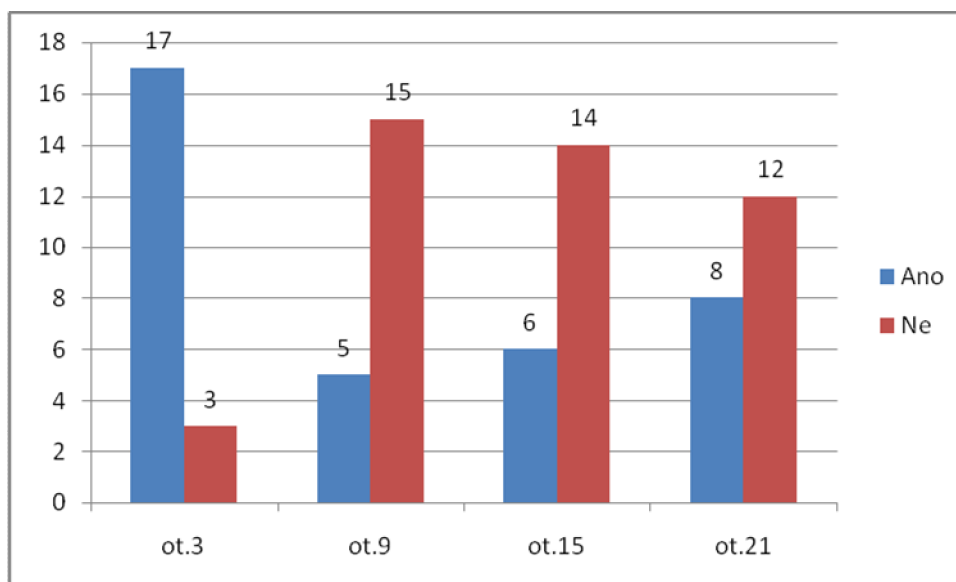
Vysvětlivky:

- 3- Měla hodina relaxační (uvolovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?
- 9- Jste po hodině unaven/a?
- 15- Podpořila hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) flák?
- 21- Museli fláci alespoň jednou opravit drflení těla a protáhnout zkrácené svalové partie?

Poděť osobě Počet uítelek základních kol, dosahující uvedené hodnoty

Nám t íslo 3 Muzikanti

Podle získaných výsledk se dozvídáme, že hra m la uvol ovací a regenera ní charakter. Nerozvinula sílu ani vytrvalost d tí.



Obrázek 26 Vyhodnocení zdravotní dimenze (n=20) (Zdroj:Vlastní)

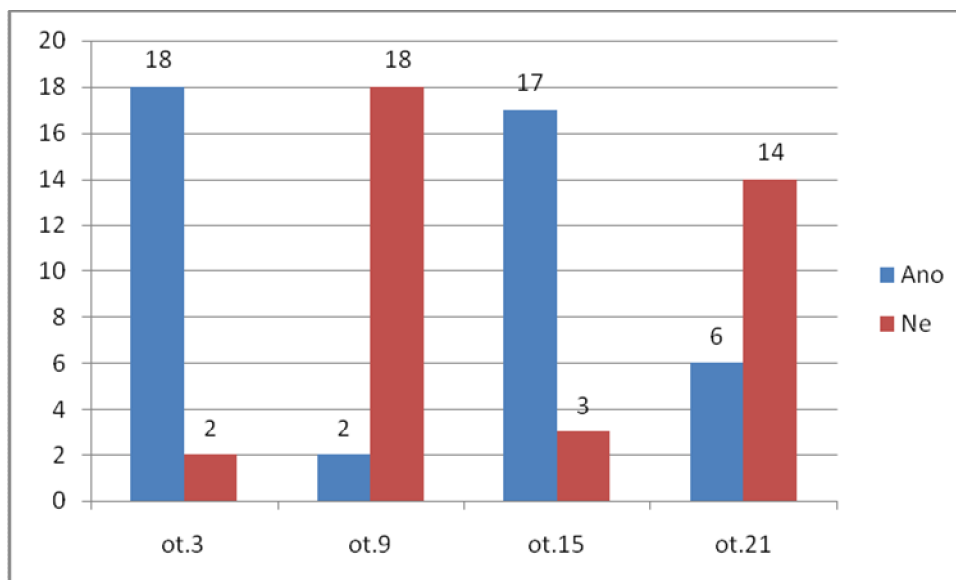
Vysv tlivky:

- ísla otázek 3- M la hodina relaxa ní (uvol ovací) a regenera ní (obnovení sil) efekt?
- 9- Jste po hodin unaven/a?
- 15- Podpo íla hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) flák ?
- 21-Museli fláci alespo jednou opravit drflení t la a protáhnout zkrácené svalové partie?

Po et osob Po et u ítelek základních -kol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 4 Vodník a rybičky

Z grafu lze vyčíst, že hra měla relaxační efekt a zároveň podpořila rozvoj síly a vytrvalosti hráčů.



Obrázek 27 Vyhodnocení zdravotní dimenze (n=20) (Zdroj:Vlastní)

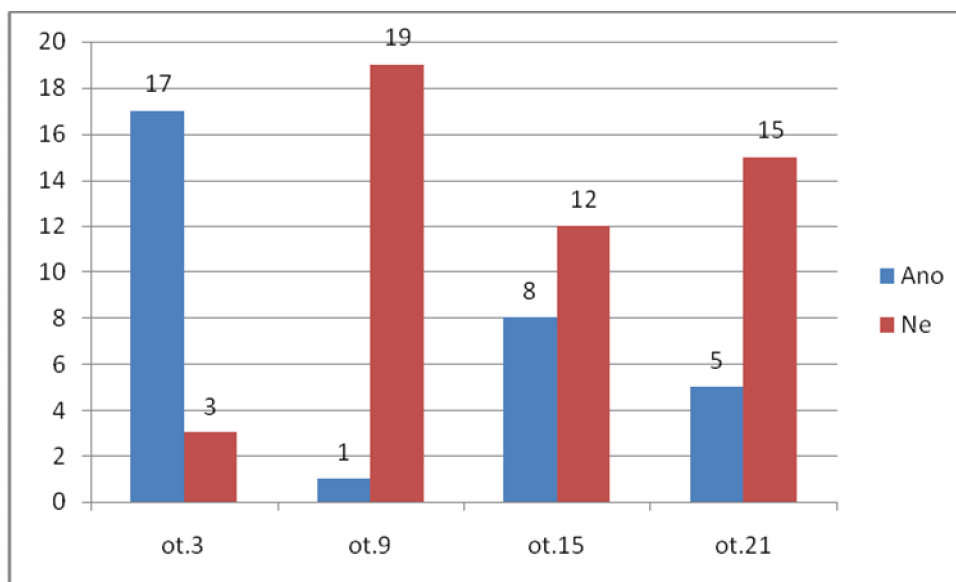
Vysvětlivky:

- 3- Měla hodina relaxační (uvolovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?
- 9- Jste po hodině unaven/a?
- 15- Podpořila hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) hráčů?
- 21- Museli hráči alespoň jednou opravit drhnutí těla a protáhnout zkrácené svalové partie?

Počet osob Počet uítelek základních kol, dosahující uvedené hodnoty

Nám t íslo 5 Loupefníci

Hra m la relaxa ní efekt (ot. 3) a spí-e nepodpo íla rozvoj kondice (ot. 15). U ítelé nebyli po hodin unavení (ot. 9).



Obrázek 28 Vyhodnocení zdravotní dimenze (n=20) (Zdroj:Vlastní)

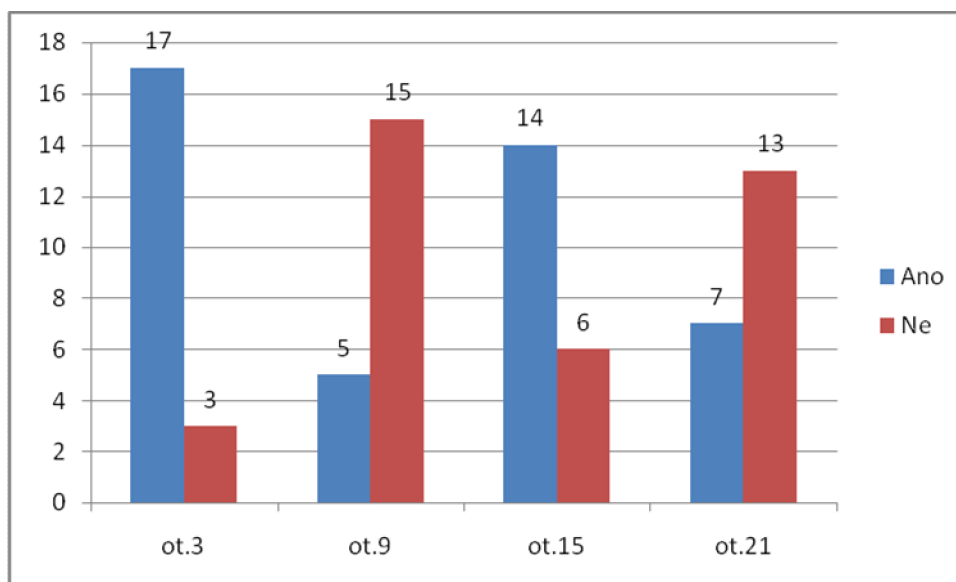
Vysv tlivky:

- ísla otázek 3- M la hodina relaxa ní (uvol ovací) a regenera ní (obnovení sil) efekt?
- 9- Jste po hodin unaven/a?
- 15- Podpo íla hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) flák ?
- 21-Museli fláci alespo jedenkrát opravit drflení t la a protáhnout zkrácené svalové partie?

Po et osob Po et u ítelek základních -kol, dosahující uvedené hodnoty

Nám t íslo 6 Tající kra

Z grafu plyne, že hra má la regenera ní efekt (ot. . 3) a podpo íla rozvoj kondice (ot. .15).



Obrázek 29 Vyhodnocení zdravotní dimenze (n=20) (Zdroj:Vlastní)

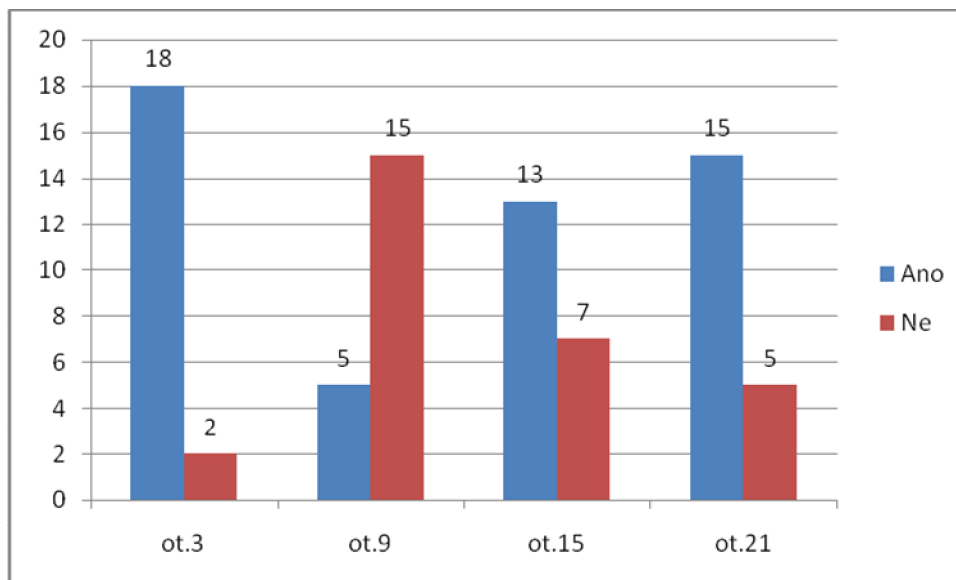
Vysv tlivky:

- ísla otázek 3- Má hodina relaxa ní (uvol ovací) a regenera ní (obnovení sil) efekt?
- 9- Jste po hodin unaven/a?
- 15- Podpo íla hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) flák ?
- 21-Museli fláci alespo jednou opravit drflení t la a protáhnout zkrácené svalové partie?

Po et osob Po et u ítelek základních -kol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 7 Kominík

Nejvíce kladných odpovědí vidíme u otázky 3 a 21. Hra má relaxační charakter a podpořila protažení svalových partií.



Obrázek 30 Vyhodnocení zdravotní dimenze (n=20) (Zdroj:Kulhánková, 2009)

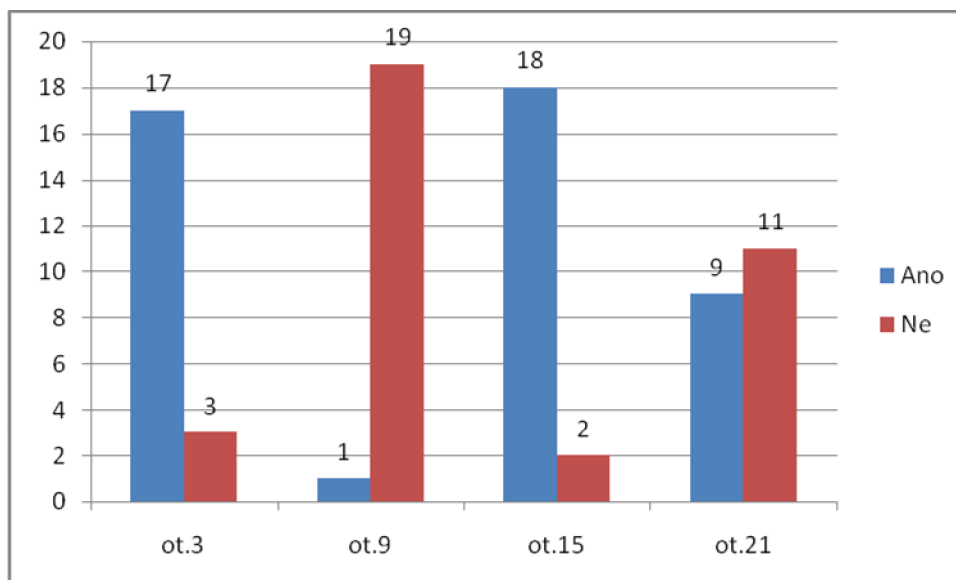
Vysvětlivky:

- 3- Má hodina relaxační (uvolovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?
- 9- Jste po hodině unaven/a?
- 15- Podpořila hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) flák ?
- 21- Museli fláci alespoň jednou opravit drhnutí těla a protáhnout zkrácené svalové partie?

Počet osob Počet uítelek základních kol, dosahující uvedené hodnoty

Nám t íslo 8 Blecha

Z grafu vyplývá, že hra podpo ěla rozvoj kondice flák (ot. 15).



Obrázek 31 Vyhodnocení zdravotní dimenze (n=20) (Zdroj:Vlastní)

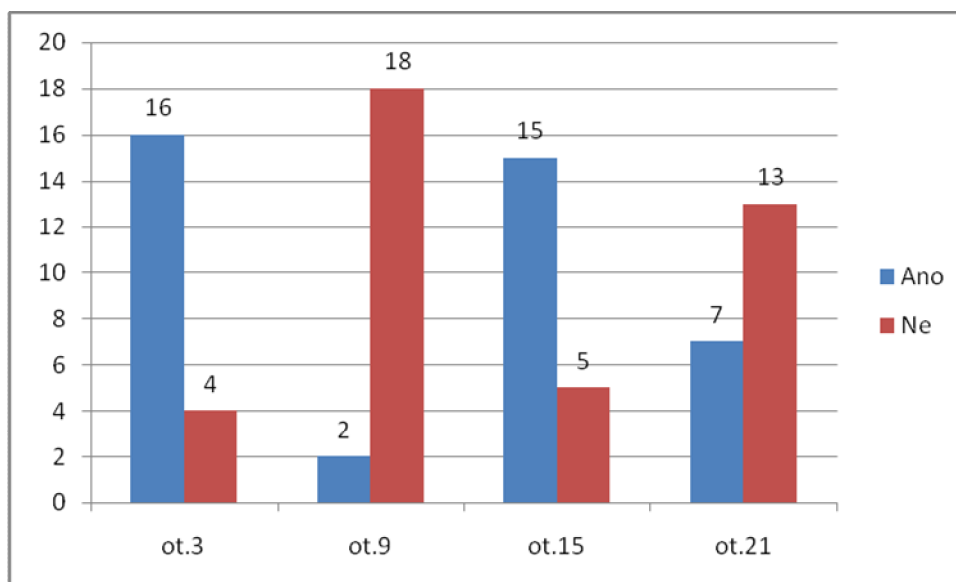
Vysv tlivky:

- ísla otázek 3- M ěla hodina relaxa ní (uvol ovací) a regenera ní (obnovení sil) efekt?
- 9- Jste po hodin ě unaven/a?
- 15- Podpo ěla hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) flák ?
- 21-Museli fláci alespo ě jednou opravit drflení t ěla a protáhnout zkrácené svalové partie?

Po ět osob Po ět u ětelek základních -kol, dosahující uvedené hodnoty

Nám t íslo 9 Metla li-ka pokojí ek

Z grafu plyne, že hra m la regenera ní charakter (ot. .3) a podpo íla rozvoj kondice (ot. .15).



Obrázek 32 Vyhodnocení zdravotní dimenze (n=20) (Zdroj:Vlastní)

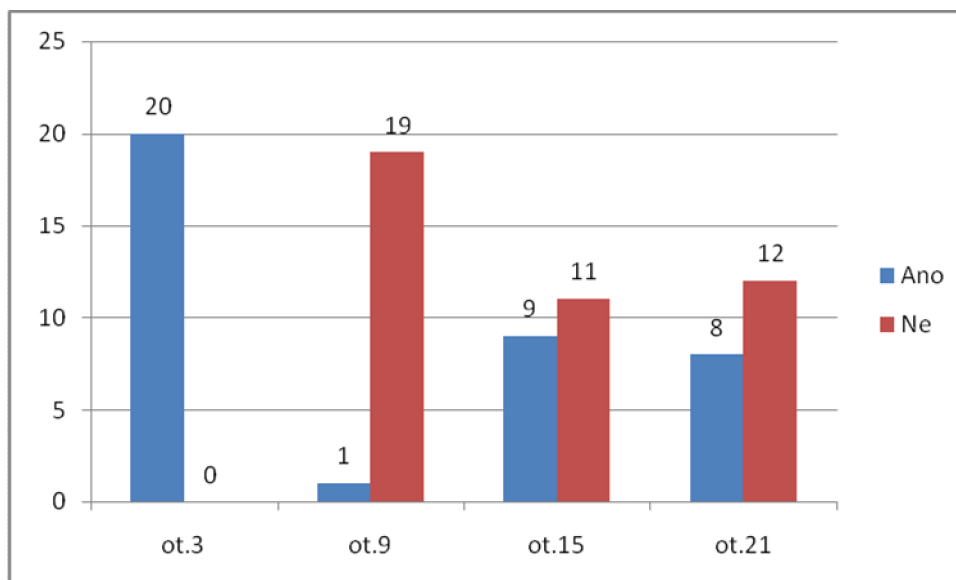
Vysv tlivky:

- ísla otázek 3- M la hodina relaxa ní (uvol ovací) a regenera ní (obnovení sil) efekt?
- 9- Jste po hodin unaven/a?
- 15- Podpo íla hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) flák ?
- 21-Museli fláci alespo jednou opravit drflení t la a protáhnout zkrácené svalové partie?

Po et osob Po et u ítelek základních -kol, dosahující uvedené hodnoty

Námět číslo 10 Zrcadla

Hra měla relaxační charakter (ot. 3), uítěle nebyli unaveni (ot. 9) a pítí-
nepodpořila rozvoj kondice (ot. 15).



Obrázek 33 Vyhodnocení zdravotní dimenze (n=20) (Zdroj:Kulhánková, 2000)

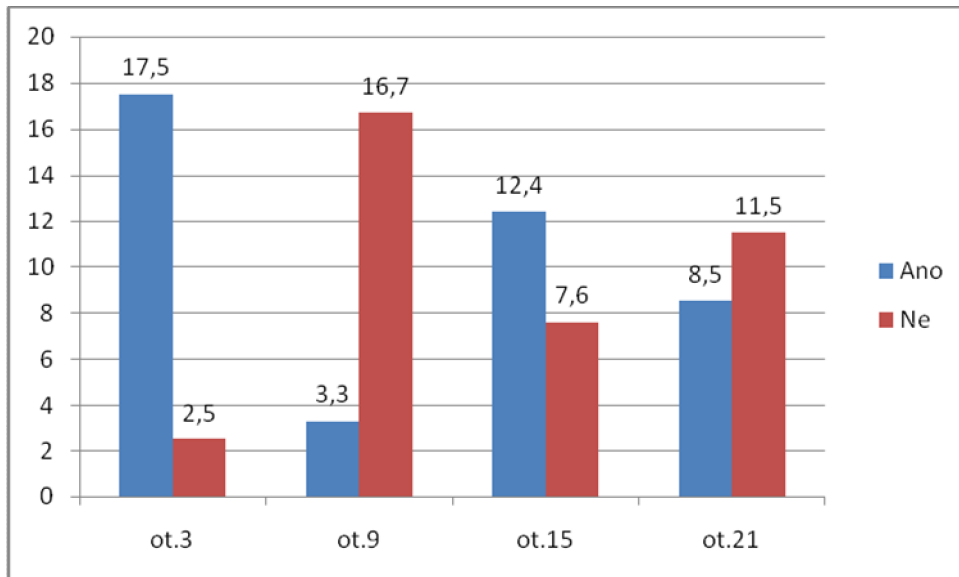
Vysvětlivky:

- 3- Měla hodina relaxační (uvolovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?
- 9- Jste po hodině unaven/a?
- 15- Podpořila hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) hráčů?
- 21- Museli hráči alespoň jedenkrát opravit drhnutí těla a protáhnout zkrácené svalové partie?

Počet osob Počet uítěl základních kol, dosahující uvedené hodnoty

Celkové vyhodnocení otázky číslo 3

Dimenze zdravotní zkoumá otázkami 3,9,15 a 21 zdravotní úinky p edlofených her. Z grafu lze vy íst, že hry mají relaxa ní charakter (ot. 3) a podporují rozvoj kondice (ot. 15).



Obrázek 33 Celkové vyhodnocení zdravotní dimenze (n=20)

Vysv tlivky:

- 3- M la hodina relaxa ní (uvol ovací) a regenera ní (obnovení sil) efekt?
- 9- Jste po hodin unaven/a?
- 15- Podpo ila hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) flák ?
- 21-Museli fláci alespo jedenkrát opravit drlení t la a protáhnout zkrácené svalové partie?

Po et osob Po et u ítelek základních kol, dosahující uvedené hodnoty

8 Záv ry

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvořit soubor metodických námětů pro hudebně pohybovou výchovu na 1. stupni ZŠ. Důležitým cílem bylo ověřit tyto náměty v praxi a prostřednictvím dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy náměty vyhodnotit.

K řešení jsem zvolila následující otázky:

1. Splní vytvořené metodické náměty kognitivní hlediska výchovně vzdělávacího procesu v tělesné výchově?
2. Podporují tyto metodické náměty zájem dětí o hudebně pohybovou výchovu?
3. Naplní tyto metodické náměty zdravotní cíle TV?

Díky ochotě a spolupráci učitelů jsem na základě Dotazníku k diagnostice vyučovací jednotky TV získala potřebná data. Všechny údaje byly zpracovány graficky například v programu Word 2007 a Excel 2007 do sloupcových grafů.

Po vyhodnocení dat jsem dospěla k těmto závěrům:

Všechny metodické náměty pedagogové vyhodnotili jako vhodné pro další využití v pedagogické praxi. Splní jednotlivé dimenze výchovně vzdělávacího procesu v tělesné výchově.

Stanovené cíle tak byly splněny a problémové otázky zodpovězeny.

9 Souhrn

Hlavním cílem diplomové práce bylo vytvořit soubor metodických námětů pro hudební pohybovou výchovu na 1. stupni ZŠ. Důležitým cílem bylo ověřit tyto náměty v praxi a prostřednictvím dotazníku k diagnostice využití jednotky tělesné výchovy náměty vyhodnotit.

V diplomové práci jsem se zabývala charakteristikou dítěte mladšího školního věku z hlediska anatomického, fyziologického, psychologického, sociálního a hudebního vývoje. Dále jsem se věnovala metodice a významu hudební pohybových činností. Zmínila jsem společné prvky hudby a pohybu, motivaci a zaměřila se na Rámcový vzdělávací program ve vztahu k hudební pohybové výchově.

V praktické části jsem vytvořila soubor 10 metodických námětů hudební pohybových her. Tyto metodické náměty byly aplikovány do dvaceti tříd základních škol z toho bylo patnáct městských škol a pět vesnických. Výzkumné šetření bylo provedeno na souboru dvaceti učitelů základních škol. Třídami, ve kterých byly metodické náměty ověřovány, byly smíšené (chlapci a dívky). Náměty byly aplikovány v 1.-3. třídách základních škol. Úkolem učitelů bylo zařadit hudební pohybové hry do hodin tělesné výchovy. Na základě toho vyplnit Dotazník k diagnostice využití jednotky.

Výzkum probíhal od měsíce září do prosince 2014 na základních školách v okolí Zlína a Olomouce. Výsledky výzkumu byly zpracovány na počítači v programu Word 2007 a Excel 2007 do sloupcových grafů.

Po zpracování dotazníků jsem dospěla k těmto závěrům: Všechny metodické náměty pedagogové vyhodnotili jako vhodné pro další využití v pedagogické praxi. Splnily jednotlivé dimenze výchovně vzdělávacího procesu v tělesné výchově. Při realizaci hudební pohybových her byli učitelé spokojeni s pohybovým projevem dětí a díky propojení hudební a pohybové složky panovala ve třídě pohodová atmosféra a příznivé klima.

10 Summary

The main goal of this diploma was to create the set of metological suggestions for the musical movement activities for children of primary school age. The partial aim was to check these metological suggestions and also to evaluate them by means of questionnaire to diagnose teaching unit. I dealt with the characteristic of the child of primary school age in terms of anatomical, fyziological, psychological, sociological and musical development. My other concern was the methods and sense of the musical movement activities. I mentioned the mutual elements of music and movement and I focused on the framework curriculum in relation to the musical and movement education.

In the practical part I created the set which consists of 10 metological suggestions of the musical movement games. They were applied in 20 elementary schools. Five of them were rural and fifteen of them municipal. The survey included 20 teachers of the elementary school. The classes were mixed (boys and girls). The metological suggestions were applied in the first, second and third class. The teachers were supposed to include the musical movement games in their physical education's classes. On the grounds of that, they filled in the questionnaires .

The survey took place in 2014 from September to December in elementary schools in the elementary schools near Zlín and Olomouc. The results were adapted in Word 2007 and Excel 2007 to bar charts.

After I assessed the questionnaire I came to these conclusions:

Every metological suggestions was evaluated as suitable for future use in pedagogical practice. They fulfil the dimensions of the educational process of physical education. During the implementation of the musical movement games the teachers were satisfied with the children's movement manifestation. Because of the combination of musical and movement component, the atmosphere in the class was very pleasant.

11 Seznam literatury

BLAHUTKOVÁ, Marie a Daniela JONÁČKOVÁ. *Využití hudební pohybové výchovy v rytmické gymnastice*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 42 s. ISBN 978-80-210-4838-6.

BAKALÁR, Otto. *Psychologie dítěte*. Tišnov: Sursum, 1994, 112 s. ISBN 80-85799-03-0.

DYLEVSKÝ, Ivan. *Somatologie*. Vyd. 2. (přepřel. a dopl.). Olomouc: Epava, 2000, 480 s. ISBN 80-86297-05-5.

FRÖMEL, Karel. *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002, 126 s. ISBN 80-244-0514-8.

HOLOUBKOVÁ, Drahomíra a Milena KROBOTOVÁ. *Diplomové a závěrečné práce*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 118 s. ISBN 80-244-1237-3.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 265 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

JENÍČKOVÁ, Eva. *Hudba a pohyb ve škole*. 1. vyd. Hradec Králové: Orlice, 2002. ISBN 8090311571.

JENÍČKOVÁ, Eva. *Hudba v současných školách*. Hradec Králové: Jaroslav Jeníček - Orlice, 1997, 55 s.

KNOPOVÁ, Blanka. *Účinnost hudební pohybové v systému hudebního vzdělávání na ZŠ (didaktika hudební výchovy)*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005, 48 s. ISBN 80-210-3911-6.

KOPECKÝ, Miroslav a Martina CICHÁ. *Somatologie pro učitele*. 1. vyd. Olomouc:

Univerzita Palackého v Olomouci, 2005, 263 s. ISBN 80-244-1072-9.

KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995, 100 s. ISBN 80-7040-137-0.

KUŠERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011, 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Hudební pohybová výchova: metodická příručka pro hudební výchovu ve škole*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 135 s. ISBN 80-7178-437-0.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Písničky a říkadla s tancem: náměty pro pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 143 s. ISBN 80-7178-306-4.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Čemesla ve škole, písničky a tance*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 171 s. ISBN 978-80-7367-535-6.

KURKOVÁ, Libuše. *Didaktická tvorivost v hudbě a pohybu: pro lidové školy umění: didakticko-metodický text pro I. stupeň hudebních a tanečních oborů lidových škol umění*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1981, 101 s. Odborná literatura pro veřejnost.

KURKOVÁ, Libuše. *Tanec a hudba*. 1. vyd. V Praze: Státní pedagogické nakladatelství, 1987, 191 s. Praktická příručka pro učitele.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍKOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

LASEVIČOVÁ, Jarmila. *Didaktika hudební výchovy: doplňkový studijní materiál pro posluchače studia učitelství I. stupně základní školy*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, 1996, 195, [55] s. Učební texty Ostravské univerzity. ISBN 80-7042-108-8.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2002, 269 s.

ISBN 80-7184-867-0.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.

MÁEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011, xvi, 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.

MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Hudba jako prostředek motivace a iniciace fláky v tělesné výchově*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 43 s. ISBN 978-80-244-1691-5.

NAKONEČNÝ, Milan. *Lexikon psychologie*. 1. vyd. Praha: Vodnář, 1995, 397 s. ISBN 80-85255-74-x.

PERI, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 198 s. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.

PIŠTAN, Pavel. *Cesta fláky*. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 80-7178-829-5.

SEDLÁK, František. *Základy hudební psychologie: celostátní vysokoškolská učebnice*. 1. vyd. Praha: SPN, 1990, 319 s. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-04-20587-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

VISKUPOVÁ, Božena. *Hudba a pohyb: hudební pohybová výchova*. 2. vyd. Praha: Supraphon, 1987, 164 s., obr. příl. Comenium musicum.

12 P ílohy

P íloha 1 - Informa ní dopis pro editele

P íloha 2 - Dopis pedagog m

P íloha 3 - Dotazník k diagnostice vyu ovací jednotky t lesné výchovy (u ítel)

Příloha 1

Informační dopis pro editore

Vážená paní editelko/vážený pane editeli,

dovoluji si Vás oslovit v souvislosti se zamýšleným výzkumem realizovaným v rámci méj
diplomové práce.

Jmenuji se Monika Sekulová a jsem studentkou 5.ročníku pedagogické fakulty Univerzity
Palackého v Olomouci.

Jako téma své diplomové práce jsem zvolila Hudební pohybové hry v tělesné výchov .

Cílem výzkumu v mé diplomové práci je zmapovat problematiku hudební pohybových her a
prakticky ověřit metodické náměty.

Z tohoto důvodu prosím u editore 1.-3.číslo o ověření těchto námětů v praxi a o vyplnění
dotazníku. Zpracované materiály zanechám u editel m.

Mnohokrát Vám děkuji.
V Olomouci 5.9.2014

S přáním hezkého dne

Monika Sekulová

Příloha 2

Dopis pedagogům

Draží pedagogové,

obracím se na Vás v souvislosti se zaměřeným výzkumem realizovaným v rámci méjí diplomové práce.

Jmenuji se Monika Sekulová a jsem studentkou 5. ročníku pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Jako téma své diplomové práce jsem zvolila Hudební pohybové hry v tělesné výchově.

Cílem výzkumu v mé diplomové práci je zmapovat problematiku hudební pohybových her a prakticky ověřit metodické náměty.

Z tohoto důvodu Vás prosím o pomoc s mým výzkumem prostřednictvím vyplnění dotazníku.

Vytvořila jsem 10 metodických námětů a tímto bych Vás ráda poprosila o ověření těchto námětů v praxi a o vyplnění dotazníku. **(Prakticky to znamená zrealizovat s dětmi v tělesné výchově těchto 10 her a ke každé vyplnit dotazník, který je na druhé straně. Za případné poznámky a připomínky Vám děkuji.**

U prvního námětu prosím vyplňte i anketu.) Záleží na Vás, kolik her zařadíte do jedné vyučovací jednotky, jen Vás **prosím o vyplnění dotazníku nejpozději do 12.12.2014.**

Mnohokrát Vám děkuji za Vaše, velice si Vaší pomoci cením.

Věřím, že pro Vás budou hry přínosem. Zpracované materiály Vám zanechám.

V Olomouci 5.9.2014

S přáním hezkého dne

Monika Sekulová

Příloha 3

Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (učitel)

Třída:

Téma:

značte X

ANO

NE

	značte X	ANO	NE
1. Uvedl/a jste v úvodu cíl hodiny nebo dílčí cíl v průběhu hodiny?			
2. Byl/a jste spokojen/a s pohybovou aktivitou fláků?			
3. Měla hodina relaxační (uvolňovací) a regenerační (obnovení sil) efekt?			
4. Byl/a jste k flákům v průběhu hodiny přátelský/á a kamarádský/á?			
5. Zadáte rád/a někdy později stejnou nebo podobnou hodinu?			
6. Vytvořil/a jste flákům prostor pro samostatné a tvořivé řešení jakého úkolu?			
7. Dozvěděli se fláci v hodině něco nového?			
8. Byla v hodině dobrá učební atmosféra, dobré klima a špohodač?			
9. Jste po hodině unaven/a?			
10. Vyskytly se v hodině projevy nekázně?			
11. Ve volném čase bych zajistil/a flákům lepší cvičení než v této hodině.			
12. Mohli se fláci v hodině alespoň jedenkrát svobodně rozhodnout o něčem nebo jakým způsobem budou dlelat?			
13. Fláci si osvojili nebo zdokonalili se v nějaké pohybové dovednosti.			
14. Zasmál/a jste se v hodině?			
15. Podpořila hodina rozvoj kondice (síly, vytrvalosti) fláků?			
16. Zeptal se Vás v průběhu hodiny někdo z fláků?			
17. Raději bych využíval/a místo této hodiny jiný vyučovací předmět.			
18. Fláky jsem musel/a v průběhu hodiny často usměrňovat a neustále řídit.			
19. Prováděl někdo z fláků v průběhu hodiny ukázkou pro spolufláky?			
20. Pochválil/a jste nějakého fláka?			
21. Museli fláci alespoň jedenkrát opravit drfění těla a protáhnout zkrácené svalové partie?			
22. Zapojili se fláci vzájemně do opravování chyb?			
23. S průběhem hodiny jsem byl/a spokojen/a.			
24. Vyskytl se v hodině moment překvapení nebo něco nového?			

ANKETA

1. Jak často zaazujete hudební pohybové hry do tělesné výchovy?

- a) pravidelně
- b) nepravidelně

- c) v každé vyučovací jednotce
- d) jiné

2. Realizujete prvky hudební pohybové výchovy i v jiných předmětech? Uveďte konkrétní předmět.

3. Máte dostatek pomůcek a patřičné vybavení pro uskutečnění hudební pohybové výchovy?

4. Z jakých zdrojů čerpáte nápady?

- a) internet
- b) knihy
- c) časopisy
- d) semináře
- e) jiné

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Monika Sekulová
Katedra:	Primární a preprimární pedagogiky
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Ludmila Miklánková, Ph. D.
Rok obhajoby:	2015

Název práce:	Hudební pohybové hry v tělesné výchově na 1.stupni ZŠ TM
Název v angličtině :	Music and movement games during physical education at primary school
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá hudebními pohybovými aktivitami dětí mladšího školního věku. Cílem diplomové práce je zmapovat problematiku hudební pohybových her a prakticky ověřit metodické náměty.
Klíčová slova:	Dítě mladšího školního věku, hudební pohybová hra, pohyb, hudba, pohybová aktivita.
Anotace v angličtině :	This diploma thesis deals with music physical activities of children of primary school age. The aim of the thesis is to chart the issue of the musical movement activities and to practically check methodological suggestions.
Klíčová slova v angličtině :	A child of primary school age, music and movement game, movement, music, physical activity.
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 - Informační dopis pro editore Příloha 2 - Dopis pedagogům Příloha 3 - Dotazník k diagnostice vyučovací jednotky tělesné výchovy (učitel)
Rozsah práce:	88s.+5s příloh

Jazyk práce:

eský jazyk