



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Tvorba pohybových programů s využitím tanců pro mladší školní věk

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Denisa Votočková**
Vedoucí práce: Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Denisa Votočková**
Osobní číslo: **P14000234**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Tvorba pohybových programů s využitím tanců pro mladší školní věk**
Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl:

Tvorba, praktická aplikace a zhodnocení využitelnosti tanečních programů vytvářených s ohledem na potřebu-specifika práce s dětmi mladšího školního věku v jejich volném čase.

Požadavky:

- 1/ studium odborné literatury
- 2/ práce se skupinou dětí v mladším školním věku
- 3/ analýza využívaných programů z hlediska účinnosti na celkový osobnostní, pohybový a sociální rozvoj dětí v jejich volném čase

Metody:

analýza, pozorování, motorické testování, evaluace, rozhovor

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

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

MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P., 1983, Motorické testy v tělesné výchově. 1. vyd. Praha : SNP, ISBN 14-467-83

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. 2004, Pedagogické ovlivňování volného času, Praha: Portál, ISBN 9787-80-7367-473-1

BLÍŽKOVSKÁ, J. 1999, Úvod do taneční terapie. 1. vyd. MU Brno, ISBN 80-210-2100-4

KRISTOFIČ, J., 2006, Pohybová příprava dětí, Praha: Grada, ISBN 80-247-1636-4


Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.


Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **16. června 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **25. května 2017**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. června 2016

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

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

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Děkuji Mgr. Petře Čaplové, Ph. D. za odborné vedení při zpracování mé bakalářské práce. Za čas, který mi věnovala při konzultačních hodinách.

Dále děkuji své rodině a přátelům za jejich podporu a trpělivost.

Anotace

Ústředním cílem této práce je tvorba pohybových programů pro kategorii dětí mladšího školního věku, konkrétně dvou programů pro malé mažoretky, jejich aplikace v zájmové činnosti kroužku mažoretek, a také evaluace daných programů na rozvoj pohybových schopností dívek ve věku 6 – 10 let. První program je založený na rozvoji koordinačních schopností se zaměřením na rytmické vnímání. Druhý program rozvíjí kondiční schopnosti. Oba dva programy jsou aktivně zakomponovány do výuky a budou pravidelně sledovány po dobu tří měsíců s frekvencí dvou vyučovacích hodin týdně. Pro aplikaci obou programů jsou využity kombinace vhodných výukových metod s ohledem na kompetence pedagoga. Na konci tříměsíčního sledování budou zodpovězeny rodiči dívek anketní otázky, aby byly doplněny informace, které nemůže pozorování poskytnout. Jsou zaměřeny na zpětnou vazbu na dané programy, reakce dívek mimo prostory zájmové aktivity a další postřehy ze strany rodičů. Součástí práce je zhodnocení efektivity a využitelnosti mnou vytvořených programů pro mažoretky, a to použitím metody analýzy, pozorování, motorického testování, evaluace a rozhovoru. V závěrečné části je vyhodnocen průběh celého pozorování, porovnány konkrétní výsledky s výsledky jiných autorů a vysloven názor autorky na vliv změny pohybových, koordinačních i rytmických schopností na motivaci dětí k dalším vlastním pohybovým aktivitám. Na základě zjištění, která vyplývají ze zpracování celé práce i realizace vytvořených programů a jejich vyhodnocení, je formulováno doporučení, jakým způsobem je možné obdobné pohybové programy v budoucnosti realizovat.

Klíčová slova: Tanec, taneční sport, vývoj dítěte mladšího školního věku, mažoretky, pohybové programy, koordinační schopnosti, kondiční schopnosti

Annotation

The central aim of this work is the creation of motion programs for the younger school age category, namely two programs for small majorettes, their application in the activities of the group of majorettes, as well as the evaluation of the programs for the development of motor skills of girls aged 6-10 years. The first program is based on the development of coordination skills with a focus on rhythmic perception. The second program develops fitness skills. Both programs are actively integrated into the classroom and will be regularly monitored for three months with a frequency of two lessons per week. For the application of both programs, combinations of appropriate teaching methods are used with respect to the competences of the teacher. At the end of the three-month follow-up, the girls' parents will be asked questioned questions to supplement the information that can not be provided by the observation. They are focused on feedback on the programs, the reaction of girls outside the areas of interest activity, and other insights from parents. Part of this work is to evaluate the effectiveness and usability of programs created for majorettes by using the methods of analysis, observation, motor testing, evaluation and interviewing. The final part evaluates the course of the whole observation, compares the results with the results of other authors and expresses the opinion of the author about the influence of the change of movement, coordination and rhythmic abilities on the motivation of children to other own physical activities. On the basis of the findings, resulting from the work of the whole work and the implementation of the programs and their evaluation, a recommendation is formulated as to how similar movement programs can be realized in the future.

Keywords: Dance, dance sport, development of a younger school age, majorettes, movement programs, coordination skills, fitness skills

Obsah

SEZNAM OBRÁZKŮ	10
SEZNAM TABULEK.....	11
SEZNAM ZKRATEK	12
ÚVOD.....	13
I. ROZBOR PROBLEMATIKY	14
1 ONTOGENETICKÝ VÝVOJ U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	15
1.1 Emocionální vývoj a interpersonální vztahy	15
1.2 Kognitivní vývoj	16
1.3 Motorický vývoj.....	16
2 TANEC	17
2.1 Historie tance	17
2.1.1 Období pravěku.....	17
2.1.2 Období starověku.....	18
2.1.3 Období středověku.....	18
2.1.4 Období novověku.....	18
2.1.5 Moderní tanec	19
2.2 Rozdělení tanců.....	19
2.2.1 Lidový tanec	20
2.2.2 Klasický tanec	20
2.2.3 Moderní a jazzový tanec	20
2.2.4 Společenský tanec.....	21
2.2.5 Muzikálový, divadelní a televizní tanec	21
2.2.6 Etnický tanec.....	21
2.2.7 Současné taneční styly	22
2.2.8 Sportovní tanec	22
2.2.8 Taneční sport.....	23
2.2.9 Mažoretky a jejich zařazení	23
2.2.10 Asociace mažorettek	24
2.3 Vliv tance na osobnost	25
3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	27
3.1 Druhy trávení volného času	27
3.2 Funkce volného času	28

3.3	Tanec jako volnočasová aktivita	29
3.4	Význam tance jako volnočasové aktivity.....	29
3.5	Problémy spojené se strávením volného času u dětí.....	30
4	POHYBOVÉ PROGRAMY PRO DĚTI	31
4.1	Vývoj dětské motoriky	31
4.1.1	Dítě v předškolním věku.....	32
4.1.2	Mladší školní věk.....	32
4.1.3	Starší školní věk.....	33
4.2	Zásady pohybové práce s dětmi	33
4.3	Pohybové schopnosti u dětí.....	33
4.3.1	Senzitivní období pro rozvoj pohybových schopností.....	34
4.3.2	Rozvoj pohybových schopností u dětí.....	34
5	CÍLE PRÁCE.....	36
II.	PRAKTICKÁ ČÁST	37
6	METODIKA PRÁCE	38
6.1	Charakteristika vybraného souboru.....	38
6.2	Popis pohybových programů pro mažoretky	39
6.2.1	Program na rozvoj koordinačních schopností se zaměřením na rytmické schopnosti	39
6.2.2	Ukázka hodiny	41
6.2.3	Program na rozvoj kondičních schopností se zaměřením na sportovní tanec (disco dance a street dance)	43
6.2.4	Ukázka hodiny	43
6.3	Použité metody hodnocení efektivity programu	45
6.3.1	Vlastní pozorování.....	45
6.3.2	Motorické testování	45
6.3.3	Anketní šetření.....	49
6.3.4	Rozhovor.....	50
6.3.5	Organizace testování.....	50
7	VYHODNOCENÍ METOD NA ZJIŠTĚNÍ EFEKTIVITY PROGRAMŮ	51
7.1	Vyhodnocení pozorování	51
7.2	Vyhodnocení testové baterie EUROFITU	52
7.3	Vyhodnocení ankety.....	57
7.4	Vyhodnocení rozhovoru.....	60

7.5	Diskuse.....	61
7.6	Limity.....	62
ZÁVĚR A DOPORUČENÍ		63
SEZNAM LITERATURY.....		64
	Tištěné zdroje.....	64
	Elektronické zdroje	66
SEZNAM PŘÍLOH.....		68

Seznam obrázků

Obrázek 1 - Test rovnováhy	46
Obrázek 2 - Talířový tapping	46
Obrázek 3 - Předklon s dosahováním vsedě	47
Obrázek 4 - Skok do dálky z místa	47
Obrázek 5 - Leh-sed	48
Obrázek 6 - Výdrž ve shybu	48
Obrázek 7 - Člunkový běh	49
Obrázek 8 - Test rovnováhy "plameňák"	52
Obrázek 9 - Talířový tapping.....	53
Obrázek 10 - Předklon s dosahováním vsedě	54
Obrázek 11 - Skok do dálky z místa	54
Obrázek 12 - Leh-sed za 30 s.....	55
Obrázek 13 - Výdrž ve shybu	56
Obrázek 14 - Člunkový běh 10 x 5 m.....	56
Obrázek 15 - Zhodnocení náročnosti programu	57
Obrázek 16 - Zhodnocení délky programu	57
Obrázek 17 - Zhodnocení zábavnosti programu	58
Obrázek 18 - Zlepšení v oblasti motoriky	58
Obrázek 19 - Emoce spojené s programem	59
Obrázek 20 - Přístup dítěte k tanci.....	60

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Organizační struktura vyučovací jednotky - rozvoj rytmických schopností

Tabulka 2 - Organizační struktura vyučovací jednotky - rozvoj kondičních schopností

Tabulka 3 - Organizační struktura pohybového programu 1

Tabulka 4 - Organizační struktura pohybového programu 2

Tabulka 5 - Základní údaje o dívkách

Tabulka 6 - Pretest

Tabulka 7 - Posttest

Seznam zkratek

ČSTS	Český svaz tanečního sportu
EMA	European Majorette Association
NBTA	National Baton Twirling Association
IMA	International Majorette Association
MAC	Majorette Association Czech
IFMS	International Federation Majorette Sport
IMC	International Majorette Competition
mj.	mimo jiné
příp.	případně
např.	například
tzv.	takzvaně

ÚVOD

Jako téma své práce jsem si zvolila taneční programy pro děti mladšího školního věku, protože je mi tanec velmi blízký již od dětských let.

Taneční program se může zdát jako široký pojem, který zahrnuje například aerobik, balet, společenské tance nebo i street dance. Pro svou práci jsem zvolila program, který je určený pro zájmovou činnost kroužku mažoretek. V práci využívám poznatků jak z vývojové psychologie dítěte mladšího školního věku, které propojuji s volnočasovými aktivitami, konkrétně s tancem, tak současně vysvětluji rozdíly mezi dětmi a dospělými ve spojitosti s pohybovými programy vytvořenými pro danou věkovou kategorii.

Tělesná výchova a pohyb jsou zejména pro děti mladšího školního věku nedílným prvkem jejich života, který s nástupem do školy ztrácí v porovnání s předškolním věkem možná na intenzitě, ale ne na významu, a proto je důležité jejich rozvoj podporovat.

Důležitým faktorem pro podporu tanečních programů u dětí jsou zejména lektoři a učitelé, jejichž přístup může děti motivovat k aktivnímu a zdravému životnímu stylu i v budoucnosti. Tito lektoři a učitelé by měli pěstovat v dětech vztah k pohybovým aktivitám, který jim nejenom zlepší poznání sebe sama, ale také podpoří jejich spolupráci v kolektivu.

I. ROZBOR PROBLEMATIKY

1 Ontogenetický vývoj u dětí mladšího školního věku

Mladší školní věk se označuje jako období mezi šesti až devíti lety (Vágnerová, 2012, s. 305). Dítě při vstupu do školy překonává další mezník ve svém životě a zároveň prochází mnoha změnami. Tento věk bývá často nazýván jako věk střízlivého realismu, protože dítě mladšího školního věku je plně zaměřeno na to, co existuje, a snaží se pochopit okolní svět a věci v něm tak, jak doopravdy fungují (Shaffer, Kipp, 2010). Jak zmiňuje Vágnerová (2012, s. 30), dítě se dostává do nové role, stává se školákem. S nástupem do školy dítěti přibývají nové povinnosti, které v mateřské škole nemělo. Začíná rozlišovat mezi hrou a prací, která ho ve škole čeká, přičemž Erikson tento věk popisuje jako konflikt mezi méněcenností a snaživostí. S mladším školním věkem se pojí několik zásadních vývojových změn, které mj. představují základ školní zralosti (Thorová, 2015).

1.1 Emocionální vývoj a interpersonální vztahy

V mladším školním věku u dítěte převažují pozitivní a stenické emoce, dítě je obecněji emočně stabilnější (Vágnerová, 2012, s. 305 - 311). Se vstupem do školy u něj narůstají sociální city, soupeřivost a kooperativní chování, roste jeho zájem o vrstevníky. V průběhu školních let mj. narůstá i schopnost seberegulace. Dítě si začíná uvědomovat, že své pocity může skrývat před okolním světem, že může potlačovat expresi svých emocí a začíná se potýkat i s protikladnými emocemi. Objevují se základy sebepojetí, sebehodnocení dítěte se pojí k nárůstu zpětných vazeb z okolí a souvisí se zapojením dítěte do procesu sociálního srovnávání (Shaffer, Kipp, 2010). Dítě se přestává zaměřovat pouze na své objektivní charakteristiky (vzhled, vlastnictví), ale stále více se zajímá o své individuální vlastnosti a schopnosti. Stabilní sebepojetí můžeme však očekávat až na konci mladšího školního věku.

Sociální srovnávání je pro dítě důležité mj. proto, že se dostává do vztahů fungujících mimo rodinu (Shaffer, Kipp, 2010). Doposud asymetrické vztahy rodiče – dítě nahrazují vztahy symetrické, dítě se stává členem různých zájmových skupin a navazuje přátelství. Podle Damona (2006) však tato přátelství postrádají intimitu a jsou založena spíše na vzájemné důvěře a pomoci. Přesto role rodičů zůstává v mladším školním věku výrazná, rodiče zůstávají modelem pro chování dítěte a pro prohloubení jeho pohlavní identity. Pro toto období je totiž typické osvojování sociálních rolí (Vágnerová, 2012, 311 - 312). Od rodičů si dítě nejenom přináší pohlavní identitu, ale také elementární normy sociálního chování. Dítě ví, co je dovoleno a co zakázáno, také disponuje základními hodnotami.

Příkazy a zákazy od dospělých si internalizuje ve formě svědomí, i přesto ale hodnotová orientace zůstává spíše labilní a závislá na situaci.

1.2 Kognitivní vývoj

Podle Piageta dítě se vstupem do školy vstupuje zároveň do další etapy, stádia konkrétních operací (Vágnerová, 2012, s. 43 - 47). To se vyznačuje logickým usuzováním, které se týká pouze konkrétních věcí a jevů, které si lze názorně představit. Dítě je schopno různých transformací v mysli současně, objevuje operaci reverzibility (zachování), konzervace, zvratnosti, inkluze (zahrnutí) a třídění do kategorií, je schopno jak centrace, tak decentrace (posuzování dvou hledisek zároveň, např. výška a šířka) a rozumí lépe příčinným vztahům (Vágnerová, 2012). Dítěti se v tomto období přezdívá výkonový optimista, protože je pro něj vše snadné a věří, že vše zvládne (Thorová, 2015, s. 56). Chybí mu však schopnost abstrakce, stále potřebuje názornost. Často se s dětmi mladšího školního věku pojí také tzv. eidetické představy, které se vztahují k percepci a představám, a značí živé a jasné zrakové představy, které se jeví jako skutečné (Shaffer, Kipp, 2010).

S tím se pojí i rozvoj paměti a pozornosti, které se stávají ve školním věku stabilnější. Dítě lépe dovede reprodukovat naučenou látku a začíná užívat záměrných paměťových strategií, ve kterých se zdokonaluje. Mezi paměťové strategie patří např. opakování, mnemotechnické pomůcky či logická organizace materiálu. Zároveň roste kapacita paměti i rychlost zpracování a zapamatování informací spolu s rozvojem pracovní paměti a metapaměti. S rozvojem paměti roste i slovní zásoba dítěte, o řeč se opírá také učení (Vágnerová, 2012, s. 293 - 295).

1.3 Motorický vývoj

Změny nastávají také v oblasti motoriky. Vývoj pohybových schopností je primárně závislý na tělesném růstu, obecně jsou pohyby dítěte ale rychlejší, svalová síla dítěte roste, koordinace všech pohybů se zlepšuje (Shaffer, Kipp, 2010). Pohybové výkony jsou závislé především na vnější, ale i vnitřní motivaci. Nezlepšuje se pouze hrubá motorika, ale i jemná, dítě je manuálně zručnější a jeho kresba se vyvíjí. Se vstupem do školy je však potřeba pohybu spíše neuspokojena a v porovnání s předchozím vývojovým obdobím jeho intenzita klesá. I když bývají děti tohoto věku snadněji unavitelné, jejich síly se rychle regenerují. I přesto je ale obratnost s výkonností důležitou složkou sebehodnocení dítěte a je také

významným faktorem určující postavení dítěte v rámci své vrstevnické skupiny. Fyzická nedostatečnost často bývá terčem posměchu a příčinou odmítnutí vrstevníky (Shaffer, Kipp, 2010).

2 TANEC

Tanec označujeme jako uměleckou činnost, jejíž důležitou součástí je pohyb. Tanec je prováděn převážně s hudebním doprovodem a považuje se za nejstarší způsob komunikace, respektive způsob vyjadřování emocí a sebevyjádření (Čížková, 2005). Proto je tanec fenoménem nejen kulturním, ale i uměleckým a antropologickým. V provedení tance je důležitý rytmus, je to totiž v podstatě pohyb v rytmu.

Tanec je využíván nejenom jako umělecký prostředek, ale také jako prostředek ke zlepšování tělesné kondice, koordinace a duševní rovnováže člověka. Na světě existuje mnoho způsobů, jak tanec využít, a to např. jako zábavu, sport, terapii nebo součást rituálu. Jako součást lidské kultury již existuje dlouhou dobu, za niž se dynamicky vyvíjel a rozčleňoval do různých směrů. Tato kapitola se věnuje zachycení historie tance v jednotlivých etapách, vymezí jeho funkce a obsáhne jeho dělení na ty nejdůležitější směry. Závěrem kapitoly vymezuje také vztah mezi tancem a osobností člověka.

2.1 Historie tance

Jak již bylo zmíněno výše, tanec se považuje za nejstarší způsob komunikace. Nejjednodušším prostředkem předání zkušenosti byly výrazy a gesta těla, které zároveň umožňovaly předávání těchto zkušeností napříč generacemi (Murániová, 2008). Tanec byl součástí bohoslužeb a rituálů, lidé ho využívali k přivolávání deště, slunce, úrodnosti nebo ženské plodnosti. Tanec také vyvolával odvahu, protože rytíři během boje tancem vyjadřovali svoji jednotu. Každá kultura tanec něčím osobitým obohatila a ovlivnila tak jeho vývoj. O tom vypovídá mj. i fakt, že každý národ má svůj specifický tanec (Murániová, 2008).

2.1.1 Období pravěku

V pravěku byl tanec spojený převážně s rituálními obřady, které se pojily k lovu zvěře. Lidé se snažili napodobovat pohyby zvířat, aby je pak mohli snáze ulovit. Tanec byl také spojen s přípravami k boji, s pohřby a svatbami. Časté byly také tance přivolávající plodnost

či tance při zasvěcování do kmene. Také se skrze tanec uctívali bohové a zaháněli zlí duchové. Celkově se jedná o skupinové formy tance, které jsou provázeny dupáním, tleskáním a výkřiky. Často se objevovalo i doprovázení na primitivní hudební nástroje a pomalovaná lidská těla (Murániová, 2008, s. 30).

2.1.2 Období starověku

Jedny z nejstarších dochovaných důkazů o tanci jsou spojené se starověkem. Dochovaly se z něj kresby a reliéfy v hrobkách faraonů ve starém Egyptě. Egyptského tančení se pak účastnili jak muži, tak i ženy (Murániová, 2008). V době antiky získává tanec nové využití, a tím je výchova a tanec jako nový umělecký druh. Ve starověku začal být tanec kulturní záležitostí, a to primárně v Egyptě a antickém Řecku. Řekové tanec považovali za hodného výuky, byl totiž součástí múzické výchovy na zdejších školách (Murániová, 2008, s. 31). Tančilo se také na svatbách a slavnostech, začala se objevovat divadelní představení. Tance to ale byly kolové, zřídka párové (Knápek, [online]). V Egyptě byl tanec součástí kulturních slavností také. Za zmínku stojí tance s gymnastickými prvky, které vyžadovaly fyzickou kondici akrobatů (Přenosilová, [online]).

2.1.3 Období středověku

Středověk je charakteristický tím, že v něm dominovalo křesťanství. Tanec se proto rozděloval na světský a duchovní. Duchovní tance probíhaly převážně v kostele a řadí se mezi ně např. tance kanovnícké, které se tančily při udílení teologických hodností, či dětské chórové tance (Pokorná, 2007, s. 11). Světské tance byly spojené především s přírodními jevy a oslavováním sklizní, lidských milníků (narození, svatba, smrt), nebo slunovratu. Ve středověku se začali objevovat tzv. truvéři, kteří své umění předváděli na ulicích a většinu svého života putovali světem. Také se objevil tanec párový (Pokorná, 2007).

2.1.4 Období novověku

Charakteristickými tanci pro období novověku jsou lidové tance a balet. Lidové tance se pojí ke vzniku poddanství, přičemž skrze něj lidé vyjadřovali národní hodnoty a tradice. To lze ilustrovat na příkladu, kdy evropské národní tance se zakládají spíše na pohybech dolních končetin, u asijských národů naopak dominují ruce a tělo (Pokorná, 2007, s. 12).

Balet se pak rozvíjel především ve Francii. Za výrazný historický milník se dá považovat vznik Královské akademie tance, kterou založil v roce 1661 Ludvík XIV. K největší popularizaci baletu došlo v osmnáctém století (Murániová, 2008, s. 35).

2.1.5 Moderní tanec

Od dvacátého století se všechny taneční projevy zahrnují pod pojem moderního tance. Vznikl jako protiváha ke klasickému tanci, který podle kritiků nebyl schopen dostatečného vyjádření současnosti. Současný tanec tak zahrnuje nejenom taneční techniku, ale také improvizaci. Zakladatelkou moderního tance je Isadora Duncanová, která se snažila vyjadřovat nejhlubší lidské emoce skrze tanec. Mezi moderní tanec se pak řadí např. scénický tanec, jazz, hip hop, nebo street dance (Murániová, 2008, s. 36).

2.2 Rozdělení tanců

Tance lze roztřídit podle mnoha kritérií do nejrůznějších kategorií. Jako nejpřehlednější je označována klasifikace:

- lidový tanec,
- klasický tanec,
- moderní a jazzový tanec,
- společenský tanec,
- současné taneční styly. (Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, [online])

Jiná klasifikace pak vymezuje kategorie:

- balet,
- moderní tanec,
- muzikálový, divadelní a televizní tanec,
- společenský tanec,
- další rekreační formy tance,
- etnický tanec. (Ježková, 2013)

2.2.1 Lidový tanec

Lidový tanec v sobě odráží život lidu, národní kulturu a tradice (Pavlicová, 2012). Typickým znakem lidového tance je použití krojů a točivé tance. K tanci se často pojí zpěv nebo hra na různé hudební nástroje, typické jsou například hudební nástroje jako píšťala, fujara, ale také housle a dudy. Lidové tance se od sebe navzájem odlišují v různých částech světa, a to i napříč jednotlivými státy. Naše lidová kultura se například dělí na dvě oblasti, a to západní oblast (Čechy spolu se západem a středem Moravy) a východní oblast (zbytek Moravy). Jako příklady lidových tanců lze uvést například sedláckou, čardáš, polku, valčík nebo mazurku (Pavlicová, 2012).

2.2.2 Klasický tanec

Klasický tanec je tancem šlechticů a královského dvora, přičemž se vyvíjel z lidového tance (Pokorná, 2007, s. 15). Prvním klasickým tancem byl balet, jehož vznik se pojí k Ludvíkovi XIV. Jak již bylo zmíněno, Ludvík XIV. založil svou Královskou akademii tance, díky čemuž balet dostal celosvětové oblibě. Na balet navazuje scénický výrazový tanec, který se pojí se jménem Jean Georges Noverre. Nejdůležitější změnou oproti baletu byla náhrada svazujícího oděvu za elastický a provzdušněný oděv. Balet je jemným, lehkým a elegantním tancem, skrze nějž tanečníci vyjadřují své pocity (Pokorná, 2007, s. 15).

2.2.3 Moderní a jazzový tanec

Do moderního tance se řadí všechny tance, které vznikly od dvacátého století (Kuřák, 2007). Od baletu se moderní tanec odlišuje tím, že se snaží divákům představovat problémy a vtáhnout je do děje. Moderní tanec není tak strnulý jako balet, snaží se ale o co největší přirozenost. V období postmodernismu se lidé snažili o co největší zjednodušení pohybu, zavrhoval se příběh a kulisy. Toto pojetí se však neujalo a moderní tanec se vrátil ke svému původnímu pojetí.

Jazzový tanec se vyvíjel primárně v USA a stejně jako jazzová hudba, tak i tanec je typický pro svou improvizaci, synkopický rytmus a individualitu tanečníků. Jazzový tanec se promítl i do společenských tanců, např. do lindy hopu nebo jivu. Do jazzového tance se řadí také step (Kuřák, 2007).

2.2.4 Společenský tanec

Společenské tance jsou tance, které mají přesně stanovené kroky a které se tančí za doprovodu umělé hudby (Krejčík, 2011). U společenských tanců je nejdůležitější držení těla i paží. Společenských tanců existuje nespočet, proto budou přiblíženy jen ty neznámější z nich.

Nejprve budou uvedeny latinskoamerické tance (Krejčík, 2011, s. 57 - 59). Mezi latinskoamerické tance patří tango, které je vášnivé, exotické a temperamentní, které může mít různá tempa a na jehož vývoji se podílely především španělské vlivy. Dalším latinskoamerickým tancem je rumba, která pochází z Kuby a je velmi náročná na rytmus. Je to však procítěný tanec, kterému se mj. přezdívá „tanec milenců“. Samba, také jeden z latinskoamerických tanců, je pak typická pro své houpavé pohyby v bocích.

Mezi typické společenské tance, které jsou oblíbené i u nás v českém prostředí, patří např. valčík nebo polka. Valčík je tancem volným a vláčným, který se snaží zejména o plynulost pohybů. Polka je pak naším jediným tancem, který je známý i po celém světě (Krejčík, 2011, s. 53).

2.2.5 Muzikálový, divadelní a televizní tanec

Tato forma tance vznikla na Broadwayi na počátku dvacátého století. Vychází z jazzových tanců, kombinuje však další kategorie jako např. balet, moderní tance, step a dokonce i prvky etnického tance. Často je doprovázen používáním rekvizit nebo jejich pohybovou imaginací, které doplňují a přibližují atmosféru příběhu.

Muzikálový, divadelní nebo televizní tanec je současně i přehlídkou výrazných kostýmů, protože je jeho cílem především upoutat zájem a pozornost diváka ozvláštěním odehrávajícího se příběhu.

2.2.6 Etnický tanec

Již podle názvu je zřejmé, že etnické tance jsou vyjádřením kulturních a společenských zvyků, náboženských rituálů či interakce s přírodou různých etnických skupin. Nelze je však zaměňovat za folklorní tance, jejichž cílem je zábava a pozitivní pocity tanečníků. Etnické tance jsou orientovány na diváka, jeho zájem a pobavení.

Jako příklady etnických tanců lze uvést africké tance, orientální tance, cikánské tance, irské tance, indiánské tance a mnoho dalších, které jsou v současné době vyučovány v různých tanečních školách či studiích.

2.2.7 Současné taneční styly

Současné taneční styly zahrnují disco dance, hip hop, electric boogie, step apod. Street dance zastřešuje všechny hiphopové taneční styly. Hip hop je nejenom celou kulturou, také ale životním stylem. Jeho pohyby jsou rychlé a někdy připomínají bojové umění. Do street dance patří i break dance či house, v němž hrají hlavní roli nohy a drobné pohyby těla na každou dobu. House je typický svým nadlehčováním a přirozeností. Sportovním tancem může být i jazz (např. lindy hop, charleston, boogie woogie), balet i akrobacie.

Mezi další současné tance se řadí například country, rock and roll, nebo house dance. Country je tancem, který se tančí v kruhu, nejčastěji pak ve dvou řadách naproti sobě. Rock and roll se vyvíjel ze swingu a jivu a je charakteristický svou velkou dynamikou a zakomponováním občasných akrobatických prvků do choreografie (Balaš, 2003).

2.2.8 Sportovní tanec

Ze společenských tanců vychází také sportovní tanec, pokud se jedná o soutěž (Odstrčil, 2004, s. 27). Rozdíl je především v tom, zda se tanec považuje za sportovní aktivitu a soutěží se v ní (sportovní tanec), či se tanec považuje za volnočasovou aktivitu, v případě návštěvy kurzů tance (společenský tanec). Sportovní tanec má svá pravidla, což je předmětem činnosti Českého svazu tanečního sportu (ČSTS). Na soutěžích je důležité vystihnout především charakteristické rysy tance, rytmus, melodii a provést figury na výbornou. Sportovní tance vyžadují intenzivní trénink, účastní se ho zpravidla tanečníci s dobrou fyzickou kondicí, s dokonalou taneční technikou a rytmem. Tance se stejně jako v případě společenských tanců dělí do dvou soutěžních disciplín, a to na standardní tance (waltz, tango, valčík) a latinskoamerické tance (samba, rumba, jive) (Odstrčil, 2004, s. 29).

2.2.8 Taneční sport

Taneční sport je disciplína, která má základy ve společenském tanci. Heterogenní taneční páry prezentují taneční figury podle stanovených pravidel. Jedním z rysů tanečního sportu je neoddelitelná funkce hudby, v jejímž rytmu mají tanečníci za úkol prezentaci svých pohybových dovedností, rytmického a hudebního cítění, předepsaného držení těla, ovládnutí stanovených krokových variací nebo „parketovou moudrost“ (efektivita pohybu po parketu – etiketa na tanečním parketu, navigační dovednosti, partnerské dovednosti, figury). (Martínez, [online])

Taneční sport se třídí podle nejrůznějších kategorií.

- podle počtu aktérů – jednotlivci, páry, formace
- podle tanečního stylu – standardní tance, latinskoamerické tance

Soutěžní kategorie standardních tanců zahrnuje waltz, tango, quickstep, slow foxtrot a valčík. Kategorie latinskoamerických tanců se pak skládá z tanců cha-cha, jive, paso doble, samba a rumba.

2.2.9 Mažoretky a jejich zařazení

Mažoretky se řadí do sportu také, konkrétně je to pohybově taneční disciplína. Patří mj. mezi estetické sporty, tedy na stejnou úroveň jako je tanec či krasobruslení. Je to totiž činnost, při které převážně dívky pochodují do rytmu hudby a točí při ní s hůlkou, která se odborně nazývá baton, nebo tančí s třásněmi odborně nazývanými pom-pom. Lze však využívat i jiné náčiní, a to například stuhy a prapory. Typické jsou pro mažoretky kostýmy, které jsou zdobené flitry či kamínky, spolu s kozačkami a střevíčky, ty nahradily dřívější kostýmy připomínající spíše vojenské uniformy. Mažoretky jsou dynamickým, neustále se vyvíjejícím sportem, ve kterém vznikají stále nové a originální prvky

Mažoretky se dělí na klasické a twirlingové. Klasické mažoretky kladou důraz na správně provedené kroky a držení těla, twirlingové zařadily do choreografií náročnější práci s hůlkou. K mažoretkám se nejvíce pojí pochodování. Dnešní mažoretky využívají kromě pochodu také baletní prvky, latinskoamerické prvky, prvky street dance a gymnastické figury, prvky jako hvězdy, přemety či provazy. Mažoretky se během tréninků zdokonalují především ve správném držení těla, v pochodovém kroku, manipulaci s náčiním a koordinací

pohybu. Už od malička je nutné děti učit správnému točení s hůlkou, případně jejímu vyhazování. Hlavní cíle mažoretkové činnosti se dají shrnout jako správné držení těla, základní posílení všech svalových partií, zvýšení celkové pružnosti, kultivovanost pohybu, zvýšení hudební vnímavosti a cítění rytmu, zručnost s batonem v obou rukách, zdokonalování rovnováhy a rozvíjení prostorového cítění.

Původ mažoretek a jejich zařazení je zajímavou oblastí, protože první zmínky se objevují v souvislosti s námořnictvem, a to v 18. století, kdy se objevilo točení s podlouhlým předmětem v čele průvodů. Je těžké s jistotou říci, kde přesně mažoretky vznikly, nejprve se objevily ale v Evropě a Asii a možná spojitost však existuje s armádou. První oficiální skupina mažoretek vznikla v USA v devatenáctém století na popud vojenských veteránů, termín mažoretek se pak ustálil kolem roku 1927. Mažoretky se u nás objevily v sedmdesátých letech, působily pod Základními uměleckými školami. Jejich největší rozmach začal v devadesátých letech, mažoretky vznikaly jako občanská sdružení, pod domovem dětí a mládeže apod. V této době se již vyvíjely první disciplíny, tzv. pochodové defilé (za daný čas musí mažoretky ujít předem vymezenou trasu) a pódiové formace. Zakladatelem mažoretkového sportu v České republice je Jiří Necid, který spolu s Tomášem Stavělem založil sjednocující asociaci European Majorette Association (EMA), která sjednotila všechny mažoretky a začala pořádat různé soutěže. První soutěž se odehrála v roce 1994 v Hranicích (Jelínek, Jelínková, 2014).

2.2.10 Asociace mažoretek

Sjednocující asociace EMA se rozdělila na několik asociací:

1. National Baton Twirling Association (NBTA)
2. International Majorette Association (IMA)
3. Majorette Association Czech (MAC)
4. International Federation Majorettes Sport (IFMS)
5. International Majorettes Competition (IMC)

Všechny tyto asociace pravidelně pořádají soutěže v několika kategoriích, ve velkých formacích či sóloformacích. Soutěží se v několika sekcích – sekce baton (žádné jiné náčiní než hůlky není povoleno), sekce pompom (povoleny třásně), sekce majjorettes (choreografie vyjadřující příběh). Rozlišují se tři až čtyři věkové kategorie, děti (do 8 let), kadetky (8-11 let), juniorky (12-14 let), seniorky (15 a více let).

Asociace IFMS sídlí v Praze a pořádá Mistrovství České republiky v mažoretkovém sportu, Mistrovství Evropy, Mistrovství světa, Evropské Grand Prix a Memoriál Jiřího Necida (ifms-majorettes.com, [online]). Jako jediná ze všech asociací má propracovaný podrobný systém hodnocení. Každá věková kategorie musí splňovat předem rozepsané prvky, které jsou stupňovány podle náročnosti. V roce 2013 poprvé uspořádala Mistrovství světa, které se odehrálo v Praze.

NBTA pořádá Národní šampionát mažoretek a twirlingu České republiky, Mistrovství Evropy a Mistrovství světa. Disciplínu s batonem dělí na kategorie klasických mažoretek a twirlingových. Zajímavostí v této asociaci je pozdrav na začátku a konci soutěžních disciplín směrem k porotě (www.nbta-europe.info, [online]).

Asociace MAC se drží pravidel asociace IMA, má však jiné hodnocení porotců. MAC se zaměřuje spíše na kompozici a provedení choreografie, hodnotí se jak klady, tak nedostatky soutěžících (www.mac.estranky.cz, [online]). IMC je nejnovějším sdružením, vzniklo v roce 2012, vychází z pravidel IFMS.

2.3 Vliv tance na osobnost

Tanec hraje velkou roli i ve spojitosti s lidskou osobností. Tanec člověku přináší mnoho pozitivního a ovlivňuje jak fyzickou, tak psychickou stránku člověka. Zlepšuje jeho zdravotní stav, udržuje celkovou fyzickou kondici, pomáhá se správným držením těla, zlepšením rovnováhy a celkové koordinace těla (Dosedlová, 2012). Existují výzkumy, které podkládají pozitivní vliv tance jako prevence proti různým onemocněním, jako jsou například obezita, kardiovaskulární onemocnění nebo mrtvice (Alpert, 2011). Lidskou psychiku pak ovlivňuje tak, že se při pohybu vyplavují do těla endorfiny, které mají za následek snížený pocit stresu a odplavení napětí, tanec proto pomáhá vybit přebytečnou energii (Penedo, Dahn, 2005).

Obecně lze funkce tance hledat v pozitivním vlivu na zdraví, fyzickou kondici a duševní pohodu, je však také zprostředkovatelem komunikace a sebevyjádření (Penedo, Dahn, 2005, s. 33). V dnešní době je tanec především prostředkem odpočinku a relaxace, mj. se využívá také jako součást terapie (Čížková, 2005). Terapeutické využití pohybu může člověku dopomoci k jeho emoční, sociální, kognitivní i fyzické integraci. Mimo to ale člověk během taneční terapie může nalézt radost z kontaktu s vlastním tělem a z toho, že ho může vědomě ovládat a spoлеhnout se na něj. Přináší také člověku propojení těla a duše, pomáhá

mu k sebepřijetí. To vede k osamostatnění člověka a uvědomění si vlastní existence. Nakonec, tancem člověk může v terapii vyjádřit svá přání a vybit přebytečnou agresi (Blížkovská, 1999, s. 68).

Mezi specifické funkce tance se řadí například sebepoznání, mezi základní (obecné) funkce tance dle Pávkové a kolegů (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011) patří:

- a) výchovně-vzdělávací funkce: jedná se o záměrné ovlivňování osobnosti člověka,
- b) zdravotní funkce: aktivity spojené s tancem podporují zdravý životní styl,
- c) sociální funkce: tanec slouží jako forma komunikace, pomáhá navazovat vztahy,
- d) preventivní funkce: předcházení negativních jevů.

3 Volnočasové aktivity

Volný čas se chápe jako čas, ve kterém člověk nemusí pracovat, chodit do školy nebo vykonávat jiné povinnosti (Knotová, 2011, s. 7). Volný čas se často staví jako protiklad k pracovní době (Fojtík, 2011). Ve volném čase se člověk může svobodně rozhodovat, jak s časem naloží a kterým aktivitám se bude věnovat. Ve volném čase člověk dělá činnosti, které ho baví, jako jsou například sport, zábava nebo odpočinek, jsou proto označovány jako činnosti s tzv. hédonistickou povahou (Hofbauer, 2004, s. 13). Pro volný čas je sice typické, že člověk nemusí vykonávat žádné povinnosti, někteří si ale i z běžných činností dokáží udělat volnočasovou aktivitu, např. vaření. Volný čas lze tedy shrnout podle toho, že je volen svobodně, nesouvisí s povinnostmi, dochází k naplňování lidských potřeb a má prožitkový charakter (Knotová, 2011, Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Lidé napříč různými věkovými kategoriemi stráví volný čas odlišně. Volnočasové aktivity bývají u dětí mnohem pestřejší než u dospělých, dospělí jsou totiž samostatnější, a to jak ve volbě aktivity, tak v jejím vykonávání (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011). O volném čase se obecně mluví ve třech oblastech. V realistické oblasti se mluví převážně o vzniku hodnot, ve skeptické oblasti se mluví naopak o rizicích volného času a v optimistické oblasti se mluví o cílech volného času a smyslu života (Knotová, 2011).

Mezi faktory, které ovlivňují volný čas, se podle Hájka a kolegů (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 45) řadí (i) přirozené výchovné instituce (např. rodina a vrstevníci), (ii) instituce se zprostředkovaným výchovným působením (např. společnost) a (iii) instituce s přímým výchovným působením (např. škola). Největším vzorem pro děti jsou jejich rodiče, kteří svým potomkům vybírají kroužky. Doprovází je pak při aktivitách a snaží se je v nich podporovat. Podle Murphyho (Knotová, 2011) rozlišujeme šest typů volného času: (i) libovolná doba, která zůstane po konci pracovní činnosti, (ii) prostředek sociální intervence, (iii) výsledek dědičných faktorů, (iv) důkaz svobody, (v) plnohodnotný a samostatný volný čas a (vi) čas přítomen v každé aktivitě.

3.1 Druhy trávení volného času

Výběr volnočasových aktivit se u člověka ustaluje kolem jeho šestnáctého roku života. Kraus (Kraus, Poláčková, 2001) udává, že s věkem klesají náročnější volnočasové aktivity, jakými jsou např. kresba, studium, divadlo, naopak roste význam aktivit, které nemají

zájmový charakter (četba nebo úklid). Existuje mnoho dělení volného času, volný čas lze například strávit odpočinkovými činnostmi (četba, procházky), rekreačními (sport k odreagování), zájmovými, sebeobslužnými (oblékání), veřejně prospěšnými činnostmi (ochrana životního prostředí) nebo studiem. Knotová (2011) tyto činnosti rozčleňuje do čtyř oblastí, a to do volnočasových aktivit pro vlastní potěšení (např. rekreační sporty), polozábavných a polovýchovných (např. čas strávený s rodinou), polorekreační a poloužitkové (např. domácí práce) a položištěného charakteru (např. pomoc přátelům).

Další kategorie činností volného času jsou popsány podle Veselé (1999), a jsou to činnosti manuální (zahradničení), fyzické (sport), kulturně umělecké (hra na hudební nástroj), kulturně racionální (vzdělání), společensky neformální (přátelé), společensky formální (spolky), hry a sběratelství a pasivní odpočinek. Často se také mluví o etických aspektech volného času, protože každý člověk by měl být odpovědný nejen za uspokojení svých potřeb, ale také by toho měl dosáhnout s ohledem na ostatní. Člověk by měl také přemýšlet o ekologických dopadech volnočasových aktivit a snažit vytvářet příznivé podmínky veškerého života (Knotová, 2011).

Zájmové činnosti jsou organizované v zájmových útvarech, např. v kroužcích, klubech, či základních uměleckých školách. Zahrnují tak nejenom hru na hudební nástroj, ale také cizí jazyky, letní tábory, návštěvu kulturních akcí či sport.

3.2 Funkce volného času

Martinek a kolegové (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011) vymezují tři hlavní funkce volného času. Jsou jimi (i) odpočinek, který je potřeba pro obnovu pracovních sil, (ii) vyhledávání zábavy a (iii) rozvoj osobnosti. Člověku volný čas přináší především tělesné, ale také duševní zdraví. Pomáhá mu rozvíjet a upevňovat mezilidské vztahy (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Volný čas může lidskou osobnost tedy rozvíjet jak z fyzické stránky (sport), tak kulturní (četba) a sociální (návštěva klubu). Je důležité si pak uvědomit, že pro každého člověka znamená způsob odpočinku něco jiného.

3.3 Tanec jako volnočasová aktivita

Pro někoho může odpočinek znamenat také tanec. V dnešní době se lidé snaží strávit svůj volný čas aktivně, rozvíjet svou fyzickou stránku, pro což se tanec zdá jako vhodný adept. Lidé všech věkových kategorií navštěvují hodiny tance různých druhů, jako např. hodiny společenského tance, latinskoamerického tance, břišního tance nebo street dance. Nabídky hodin tance jsou široké a dostupné téměř ve všech lokalitách.

Hodiny tance trvají nejčastěji od 45 do 90 minut. V závislosti na typu tance a věku tanečnicků se odvíjí i časové rozvržení jednotlivých tanečních hodin během týdne. Lekce proto mohou probíhat jak jednou týdně, tak i vícekrát. Skladba hodiny je rozdělena na úvodní část, ve které vedoucí skupiny seznamuje tanečnický s cílem hodiny, poté navazuje rozehrátí a samotná hlavní část. V hlavní části je důležité se zaměřit nejenom na výuku nových pohybů, ale také na upevňování pohybů již naučených. Důležitá je také zpětná vazba od vedoucího skupiny, který by měl tanečnický upozorňovat na jejich chyby a chválit jejich pokroky. V závěru hodiny by také tanečnický měli dostat prostor k vyjádření a dát zpětnou vazbu vedoucímu skupiny. Vedoucí skupiny tak může chod hodiny upravit dle požadavků skupiny, aby jí co nejlépe vyhovovala. Tanec jako volnočasová aktivita může samozřejmě přerůst i do sportovního tance závodní formy, pokud se jí člověk věnuje pravidelně a zdokonalí se v ní na úroveň soutěžních nároků.

3.4 Význam tance jako volnočasové aktivity

Tanec se těší oblibě především v dnešní době s porovnáním s minulostí, kdy lidé vykonávali práce fyzicky i psychicky náročné a kdy dávali přednost spíše pasivnímu odpočinku. Nejvíce lidé strávili svůj volný čas sledováním televize. V dnešní době však zájem o aktivně strávený volný čas stále narůstá. Lidé se začínají stále více zajímat o zdravý životní styl, o své duševní zdraví i kvalitu svých mezilidských vztahů (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Taneční hodiny jsou nabízeny prakticky v každém městě. Zájem o tanec je dán především tím, že už je tanec léta znám. Existuje mnoho slavných celebrit, které zájmu o tanec svými úspěchy přispívají také. Tanec je navíc jednoduchý a může se ho učit téměř každý, v různých věkových skupinách i s různými handicap (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011). Pokud je však člověk náročný, i v tanci lze nalézt styly, které mohou být výrazově a pohybově složité.

V dnešní době je navíc štíhlost vnímána jako jeden z nejdůležitějších aspektů krásy, a proto může být motivem pro věnování se tanci. I taneční hodiny jsou v dnešní době zakomponovány do výuky na základních i středních školách.

Jednoznačný význam tance pro člověka proto nelze s jistotou určit, protože se odvíjí od individuálních potřeb. Existují však výzkumy, které se snaží zmapovat tyto individuální potřeby, a jako nejdůležitější se ukázaly být rekreace (obnova sil), fyzická kondice (posílení svalstva a srdce), spojení pohybu s hudbou, hubnutí a dobrý pocit z pohybu. Zájem o tanec je také proto, že se využívá v běžném životě člověka často, a to na plesech nebo večírcích (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Člověk ale nemusí tančit pouze v páru či skupině, ale také individuálně. Pro některé lidi může mít proto i význam v tom, že uspokojuje jejich potřebu klidu a pohody. V tanci někteří nalézají sami sebe, ponořují se do svého nitra, nebo odplavují přebytečné napětí. Ve skupinovém tanci pak člověk může uspokojovat potřebu integrace, tzn. splynutí, protože se tanečníci ve skupině navzájem podporují a uznávají. Pro člověka je tanec obecně důležitý také z hlediska kultury, může rozvíjet estetické cítění a zprostředkovávat seberealizaci (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

3.5 Problémy spojené se strávením volného času u dětí

Při porovnání volnočasových aktivit u dětí a dospělých je důležité vzít v úvahu, že děti často mohou být přetěžovány školními povinnostmi. V kombinaci s mnoha koníčky pak mohou děti cítit, že nemají dostatek volného času, že je na ně ze strany rodičů nebo učitelů kladen tlak a že jsou často nuceny se ve svém volném čase věnovat školním povinnostem a studiu. Děti mohou být navíc přetěžovány i doma, protože v některých domácnostech se musí podílet na jejím chodu.

Druhým extrémem jsou děti, které mají nadbytek volného času. Některé děti neví, jak ho smysluplně využít a ubírají se proto směrem kriminality, drog nebo vandalismu. Je proto důležité najít střední cestu a dítě jak nepřetěžovat, ale také se mu věnovat. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

4 Pohybové programy pro děti

U pohybových programů pro děti je důležité, aby dril nepřevážil pozitivní prožitky z provádění pohybu (Kristofič, 2006). U malých dětí se totiž teprve začíná budovat vztah k volnočasovým aktivitám, konkrétně sportu, proto by se k pohybovým programům mělo přistupovat ideálně zábavnou formou. Je sice jasné, že trénink je nutný, ale ne u nejmenších dětí. U těch je nejdůležitější rozvíjet jejich pohybové dispozice a zároveň se vyhýbat nadměrné fyzické a psychické zátěži.

Nejprve je důležité si uvědomit, že pouhé snížení pohybové zátěže oproti tréninkům pro dospělé nestačí. Dítě není malý dospělý, proto je nutné některé funkce u dítěte nechat dozrát, a to je potřeba respektovat. Pokud bychom se snažili zranit dítěte jakýmkoliv způsobem urychlovat, vystavujeme dítě velkému zdravotnímu riziku. Je proto na trenérech, aby dokázali citlivě rozpoznat, kde je ona hranice. Na druhou stranu je také důležité vyzdvihnout, že pokud existuje snaha o dlouhodobé sportovní zaměření dítěte, je vhodné pohyb budovat už od útlého věku. Trénink by však měl odpovídat vývojovému stupni dítěte.

V porovnání s dospělými, děti také nejsou schopny tolik snášet zátěž, a to jak psychickou, tak fyzickou. Při pohybových programech se často může dostavit bolest, která má obranný charakter, a ne všechny děti jsou schopné se jí postavit spolu s postavením se tréninkové zátěži. Důležitá je také otázka vůle a seberegulace, která u dětí není natolik vyvinutá jako u dospělých. Hlavními úkoly pohybových programů pro děti by tedy neměl být dril a nátlak, spíše bychom se měli zaměřit na zdravý rozvoj dítěte, vytvořit mu dobrý vztah ke sportu a naučit ho základy sportu.

4.1 Vývoj dětské motoriky

Vývoj dětské motoriky je úzce spjat s vývojem kognitivním. Jedině skrze pohyb se nejmenšímu dítěti dostává dostatečné množství podnětů, které může objevovat, jediné díky pohybu může dítě prozkoumávat okolní prostředí. Nedostatek pohybu napříč celým ontologickým vývojem člověka je vždy označován za patologický

4.1.1 Dítě v předškolním věku

Dítě předškolního věku má vysokou potřebu pohybu. Dítě si rádo hraje, což je jeho hlavní zájem, a objevuje tak okolí. U takových her je důležitá spravedlnost, která dokáže v dítěti vyvolat silné emocionální reakce, pokud chybí. Dítě předškolního věku má nejprve nekoordinované pohyby, kolem pátého roku věku však dochází k jejich integraci. Je důležité ale dávat pozor na jejich náchylnost ke zlomeninám, protože oproti dospělým u nich chybí nerostné látky v tkáních.

Pohybové aktivity pro děti předškolního věku jsou také ukotveny v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání. Ten udává, že hlavními cíli pohybových programů jsou: (i) rozvoj dítěte, (ii) osvojení základů hodnot naší společnosti a také (iii) získání samostatnosti (RVP PV, [online]). Pohybovým aktivitám je ale věnována spousta prostoru, učitelky v mateřských školách tak mohou být velmi kreativní a využít svou představivost. Pohybové činnosti lze integrovat do všech činností běžného dne v mateřské škole. Děti v mateřské škole tak mají nejenom základní tělesnou výchovu, také ale zdravotní tělesnou výchovu, plavání a další sportovní kurzy. Také cvičí při různých hrách nebo jezdí na výlety (Fialová, 2010, s. 22).

4.1.2 Mladší školní věk

Dítě mladšího školního věku je v období vstupu do školy nejprve hodně živé a neustále v pohybu. Se začátkem školní docházky se tato nadměrná aktivita mírně tlumí, zároveň se však období od osmi až desíti let označuje jako zlatý věk motoriky. Dítěti všechno jde a pohyby se mu učí snadno. Dítě je poměrně dobře zvladatelné, pouze má problém se delší dobu soustředit.

Nejlepší pohybové programy pro děti mladšího školního věku jsou takové, které využívají hru a zábavu. Pohybový program musí dítě bavit, činnosti by měly být pestré. Protože jsou děti snadno zvladatelné, není problém s nimi spolupracovat, zároveň je však důležité, aby v nich trenér vzbuzoval respekt, ale také jejich zájem. Měl by být nejlépe plný elánu.

Corbin a Pangrazi (2003) dále doporučují, že by děti měly vykonávat minimálně šedesát minut pohybové aktivity denně. Také by se děti měly účastnit různorodých aktivit, a to také každý den. Autoři totiž vyzdvihují, že sedavý způsob života ohrožuje i takto malé děti

a může u nich způsobovat obezitu. Děti by také podle nich neměly být neaktivní déle než dvě hodiny v kuse.

4.1.3 Starší školní věk

Děti se na začátku období staršího školního věku ještě snadno učí, později však přichází zlom. S nástupem puberty, která je charakteristická pro přechod ze staršího školního věku do adolescence, se objevuje snaha o vymezování vůči všem, včetně trenéra. Dítě se snaží najít si svůj vlastní názor a je někdy přehnaně kritické. Zároveň se však dynamicky rozvíjí jeho paměť a přichází nástup abstraktního myšlení, proto už pohybové programy nemusí být založené pouze na hře. Dítě se už totiž zajímá o sport jako takový (Corbin, Pangrazi, 2003).

4.2 Zásady pohybové práce s dětmi

Jednou z hlavních zásad pohybové práce s dětmi je budování pozitivního vztahu mezi trenérem a dítětem. Trenér by se měl zajímat o dítě jako takové a měl by klást důraz na to, aby ho aktivita bavila. Trenér by neměl na dítě vyvíjet tlak, měl by mu poskytovat kvalitní zpětnou vazbu a měl by být samozřejmě dostatečně vzdělán pro práci s dětmi. Měl by dítěti co možná nejlépe umožnit, aby se cítil v jeho přítomnosti dobře, samozřejmě by ho měl chválit (Kučera, 2011).

Další důležitou zásadou je kvalitně a na maximum využívat čas tréninku. Trénink by měl být vždy uzpůsoben dítěti a jeho úrovni. Pokud se ve skupině nachází děti na rozdílné úrovni, bylo by dobré zajistit několik asistentů, kteří se dětem mohou věnovat individuálně (Kučera, 2011). Poslední, ale neméně důležitou zásadou je využít hru a materiální pomůcky v pohybové práci s dětmi.

4.3 Pohybové schopnosti u dětí

Podle Měkoty (2006) se pohybové schopnosti dělí na kondiční, hybridní a koordinační. Mezi kondiční schopnosti se řadí schopnosti vytrvalostní (aerobní a anaerobní forma), silové a zčásti i rychlostní. Rychlostní schopnosti ale oficiálně spadají pod schopnosti hybridní, kam se řadí i akční a reakční rychlost. Koordinační schopnosti zahrnují reakční rychlost, rovnováhovou schopnost, rytmickou schopnost či orientační schopnost.

4.3.1 Senzitivní období pro rozvoj pohybových schopností

Senzitivní období pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností podle Periče (2004):

- a) Obratnost: 7 – 12 let
- b) Rychlost: 8 – 13 let rychlost reakce a jednotlivého pohybu, 15 – 18 let lokomoce
- c) Síla: 8 – 14 let explosivní síla, 14 – 18 let maximální nárůst svalové síly
- d) Vytrvalost: univerzální (do 15 let aerobní oblast)
- e) Pohyblivost: 8 – 12 let nejvyšší nárůst kloubní pohyblivosti

Senzitivní období pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností spadá mezi 7. až 10. rok pro rychlostní, koordinační a akčně-reakční schopnosti. V tomto věku se musí klást důraz na rozvoj mezisvalové koordinace, přesnost pohybů (běh, houpání), na držení těla a funkci svalů. V 9 až 10 letech prudce narůstají percepční schopnosti, je proto vhodné v tomto věku rozvíjet orientační schopnosti. Vestibulární aparát dozrává v 11 letech, je proto vhodné rozvíjet také rovnovážné schopnosti. Mezi 10. a 11. rokem dochází k zvýšení tréninkového úsilí. Mezi 8. – 12. rokem je vhodné se snažit dětem věnovat a vybavit co nejvíce pohybovými zkušenostmi, protože je tento věk nazýván jako zlatý věk motoriky. Vytrvalostní schopnosti je vhodné rozvíjet nehledě na věk dítěte. V rytmice se dívky a chlapci liší, dívky se zlepšují již kolem 8. – 9. roku, chlapci mezi 13. – 14. rokem. Síla se dá u dětí trénovat také, ideálně ale až v období pubescence, v dětském věku je důležitější mezisvalová koordinace (obratnost).

4.3.2 Rozvoj pohybových schopností u dětí

Rychlost je jednou ze schopností, pro jejíž rozvoj má dítě největší předpoklady. Pro rozvoj rychlosti je dobré využívat pestré pohyby a zapojovat všechny části těla. Jako příklady aktivit, které rozvíjí rychlostní schopnosti u dětí, lze uvést vyvolávání čísel, zrcadlová cvičení, cvičení se švihadly, lany a míči, krátké sprinty, starty z různých poloh a štafetové závody. Rychlost je třeba trénovat celoročně (Kučera, 2011). Pro rozvoj vytrvalosti jsou uváděny jako základní metody intervalové (Vobr, 2007). U krátkodobých intervalových metod zatížení trvá 15 sekund až 2 minuty, u středně dlouhých 2 – 8 minut, u dlouhodobých 8 – 15 minut. Příkladem mohou být štafetové běhy.

Zaměřit se na silové schopnosti u dítěte je dobré až po rozvoji jeho všestrannosti. Až potom, co dítě zvládne základní a přirozené aktivity, jako jsou např. šplhání, ručkování,

přetahování či další zápasy, je dobré zařadit silovou přípravu do pohybových programů pro děti. Ideální je začít nejprve s cviky využívající hmotnost vlastního těla, jako jsou kliky nebo dřepy, samozřejmě se soustředěním na kvalitní dýchání. Až později lze zavádět i další posilující cviky s různým náčiním. Dobré je se také zaměřit na rovnovážná cvičení v nestabilních polohách. Koordinaci je pak důležité rozvíjet především u gymnastické přípravy. Před samotným cvičením je také stěžejní nezapomínat na protahování, abychom tak tělo připravili na zátěž. Protahování se také ale využívá jako odpočinek po zátěži, kdy protahování trvá déle. K nácviku koordinace slouží především uvědomělé vedené pohyby, které ale děti příliš nebaví.

U rozvoje pohyblivosti neplatí, že co nejvyšší úroveň rozvoje je nejlepší, naopak (Vobr, 2007). Pokud je pohyblivost příliš velká, může mít za následek kloubní problémy nebo chyby v technice jednotlivých sportů. Tento stav se nazývá jako hypermobilita, která obvykle bývá dědičná a která přesahuje normu v kloubech. Pohyblivost se trénuje kombinací protahování, posilování a uvolňovacích cviků. Jako příklad lze uvést hmyty, švihy s výkyvem, krátkodobá výdrž, využití gravitace při protahování, využití vnějších sil při protahování, relaxační cvičení..

5 Cíle práce

V praktické části mé práce jsou zpracovány konkrétní taneční programy pro děti mladšího školního věku, konkrétně pro mažoretky. Jako hlavní cíl práce jsem si zvolila tvorbu, aplikaci a evaluaci programu se zaměřením na rozvoj pohybových schopností u dětí.

Jako dílčí cíle jsem stanovila:

- a) teoretické zakotvení pohybových programů u dětí mladšího školního věku na základě studia odborné literatury s využitím poznatků získaných během studia svého oboru,
- b) tvorbu a praktické využití dvou programů vytvořených pro mažoretky mladšího školního věku, přičemž první program byl založený na rozvoji koordináčních schopností se zaměřením na rytmické schopnosti a druhý na rozvoj kondičních schopností,
- c) evaluaci efektivity a využitelnosti vytvořených programů na základě metod analýzy, pozorování, motorického testování, evaluace a rozhovoru.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 Metodika práce

Při plnění všech cílů své práce jsem postupovala systematicky, od obecných poznatků a informací k těm, které se konkrétně dotýkají zkoumané problematiky.

Práci jsem si rozčlenila do jednotlivých etap, které zahrnovaly sumarizaci teoretických poznatků k tématu práce, vytvoření koncepce pohybových programů zaměřených na rozvoj zmíněných pohybových schopností, podrobnou charakteristiku zkoumaného vzorku dětí, anketní zpracování a následné vyhodnocení doplňkových informací, popis a vyhodnocení využitých metod evaluace k vytvořeným programům, komparace mých výsledků s obdobnými pozorováními a v závěru i kompletně shrnula všechny zjištěné poznatky a výsledky.

Současně jsem formulovala doporučení, která popisují způsoby, jakými lze do budoucna připravovat podobné pohybové programy.

6.1 Charakteristika vybraného souboru

Vytvořené pohybové programy se zaměřením na rozvoj pohybových dovedností byly realizovány v prostředí zájmového sportovního kroužku mažoretek, který pracuje při Domově dětí a mládeže v Mladé Boleslavi. Pracovní náplň kroužku (pohybové sestavy pro mažoretky) byla důvodem, proč testovaný soubor tvořily pouze dívky.

Testovaný soubor byl tvořen dívkami ve věku 6 – 9 let. V něm se nacházelo 12 dívek s průměrným věkem 7,42 let ($SD = 1,16$). Tabulka 3 (viz Příloha 3) uvádí základní údaje o testovaném souboru dívek. Vzhledem k ochraně osobních údajů jsou zjištěné informace anonymizovány.

Pohybové programy byly do volnočasové aktivity implementovány po dobu tří měsíců, tedy od dubna do června roku 2017. Celkově se uskutečnilo 26 hodin. Dívky se scházely dvakrát týdně v lekcích, během kterých byl každý z programů aplikován jednou týdně po dobu 45 minut.

6.2 Popis pohybových programů pro mažoretky

Při vytváření pohybových programů jsem se opírala o odbornou sportovní literaturu, avšak primárně jsem vycházela ze svých vlastních zkušeností s tanečním sportem i tvorbou tanečních sestav.

Pohybové programy jsem sestavovala v závislosti na věku dětí a jejich pohybových schopnostech. Současně jsem respektovala atraktivitu sportovního kroužku i vhodnost použitých testovacích metod do prostředí volnočasové aktivity.

Náplň výukových lekcí jsem sestavovala podle principu plánování vyučovacích hodin pohybové výchovy, ve které byla zahrnuta komplexní průprava na hlavní pohybovou činnost (rozehřívací aktivity, rozcvičení, protažení svalů), poté následoval nácvik vlastní sestavy a na závěr byly zahrnuty strečinkové, relaxační a zklidňující aktivity.

6.2.1 Program na rozvoj koordinačních schopností se zaměřením na rytmické schopnosti

Program na rozvoj koordinačních schopností se zaměřením na rytmické schopnosti trval 45 minut jednou týdně a sestával z následujících částí:

1. Rozehřívací aktivity
2. Hlavní část
3. Protažení, uvolnění

Mezi **rozehřívací aktivity** byly vybírány z následujících her a činností:

- **Rozběhání se.** Děti mají za úkol klusem běžet, při tlesknutí nastávají změny. Dítě buď mění směr běhu, nebo skáče po jedné noze, vykopává či zakopává nohy. Pokyny udílí lektor na hodině.
- **Škatule, hýbejte se.** Aktivita probíhá za doprovodu hudby. Dítě má za úkol pohybovat se do rytmu kolem obručí a v momentě, kdy hudba utichne, se co nejrychleji dostat do středu obruče. Obručí je vždy menší počet než celkový počet zúčastněných, děti postupně vypadávají ze hry, až zůstane jen jedno.
- **Zrcadlení.** Děti se rozdělí do dvojic, jeden z dvojice představuje zrcadlo a druhý se v něm prohlíží. Dítě se začne pohybovat do rytmu hudby, druhé jeho pohyby zrcadlí.

- **Afričani.** Dítě má za úkol protančit pod napjatým švihadlem, které je nataženo přes místnost. Jeho výška se postupně snižuje.
- **Hra s balónky.** Každému dítěti se uváže na kotník balónek a s ním dítě tančí do hudby. Jeho úkolem je vyřadit ostatní děti tím, že jim zašlápne, resp. praskne balónek.
- **Nespadni!** Každá dvojice dostane míček, který umístí mezi svá čela. Dvojice s míčkem mezi čely tančí na různé typy hudebních doprovodů. Pokud míček během hry upustí, daná dvojice opouští hru.
- **Hra s barvami.** Děti tančí na hudbu. Když hudba přestane hrát, vyvolává lektor barvu, která se nachází v místnosti. Dítě musí barvu co nejrychleji najít a dotknout se jí. Poslední vypadává.
- **Pantomima.** Dítě dostane lístek a jeho úkolem je beze slov znázornit na lístku uvedený obsah.
- **Rybky.** Při chytání ryb je skupina dětí rozdělena na dvě poloviny. Každá skupina dětí se postaví na protichůdné strany tělocvičny. Předem určená skupina dětí má během přesunu na protější stranu tělocvičny zabránit ostatním v cestě a co nejvíce jich pochyťat. Hra končí v momentě, kdy skupina pochyťá všechny rybky.

Rozcvička. Rozcvička hraje důležitou roli v každé pohybové hodině, slouží pro zahřátí svalů a jejich rozhýbání. Mezi základními využívanými cviky byly záklony, předklony, úklony a kroužení hlavy, předklony a záklony ve stoji rozkročném, rotace trupem s rukama v bok aj.

Protože nejdůležitější částí mažoretkové sestavy je zvládnutí pochodu, který začíná levou nohou, je vhodné tuto techniku správně s dětmi trénovat i v rámci rozcvičky. Je důležité, aby děti při pochodu nedupaly a jejich špičky směřovaly k zemi. Aktivitu, které pomáhají s budováním pochodu, jsou např. pochod v kruhu, ve kterém děti střídavě chodí po špičkách a po patách v závislosti na předem stanovených podmínkách cvičení (např. území označené názvem zvířete). Tyto aktivity lze propojit i s různými říkankami a hudbou (např. píseň Šly panenky silnicí). Aktivitu podporují mj. i správné držení těla a ruce v bok.

Práce s batonem. Protože skupina si již prošla základním seznámením s batonem, aktivity byly zaměřeny na prohlubování těchto dovedností. Hlavním bodem procvičování bylo točení batonem, vyhazování, postupné přecházení do pochodu s hůlkou, které plynule vyústilo do nácvičku sestavy.

Hlavní část programu tvořil nácvik sestavy (viz Příloha 1). V každé hodině byl čas věnován nejprve nácviku kroků bez doprovodu hudby, poté s hudebním doprovodem. Po jejich zvládnutí následovalo propojení jednotlivých kroků. Na každé následující hodině se opakovaly již nacvičené prvky, které byly obohacovány o nové a vytvářely tak výslednou choreografii.

V **závěrečné části** programu byl čas věnován protahovacím a uvolňovacím cvikům a vydýchání se.

6.2.2 Ukázka hodiny

Organizace výukové lekce byla rozčleněna do čtyř částí. V první části byly děti seznámeny s cílem výukové lekce. Další část byla zaměřena na rozcvičení a průpravná cvičení, jejichž cílem bylo rozcvičení svalových skupin, aby se zabránilo případnému zranění. Cviky a hry byly prováděny zábavnou formou, aby podnítily zájem dětí o nadcházející část hodiny a pohybovou aktivitu obecně. Hlavní část obsahovala nácvik taneční sestavy. Postupovalo se po jednotlivých krocích, nejprve bez hudby na počítání, následně s hudbou. Po ovládnutí jednotlivých fází sestavy se prvky slučovaly a v každé další lekci se přidávaly nové prvky. Závěrečná část se zaměřovala na protažení a uvolnění namáhaných svalových skupin, zhodnocení průběhu nácviku a reflexi dětí. Struktura vyučovací jednotky je uvedena v tabulce 2.

V každé následující lekci pak hlavní část vždy začínala opakováním již osvojené části sestavy a poté se přidávaly další kroky.

Na konci testovaného období (po uplynutí tří měsíců) si děti osvojily celou nacvičovanou sestavu, zvolily pro ni název a předvedly ji rodičům.

Tabulka 1 Organizační struktura vyučovací jednotky – rozvoj rytmických schopností

Část hodiny	Obsah	Časová dotace (orientační vymezení)	Poznámky
Úvodní část	Organizační informace, seznámení s cílem hodiny	3 minuty	Děti jsou seznámeny s nácvičkou choreografie, která bude předvedena rodičům, mají za úkol vybrat její název
Průpravná část	Rozehřívací aktivity	3 minuty	Běhy se změnou směru a polohami pohybu
	Rozevčička	5 minut	Protahovací a posilovací cviky, správné dýchání, práce s batonem
Hlavní část	Nácvik sestavy	25 minut	Nácvik jednotlivých kroků bez hudebního doprovodu, později s hudbou
Závěrečná část	Protahovací a uvolňovací cviky	5 minut	
	Zhodnocení průběhu hodiny, stanovení cílů pro další lekci	4 minuty	Vyhodnocení pokroků, reflexe

Zdroj: Vlastní zpracování

6.2.3 Program na rozvoj kondičních schopností se zaměřením na sportovní tanec (disco dance a street dance)

Program na rozvoj kondičních schopností se zaměřením na sportovní tanec trval 45 minut jednou týdně a sestával z následujících částí:

1. Rozehřívací aktivity
2. Hlavní část
3. Protážení, uvolnění

Náplň **rozehřívacích aktivit** byla v podstatě podobná rozehřívání v programu vytvořeném pro mažoretky. Pro připomenutí, tyto aktivity zahrnovaly rozběhání, aerobní hry a rozcvičku. Protože tento program je již zaměřen na sportovní tanec, práce s batonem byla vypuštěna z programu. Vzhledem k tomu že pohybový program byl orientován na rozvoj kondičních schopností, průpravnou část zahajovaly aerobní aktivity (např. běh, Škatule hýbejte se).

Hlavní část programu byla zaměřena na nácvik sestavy (viz Příloha 2), která se týkala disco tance a street dance. V každé hodině byl čas věnován nejprve nácviku kroků bez doprovodu hudby, poté s hudebním doprovodem. Po jejich zvládnutí následovalo propojení jednotlivých kroků. Na každé další hodině se opakovaly již naučené prvky, ke kterým byly postupně přidávány nové a vytvářely tak výslednou choreografii.

Závěrečná část programu se věnovala protážení, uvolnění, vydýchání se.

6.2.4 Ukázka hodiny

Organizace výukové lekce byla opět rozčleněna do čtyř částí. První část obsahovala seznámení s cílem hodiny. V další části měly děti prostor na rozehřívací a průpravné cviky, které byly zaměřeny na rozcvičení svalových skupin.

V hlavní části bylo dostatek prostoru pro nácvik taneční sestavy. Nejprve se nacvičovaly jednotlivé kroky bez hudby na počítání, poté následoval nácvik s hudbou. Když děti zvládly jednotlivé etapy sestavy, prvky se slučovaly a v následujících lekcích se přidávaly nové kroky.

V závěrečné části se věnovalo dostatek času na protažení a uvolnění namáhaných svalových skupin, vyhodnocení průběhu nácviku a zpětné vazbě. Struktura vyučovací jednotky je uvedena v tabulce 3.

V každé následující lekci se v úvodu hlavní části procvičovaly osvojené kroky sestavy a následně se přidávaly další prvky.

Po uplynutí tříměsíčního období si děti osvojily celou nacvičovanou sestavu, zvolily pro ni název a předvedly ji rodičům.

Tabulka 2 Organizační struktura vyučovací jednotky – rozvoj kondičních schopností

Část hodiny	Obsah	Časová dotace (orientační vymezení)	Poznámky
Úvodní část	Organizační informace, seznámení s cílem hodiny	3 minuty	Děti jsou seznámeny s nácvikem choreografie, která bude předvedena rodičům, mají za úkol vybrat její název
Průpravná část	Rozehřívací aktivity	3 minuty	Běhy se zákopy, výkopy, sprinty a se změnou poloh pohybu
	Rozvíčka	5 minut	Protahovací a posilovací cviky, správné dýchání
Hlavní část	Nácvik sestavy	25 minut	Nácvik jednotlivých kroků bez hudebního doprovodu, později s hudbou
Závěrečná část	Protahovací a uvolňovací cviky	5 minut	
	Zhodnocení průběhu hodiny, stanovení cílů pro další lekci	4 minuty	Vyhodnocení pokroků, reflexe

Zdroj: Vlastní zpracování

Při nácviku sestav zaměřených na rozvoj rytmických i kondičních schopností je důležité dbát na pozitivní motivaci dětí.

6.3 Použité metody hodnocení efektivity programu

Součástí práce bylo zhodnocení efektivity a využitelnosti mnou vytvořených programů pro mažoretky, a to použitím metody analýzy, pozorování, motorického testování, evaluace a rozhovoru. Důležité bylo zhodnotit obecné schopnosti, vytrvalost a rytmiku dětí a posoudit, zda se zvýšila jejich pohybová úroveň. Za cíl této práce jsem si totiž kladla primárně rozvoj pohybových aktivit u dětí a také vytvoření doporučení, jakým způsobem obdobné programy v budoucnosti realizovat.

6.3.1 Vlastní pozorování

Na začátek vlastního pozorování je vhodné si stanovit cíl pozorování. Mezi cíle patřilo především zhodnotit, jak jsou děti motoricky zdatné, zda se jejich pohybové dovednosti v průběhu implementace programu zlepšují a jaké emoce se dětem pojí k samotnému programu.

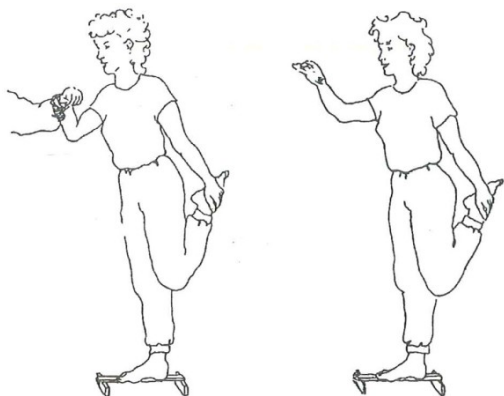
Byla jsem přítomna na každé hodině s dětmi, jejichž projevy jsem si zaznamenávala do záznamového archu. Mezi pozorované projevy patřily především: (i) úroveň motoriky (koordinace pohybů aj.), (ii) sociálně-emoční charakteristiky (emoce vyjadřované během hodin – zklamání, znudění, radost, smích aj.) a (iii) fungování skupiny jako celku.

Jako hlavní kritéria pozorování jsem si zvolila: (i) paměť, (ii) rytmiku a (iii) senzomotoriku. Snažila jsem se o co největší objektivitu pozorování a zaznamenání pouze relevantních a jasně definovatelných projevů. Jako limit lze vidět zkreslení chování dětí vlivem pozorování.

6.3.2 Motorické testování

Pro testování motoriky dětí jsem využila testovou baterii EUROFIT, která je detailně rozpracována v publikaci Měkoty a Blahuše (1983). EUROFIT obsahuje 9 subtestů, uvedené pořadí je autory doporučováno dodržovat. Subtesty jsou následující: (i) test rovnováhy „plameňák“, (ii) talířový tapping, (iii) předklon s dosahováním vsedě, (iv) skok do dálky z místa, (v) ruční dynamometrie, (vi) leh-sed za 30 s., (vii) výdrž ve shybu, (viii) člunkový běh 10 x 5 m a (ix) vytrvalostní člunkový běh.

Test rovnováhy plameňák. Dítě má za úkol balancovat na jedné noze na kladině (viz Obrázek 1). Měřeným faktorem je statická rovnováha, zaznamenává se čas.



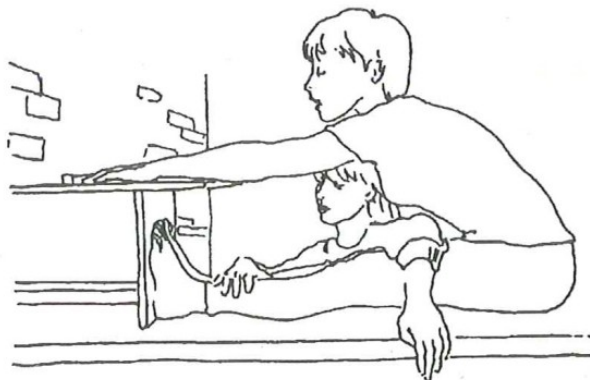
Obrázek 1 - Test rovnováhy (Moravec, Kampmiller, Sedláček, 2002)

Talířový tapping. Faktorem tohoto subtestu je frekvenční rychlost ruky. Test spočívá v tom, že se dítě rychle a střídavě dotýká dvou kruhů dominantní rukou (viz Obrázek 2). Pro tento test se obvykle využívá stůl s nastavitelnou výškou nebo švédská bedna, dále dva kruhy připevněné na podložce stolu. Výsledkem testu je čas, který dítě potřebuje na vykonání 25 dotyků každého kruhu.



Obrázek 2 - Talířový tapping (Moravec, Kampmiller, Sedláček, 2002)

Předklon s dosahováním vsedě. Faktorem tohoto subtestu je kloubní pohyblivost trupu. Úkolem dítěte je předpažit se v předklonu vsedě a co nejdále dosahovat pažemi (viz Obrázek 3). Hodnotí se lepší výsledek ze dvou pokusů.



Obrázek 3 - Předklon s dosahováním vsedě (Moravec, Kampmiller, Sedláček, 2002)

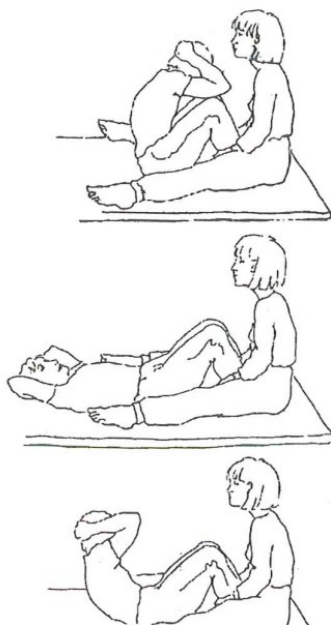
Skok do dálky z místa. Faktorem tohoto subtestu je výbušná síla dolních končetin. Úkolem dítěte je skočit do dálky z místa odrazem snožmo (viz Obrázek 4). Test se vykonává dvakrát, započítává se lepší výsledek.



Obrázek 4 - Skok do dálky z místa (Moravec, Kampmiller, Sedláček, 2002)

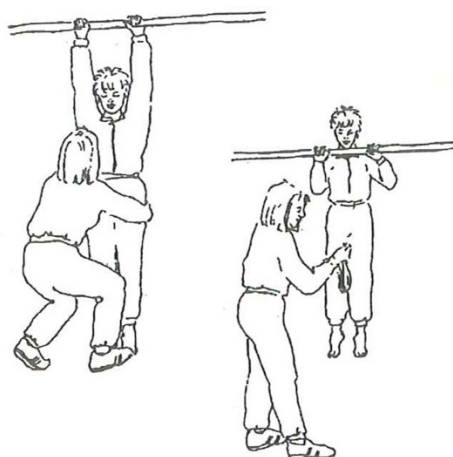
Ruční dynamometrie. Faktorem tohoto subtestu je statická síla dominantní ruky. Pro administraci tohoto subtestu je potřeba kalibrovaný ruční dynamometr s nastavitelnou rukojetí. Dítě má za úkol vyvinout tlak v průběhu dvou sekund, zaznamenává se lepší výsledek ze dvou pokusů.

Leh-sed. Faktorem tohoto subtestu je dynamická a vytrvalostní síla břišního a bedrokyčlo-stehenního svalstva. Úkolem dítěte je vykonávat sedy-lehy v průběhu 30 s (viz Obrázek 5).



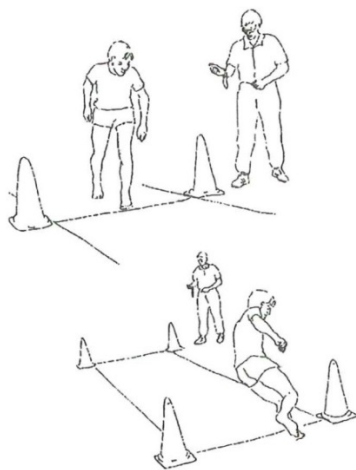
Obrázek 5 - Leh-sed (Moravec, Kampmiller, Sedláček, 2002)

Výdrž ve shybu. Faktorem tohoto subtestu je statická, vytrvalostní síla svalstva horních končetin. Dítě má za úkol podhmatem vydržet na hrazdě co nejdéle (viz Obrázek 6). Měří se čas výdrže.



Obrázek 6 - Výdrž ve shybu (Moravec, Kampmiller, Sedláček, 2002)

Člunkový běh 10 x 5 m. Faktorem tohoto subtestu je běžecká rychlost se změnami směru. Dítě má za úkol přeběhnout vymezenou vzdálenost v co nejkratším čase (viz Obrázek 7). Měří se čas potřebný na vykonání deseti 5 m úseků.



Obrázek 7 - Člunkový běh (Moravec, Kampmiller, Sedláček, 2002)

Vytrvalostní člunkový běh. Faktorem tohoto subtestu je běžecká vytrvalostní schopnost. Dítě má za úkol překonávat vzdálenost 20 m od jedné čáry k druhé podle zvukových signálů. Začíná chůzí, poklusem, rychlost běhu se zvyšuje. Měří se počet přeběhnutých 20 m úseků.

Subtest ruční dynamometrie byl z testování vyřazen, protože nemám k dispozici ruční dynamometr, který je potřeba k administraci subtestu. Vytrvalostní člunkový běh byl z testování také vyřazen, protože kroužek nebyl veden v klasické tělocvičně, ale v malém tanečním sálu domova dětí a mládeže.

6.3.3 Anketní šetření

Byla vytvořena jedna verze ankety (viz Příloha 3), která byla administrována rodičům. Anketa byla krátká, obsahovala čtyři položky a sloužila pro zmapování efektivity programu. Tyto otázky byly dále pokryty v rozhovoru detailněji. Otázky byly cíleny na: (i) zlepšení dítěte v oblasti motoriky, (ii) subjektivní zhodnocení programu dítětem, (iii) emoční projevy spojené s programem, (iv) přístup dítěte k pohybu.

6.3.4 Rozhovor

Rozhovor byl veden s trenérkou skupiny dětí a také s některými z rodičů. Pokrýval témata z ankety, snažil se jít ale více do hloubky. Přišlo mi vhodné suchá kvantitativní data obohatit o zkušenosti jednotlivých rodičů a trenérky a mít tak i základní kvalitativní pohled na problematiku. Byl to polostrukturovaný rozhovor, který pokrýval následující témata:

1. přístup dětí k programu: *Bavil děti program? Jaké zážitky vám z programu vyprávěly?*
2. emoce dětí: *Jaká byla nálada dětí před a po hodině programu? Jaké konkrétní prožívání děti dávaly najevo (nadšení, nuda, stres aj.)? Byly ze strany dítěte jakékoliv stížnosti? Nebo naopak pochvaly? Těšilo se dítě na hodiny?*
3. motorika: *Vidíte u dítěte zlepšení v oblasti motorice? Jaká?*
4. přístup k pohybu: *Jak se změnil přístup dítěte k pohybu? Jaký je jeho přístup?*

6.3.5 Organizace testování

Testování probíhalo v malém tanečním sále Domova dětí a mládeže v Mladé Boleslavi. Subtesty z testové baterie EUROFITU byly u dětí administrovány dvakrát, vždy před a po skončení programu. Časový rozestup mezi oběma měřeními byly tři měsíce. V úvodu administrace metody byl dětem vysvětlen účel testování. Po skončení programu byly rodičům rozdány ankety, s některými z nich pak byly dále vedeny rozhovoru spolu s lektorkou dětí. Pozorování probíhalo pravidelně každý týden.

7 VYHODNOCENÍ METOD NA ZJIŠTĚNÍ EFEKTIVITY PROGRAMŮ

Následující kapitola shrnuje výsledky metod na zjištění efektivity vytvořených programů, a to pozorování, testové baterie EUROFITU, ankety a rozhovoru.

7.1 Vyhodnocení pozorování

Pozorování probíhalo pravidelně každý týden po celé tři měsíce za účelem zhodnocení zlepšení u dětí. V této části jsou zhodnoceny problémy, se kterými se děti potýkaly, porovnání mezi tím, jak děti zvládly choreografii na začátku a konci sledovaného období. Zaměřovala jsem se na následující kritéria: (i) paměť, (ii) rytmika a (iii) senzomotorika.

Sledovaná skupina 12 dívek ve věku 6-9 let do kroužku docházela pravidelně. Vyskytovaly se občasné absence, které ale výrazněji nenarušily chod kroužku a nácvik sestavy. I když byl věkový rozestup mezi dětmi 3 roky, program tomu uzpůsobován být nemusel, všechny děti se nacházely na zhruba podobné úrovni. Programy probíhaly v úterý a čtvrtek v odpoledních hodinách v tanečním sále Domova dětí a mládeže v Mladé Boleslavi. Program byl veden lektorkou, já jsem na hodiny docházela jako pozorovatel. Na mou přítomnost si skupina dívek velmi rychle zvykla a po necelých dvou týdnech mi dívky přestávaly věnovat pozornost.

Při pozorování jsem se zaměřila na paměť. Sledovala jsem, jestli se děti potýkaly s problémy se zapamatováním si kroků sestavy, nebo jestli jim to problémy nečinilo. Na začátku sledovaného období bylo zjevné, že mladší dívky věku 6-7 let měly menší problémy se zapamatováním si zcela nových kroků. I když si opakováním kroky na každé nové hodině upevňovaly, i na konci sledovaného období bylo třeba věnovat stejné množství času učení nových kroků jako na začátku. Je ale třeba vyzdvihnout, že dívky již naučené kroky nezapomínaly a nedělaly v sestavách chyby.

Dalším kritériem, na které jsem se během pozorování zaměřila, byla rytmika. Při rytmice jsem se zaměřovala na to, zda jdou dívky při sestavách do rytmu hudby. U rytmiky je potřeba zdůraznit, že dívky byly velmi šikovné už na začátku sledovaného období. Ve skupině se nenacházela ani jedna z dívek, která by pochodovala nebo dělala jiné cviky mimo rytmus hudby. Problémy občas nastávaly při těžších cvicích, kdy se dívky musely soustředit na více

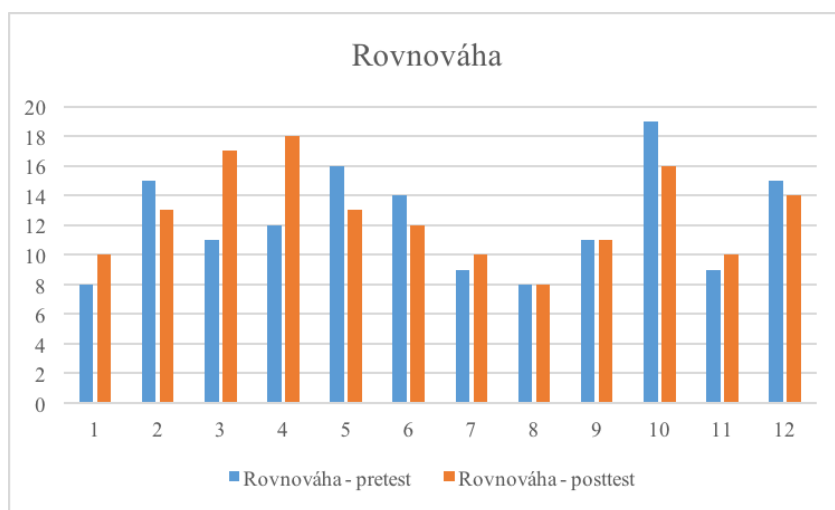
činností najednou – např. točení batonem, pochod a střídání pozice s okolními dívkami. Při těchto složitějších cvicích bylo vidět, že je nutné věnovat větší množství času nácviku jednotlivých kroků bez hudby a až po jejich úplném zvládnutí kroky zkoušet do rytmu hudby. Nelze tedy říci, že u skupiny dívek nastalo zlepšení v oblasti rytmiky, protože skupina měla dobré rytmické schopnosti již na začátku sledovaného období.

Posledním sledovaným kritériem byla senzomotorika. Senzomotorikou byla chápána koordinace mezi vizuálními podněty a pohyby těla, tzn., jak dobře dívky reagovaly na jednotlivé pokyny lektorky aj. V této oblasti na základě mého pozorování došlo asi k největšímu zlepšení, protože dívky na počátku sledovaného období měly problém soustředit se na své pohyby a zároveň sledovat pokyny, instrukce a rady lektora. Postupem času, kdy se upevňovala jejich znalost kroků, dokázaly adekvátněji reagovat na zpětnou vazbu lektora a věnovat pozornost zdokonalování jednotlivých kroků.

7.2 Vyhodnocení testové baterie EUROFITU

Test rovnováhy „plameňák“

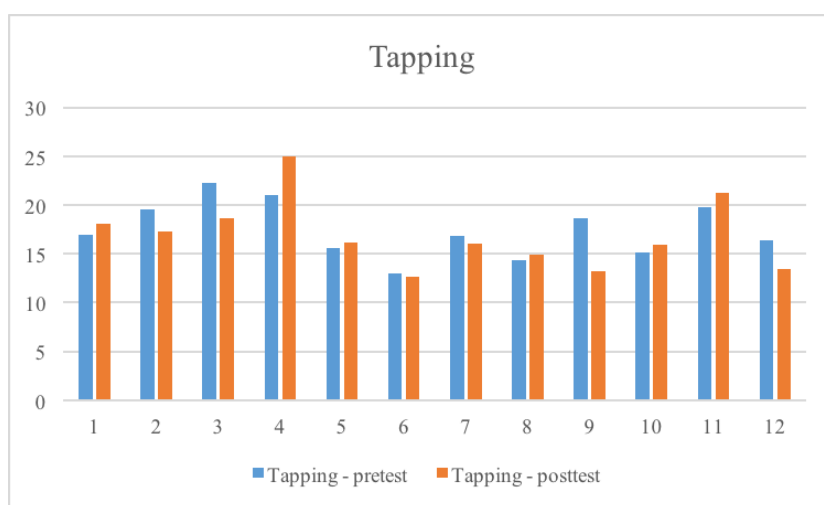
Výsledky pretestu se pohybovaly v rozpětí 11 s, s maximem 19 s a minimem 8 s, průměrným časem 12,25 ($SD = 3,55$). Výsledky posttestu se pohybovaly v rozpětí 10 s, s maximem 18 s, minimem 8 s a průměrným časem 12,67 ($SD = 3,11$). Po použití párového t-testu bylo zjištěno, že mezi prvním a druhým měřením nebyl statisticky signifikantní rozdíl, $t(11) = -0,472$, $p = 0,646$. Konkrétní výsledky dívek jsou v Příloze 4, porovnání jednotlivých výkonů lze vidět v grafu níže (viz Obrázek 8).



Obrázek 8 - Test rovnováhy "plameňák"

Talířový tapping

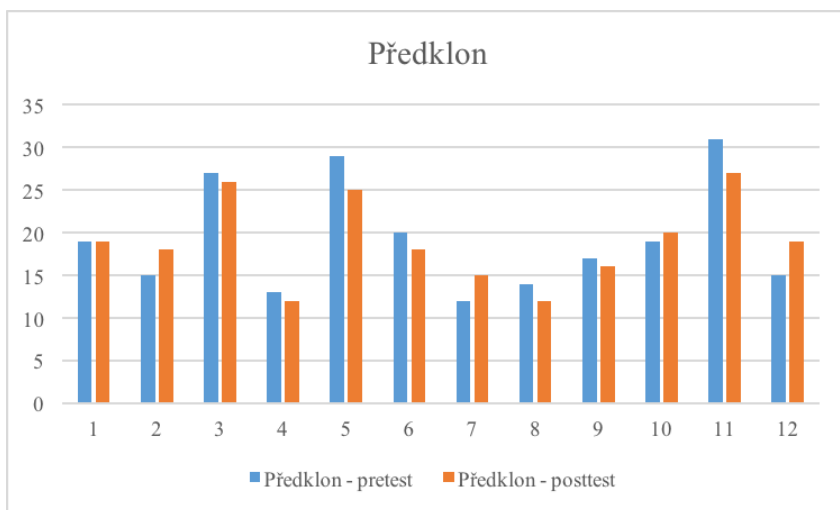
Výsledky pretestu se pohybovaly v rozpětí 9 s, s maximem 22 s a minimem 13 s, průměrným časem 17,46 s ($SD = 2,83$). Výsledky posttestu se pohybovaly v rozpětí 12 s, s maximem 25 s, minimem 13 s a průměrným časem 16,88 s ($SD = 3,57$). Po použití párového t-testu bylo zjištěno, že mezi prvním a druhým měřením nebyl statisticky signifikantní rozdíl $t(11) = 0,761$, $p = 0,463$. Konkrétní výsledky dívek jsou v Příloze 4, porovnání jednotlivých výkonů lze vidět v grafu níže (viz Obrázek 9).



Obrázek 9 - Talířový tapping

Předklon s dosahováním vsedě

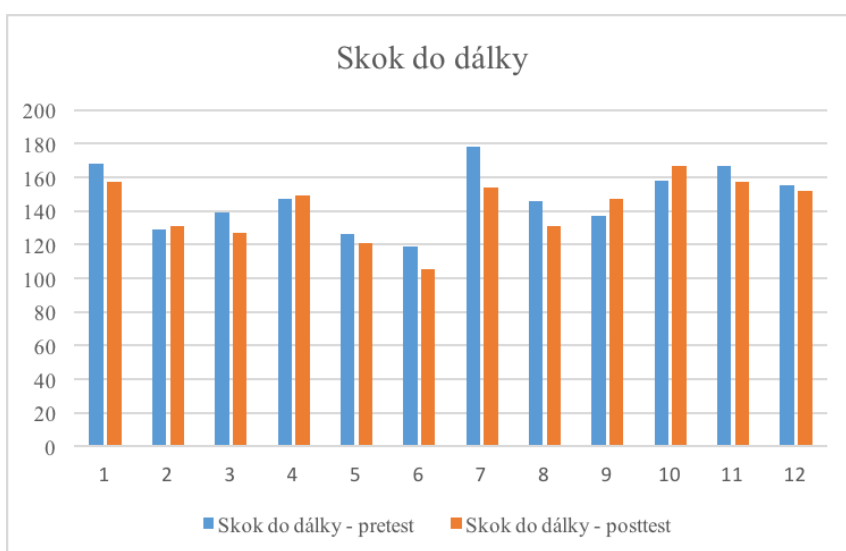
Výsledky pretestu se pohybovaly v rozpětí 15 cm, s maximem 31 cm a minimem 12 cm, průměrným dosahem 19,25 cm ($SD = 6,43$). Výsledky posttestu se pohybovaly v rozpětí 15 cm, s maximem 27 cm, minimem 12 cm a průměrným dosahem 18,92 cm ($SD = 4,99$). Po použití párového t-testu bylo zjištěno, že mezi prvním a druhým měřením nebyl statisticky signifikantní rozdíl $t(11) = 0,437$, $p = 0,670$. Konkrétní výsledky dívek jsou v Příloze 4, porovnání jednotlivých výkonů lze vidět v grafu níže (viz Obrázek 10).



Obrázek 10 - Předklon s dosahováním vsedě

Skok do dálky z místa

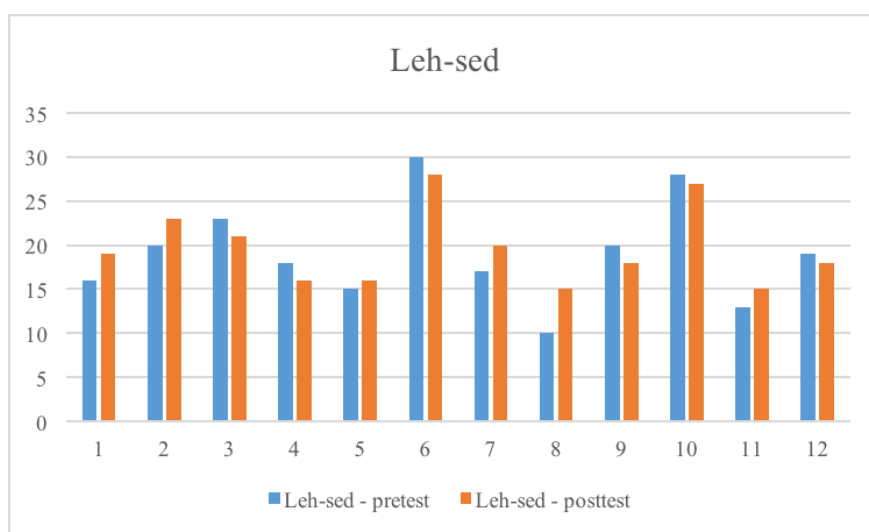
Výsledky pretestu se pohybovaly v rozpětí 59 cm, s maximem 178 cm a minimem 119 cm, průměrným skokem 147,42 cm ($SD = 18,34$). Výsledky posttestu se pohybovaly v rozpětí 62 cm, s maximem 167 cm, minimem 105 cm a průměrným skokem 141,50 cm ($SD = 18,26$). Po použití párového t-testu bylo zjištěno, že mezi prvním a druhým měřením nebyl statisticky signifikantní rozdíl $t(11) = 1,992$, $p = 0,072$. Konkrétní výsledky dívek jsou v Příloze 4, porovnání jednotlivých výkonů lze vidět v grafu níže (viz Obrázek 11).



Obrázek 11 - Skok do dálky z místa

Leh-sed za 30 s.

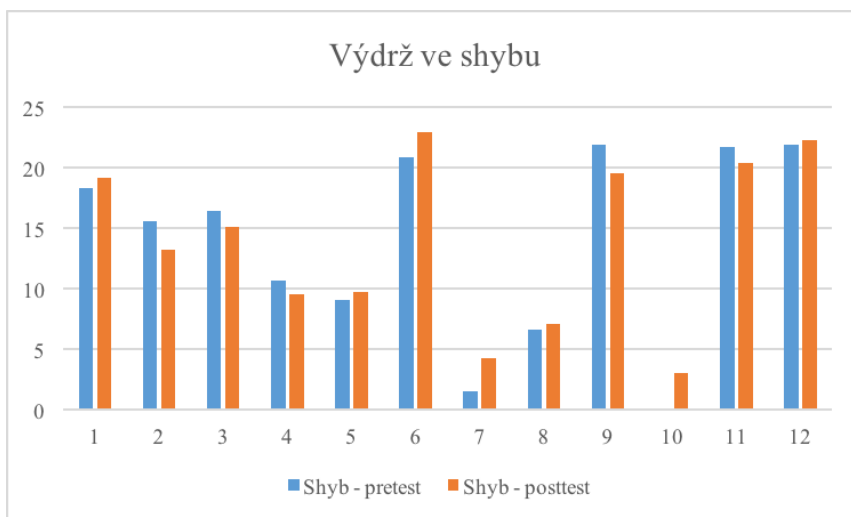
Výsledky pretestu se pohybovaly v rozpětí 20 lehů-sedů, s maximem 30 a minimem 10 lehů-sedů, s průměrem 19,08 cm ($SD = 5,78$). Výsledky posttestu se pohybovaly v rozpětí 13 lehů-sedů, s maximem 28, minimem 15 a průměrem 19,67 lehů-sedů ($SD = 4,39$). Po použití párového t-testu bylo zjištěno, že mezi prvním a druhým měřením nebyl statisticky signifikantní rozdíl $t(11) = -0,796$, $p = 0,443$. Konkrétní výsledky dívek jsou v Příloze 4, porovnání jednotlivých výkonů lze vidět v grafu níže (viz Obrázek 12).



Obrázek 12 - Leh-sed za 30 s.

Výdrž ve shybu

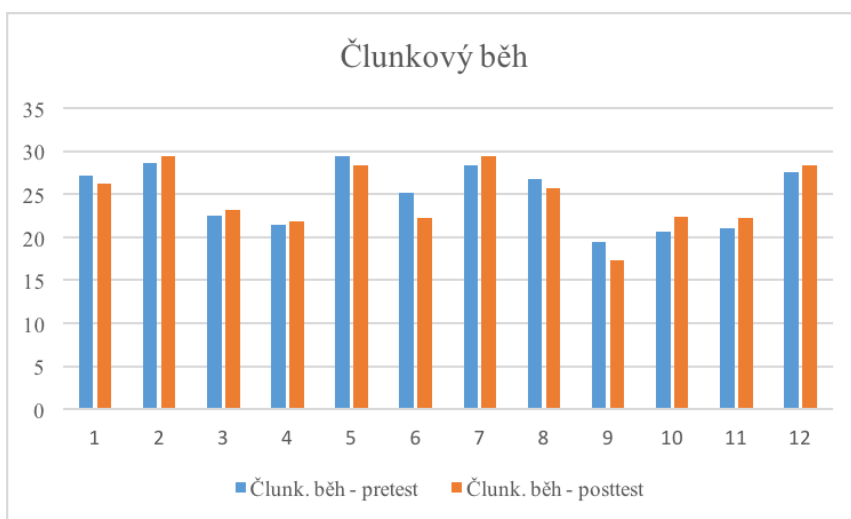
Výsledky pretestu se pohybovaly v rozpětí 22 s, s maximem 22 s a minimem 0 s, průměrným časem 13,71 ($SD = 7,97$). Výsledky posttestu se pohybovaly v rozpětí 20 s, s maximem 23 s, minimem 3 s a průměrným časem 13,84 ($SD = 7,06$). Po použití párového t-testu bylo zjištěno, že mezi prvním a druhým měřením nebyl statisticky signifikantní rozdíl, $t(11) = -0,246$, $p = 0,810$. Konkrétní výsledky dívek jsou v Příloze 4, porovnání jednotlivých výkonů lze vidět v grafu níže (viz Obrázek 13).



Obrázek 13 - Výdrž ve shybu

Člunkový běh 10 x 5 m

Výsledky pretestu se pohybovaly v rozpětí 10 s, s maximem 29 s a minimem 20 s, průměrným časem 24,65 ($SD = 3,69$). Výsledky posttestu se pohybovaly v rozpětí 12 s, s maximem 29 s, minimem 17 s a průměrným časem 24,73 ($SD = 3,769$). Po použití párového t-testu bylo zjištěno, že mezi prvním a druhým měřením nebyl statisticky signifikantní rozdíl, $t(11) = -0,116$, $p = 0,91$. Konkrétní výsledky dívek jsou v Příloze 4, porovnání jednotlivých výkonů lze vidět v grafu níže (viz Obrázek 14).

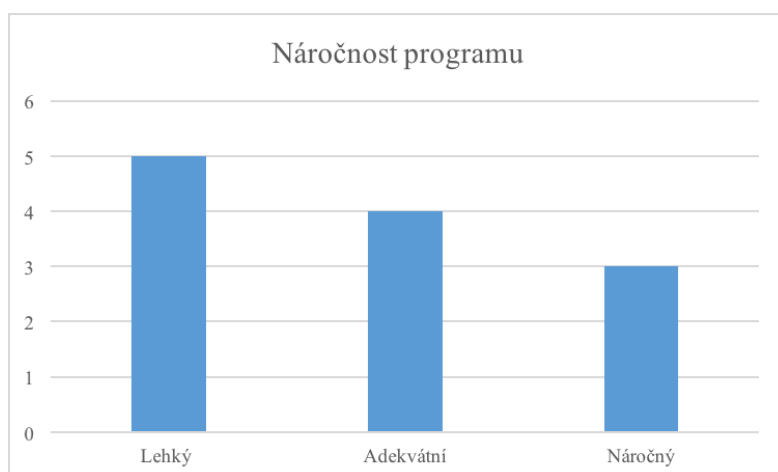


Obrázek 14 - Člunkový běh 10 x 5 m

7.3 Vyhodnocení ankety

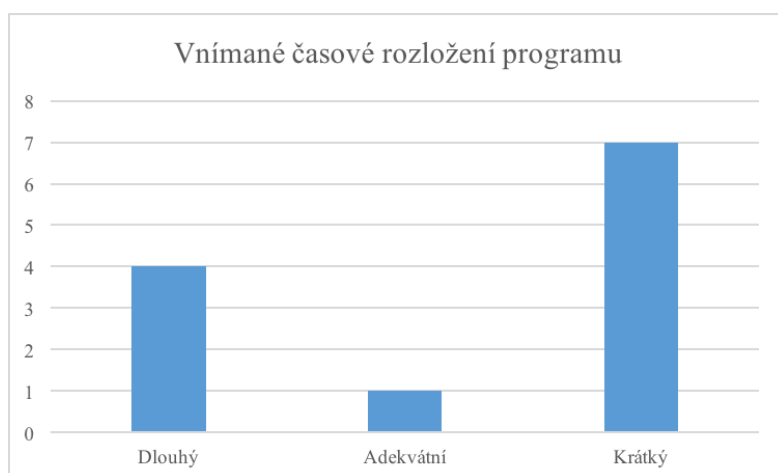
Anketa byla rozdána rodičům dívek, které se zúčastnily obou programů. Z celkem 12 rozdaných anket se vrátili všechny (návratnost 100 %). První otázka se věnovala zhodnocení náročnosti, délky a zábavnosti programu.

U podotázky na zhodnocení náročnosti programu, 3 (25 %) rodiče označili program za náročný, 5 (41,67 %) za lehký a 4 (33,34 %) za adekvátní (viz Obrázek 15).



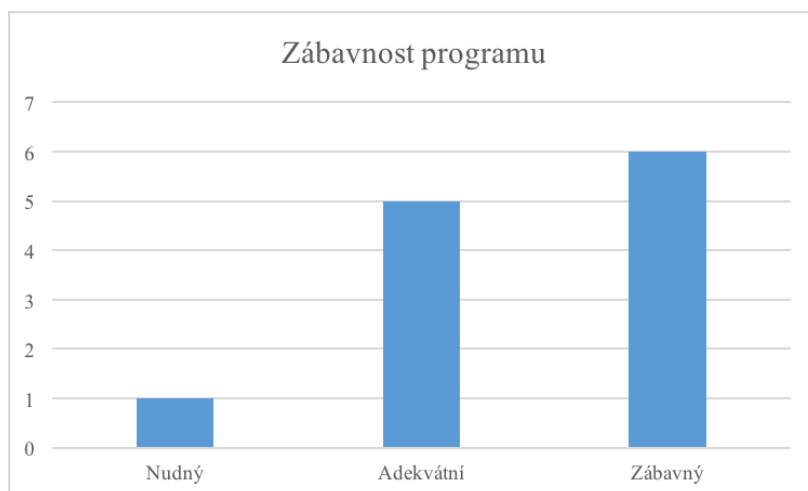
Obrázek 15 - Zhodnocení náročnosti programu

U podotázky na zhodnocení délky programu, 4 (33,34 %) rodiče označili program za dlouhý, 7 (58,34 %) za krátký a 1 (8,34 %) za adekvátní (viz Obrázek 16).



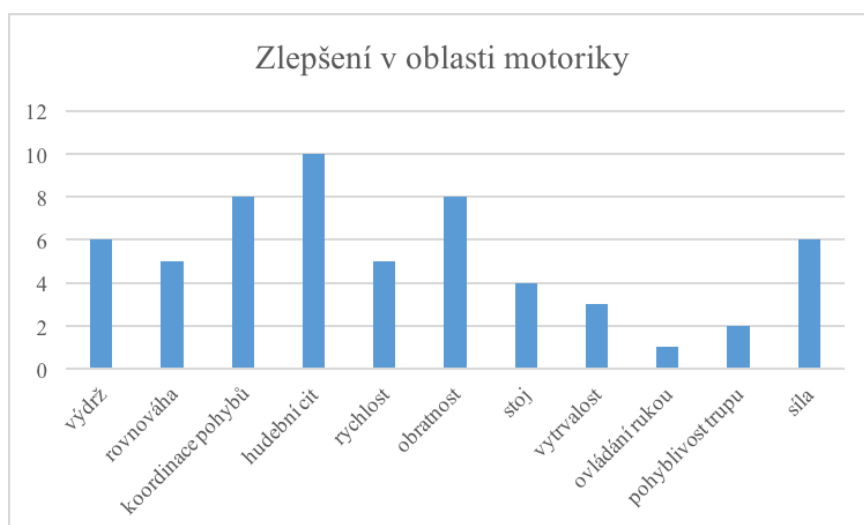
Obrázek 16 - Zhodnocení délky programu

U podotázky na zhodnocení zábavnosti programu, 6 (50 %) rodičů označilo program za zábavný, 1 (8,34 %) za nudný a 5 (41,67 %) za adekvátní (viz Obrázek 17).



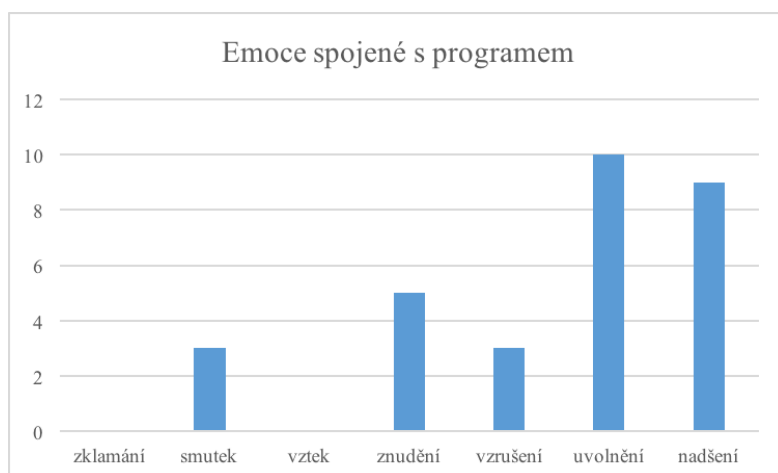
Obrázek 17 - Zhodnocení zábavnosti programu

V další otázce měli rodiče zhodnotit, zda pozorují za poslední tři měsíce u dítěte zlepšení v některé z následujících oblastí: (i) výdrž, (ii) rovnováha, (iii) koordinace pohybů, (iv) hudební cit, (v) rychlost, (vi) obratnost, (vii) stoj, (viii) vytrvalost, (ix) ovládání rukou, (x) pohyblivost trupu a (xi) síla. 6 (50 %) rodičů označilo zlepšení v oblasti výdrže, 5 (41,67 %) v oblasti rovnováhy, 8 (66,67 %) v oblasti koordinace pohybů, 10 (83,34 %) v oblasti hudebního cítění, 5 (41,67 %) v oblasti rychlosti, 8 (66,67 %) v oblasti obratnosti, 4 (33,34 %) v oblasti stoje, 3 (25 %) v oblasti vytrvalosti, 1 (8,34 %) v ovládání rukou, 2 (16,67 %) v pohyblivosti trupu a 6 (50 %) v oblasti síly (viz Obrázek 18).



Obrázek 18 - Zlepšení v oblasti motoriky

V následující otázce měli rodiče zhodnotit, jaké emoce se u dítěte vyskytovaly nejčastěji v souvislosti s programem. Na výběr bylo z těchto možností: (i) nadšení, (ii) znudění, (iii) smutek, (iv) zklamání, (v) uvolnění, (vi) vztek a (vii) vzrušení. 9 (75 %) rodičů označilo nadšení, 3 (25 %) označilo smutek, 5 (41,67 %) označilo znudění, 0 (0 %) označilo zklamání, 10 (83,34 %) označilo uvolnění, 0 (0 %) označilo vztek a 3 (25 %) označilo vzrušení (viz Obrázek 19).



Obrázek 19 - Emoce spojené s programem

Poslední otázka byla otevřeného formátu a cílila na přiblížení přístupu dítěte k pohybu, případně identifikování změn, které v přístupu k pohybu nastávaly během posledních tří měsíců. Otázka byla formulována otevřeně, aby rodiče mohli podat tu nejužitečnější odpověď. Mezi odpověďmi se objevily výpovědi, které se dají rozčlenit do tří kategorií (viz Obrázek 20):

„Přístup dítěte k tanci byl a stále zůstává pozitivní.“

„Přístup dítěte k tanci nebyl nijak zvlášť pozitivní, ale zlepšuje se to.“

„Nevím.“



Obrázek 20 - Přístup dítěte k tanci

7.4 Vyhodnocení rozhovoru

Níže lze nalézt shrnutí tří rozhovorů s rodiči a jednoho rozhovoru s lektorkou dětí.

Rozhovor 1 - rodič. Rodič popisuje, že se dívka na program každý týden velmi těšila. Má za to, že to bylo ale kvůli nejlepším kamarádkám, které mezi ostatními dívkami má. Žádné zvláštní zážitky doma nevyprávěla. Rodič nepozoroval žádné významné změny nálad před a po programu, nálada u dívky byla vcelku stabilní. Jak už zmínila, dívka projevovala pouze těšení se na program kvůli ostatním dívkám. Dívka doma nezmiňovala žádnou zpětnou vazbu na program, po dotazu rodičů, jaký program byl, odpovídala pouze „dobrý“. Rodič u dívky pozoruje významné zlepšení v oblasti točení s batonem a celkové elegantnosti pohybu. Zmiňuje, že dívka byla dříve celkem neohrabaná, ale zlepšuje se to. Dívku ale vždy pohyb bavil a stále baví.

Rozhovor 2 – rodič. Rodič popisuje, že dívku program asi baví, ale nikdy se jí neptal. Zmiňuje, že kdyby jí ale program nebavil, určitě by něco doma řekla. O programu se doma nebaví. Dívku pohyb dle názoru rodiče pravděpodobně baví, jinak by na hodiny tance nechodila. Její přístup se asi nezměnil.

Rozhovor 3 – rodič. Rodič popisuje dívku jako osamělou, která mezi ostatními dívkami ale našla nové kamarádky. Celkově se jí tedy zlepšila nálada, programu to ale nepřisuzuje. Jinak na dívce žádné zvláštní zlepšení nepozoruje.

Rozhovor 4 – lektorka. Lektorka zmiňuje, že děti dle jejího názoru program bavil, protože se často během hodin smály a aktivně se účastnily všech činností. Nálada se dle ní zlepšovala během hodin, jak již říkala, dívky se často smály. Neví ale, jakou dívky měly náladu před a po programu. V některých případech zmiňuje, že bylo mírně stresující, když se ve skupině objevily např. dvě dívky, kvůli kterým se nácvik jednotlivých kroků musel opakovat častěji, dívky ale k sobě byly tolerantní a pomáhaly si. Pokud se objevila nějaká přání ze strany dívek na úpravu programu, zapracovala je. Pohyb dívky bavil jak na začátku programu, tak na konci.

7.5 Diskuse

Na základě analýzy výsledků metod pozorování, testové baterie EUROFIT, ankety a rozhovoru s rodiči, byla zhodnocena efektivita programů. Na základě výsledků z pozorování nenastalo u paměti během implementace programů výrazné zlepšení. U rytmiky bylo složité zhodnotit, zda ke zlepšení došlo, protože dívky byly šikovné již před začátkem obou programů. V oblasti senzomotoriky došlo k postupnému zlepšení tím, jak se dětem upevňovala znalost jednotlivých kroků.

Podle analýzy výsledků testové baterie EUROFIT však nenastalo ke zlepšení v žádné z následujících oblastí: (i) rovnováha, (ii) frekvenční rychlost ruky, (iii) kloubní pohyblivost, (iv) síla dolních končetin, (v) síla břišního a bedro-kyčlo-stehenního svalstva, (vi) síla horních končetin, (vii) běžecká rychlost se změnami směru a (viii) běžecká vytrvalostní schopnost.

Podle výsledků z ankety došlo podle rodičů ke zlepšení především v oblasti hudebního citu, celkové koordinace pohybů, síle a rychlosti, méně už v oblasti stoje a výdrže. Přístup dětí k tanci hodnotili převážně jako přetrvávající pozitivní beze změny, za projevované emoce označili nadšení a uvolnění. Podle rodičů byla náročnost jak velká, tak malá i adekvátní. Dá se to vysvětlit variabilním věkem ve skupině dívek, z čehož vyplývá, že pro mladší dívky byl program spíše těžký a pro starší dívky spíše lehký. Výsledky z rozhovoru korespondují s výsledky ankety.

Na základě výsledků nelze tedy říci, že by oba programy vedly k objektivním a jasně pozorovatelným změnám. Protože trval program ale pouhé tři měsíce, je možné, že při jeho dlouhotrvajícím zařazení do programu by vedl k lépe rozpoznatelným pokrokům.

Zajímavé je také srovnání výkonů dívek v jednotlivých subtestech baterie EUROFIT s výsledky zjištěné např. Moravcem (Moravec, Kampmiller, Sedláček, 2002) z roku 1996. Když se výsledky této práce srovnají s normami pro věkovou skupinu 7 až 9 let, u testu rovnováhy dívky skórovaly spíše podprůměrně stejně jako u subtestu předklon vsedě a výdrž ve shybu. U talířového tappingu, sedů-lehů a člunkového běhu 10 x 5 m dívky dosahovaly podobných hodnot jako soubor Moravce (Moravec, Kampmiller, Sedláček, 2002) a skok do dálky byl naopak jeden z úkolů, které dívky zvládaly nadprůměrně. Podprůměrné výsledky předklonů vsedě či výdrže ve shybu mohou být způsobeny tím, že se dívky-mažoretky zaměřují spíše na pochod, vzpřímený postoj a jemnou techniku s batonem a předklony spolu se shyby tolik neprocvičují. U rovnováhy je však výsledek překvapivý, protože je tato dovednost velmi důležitá pro tanečně-pohybové programy. Samozřejmě z důvodu malého vzorku nelze vyloučit, že je tento výsledek specifický pro můj vybraný soubor, lze ale polemizovat o tom, nakolik je rovnováze věnován v běžné výuce prostor. Spíše než rovnováze se může věnovat čas sedům-lehům či klasickému běhu, ve kterém dívky skórovaly průměrně. Překvapivý byl také nadprůměrný výkon dívek ve skoku do dálky, který byl pravděpodobně způsoben spíše složením skupiny a talentem dívek než implementací pohybového programu do volného času dětí.

Z mého pohledu, proč se výsledky testů EUROFIT u dívek v průběhu pozorování nezlepšily, mohu shrnout do několika bodů. Prvním důvodem byla relativně krátká doba, která zřejmě nebyla dostačující pro rozvoj a posílení zkoumaných dovedností. Jako další důvod mohu uvést, že zkoumaná skupina dívek byla pohybově nadaná s určitými již osvojenými pohybovými návyky, tudíž zlepšování výsledků postupuje pomaleji, než by tomu bylo u skupiny s menším nadáním bez pohybových návyků.

7.6 Limity

Za limity této práce lze označit relativně krátkou dobu, během které byl program zařazen mezi volnočasové aktivity domova dětí a mládeže. Tato krátká doba mohla být důvodem, proč nebyla ověřena efektivita obou programů. Mezi další limity patří také malý vzorek a přítomnost pozorovatele na jednotlivých hodinách.

ZÁVĚR A DOPORUČENÍ

Tato práce se byla zaměřena na vytvoření dvou programů pro mažoretky mladšího školního věku. Jeden program cílil na rozvoj koordinačních schopností se zaměřením na rytmické schopnosti a druhý cílil na rozvoj kondičních schopností. Tyto programy byly zařazeny mezi volnočasové aktivity po dobu tří měsíců a navštěvovala je skupina dvanácti dívek. Programy probíhaly dvakrát týdně a během nich probíhalo pozorování. Na začátku a na konci programů proběhla administrace testové baterie EUROFIT, aby bylo ověřeno zlepšení motorických schopností u dětí. Rodiče dětí byli požádáni, aby vyplnili krátký dotazník a někteří z nich byli ochotni účastnit se i krátkého rozhovoru.

Hlavní cíl práce byl naplněn pouze částečně. Na základě analýzy výsledků použitých metod pozorování, testové baterie EUROFIT, ankety a rozhovoru nemohl být program označen za efektivní. Dílčích cílů práce, tedy teoretického zakotvení pohybových programů u dětí mladšího školního věku, tvorba a praktické využití dvou programů vytvořených pro mažoretky mladšího školního věku a evaluace efektivity a využitelnosti obou programů na základě metod pozorování, testové baterie EUROFIT, dotazníku a rozhovoru, ale dosaženo bylo.

Doporučením pro další práce by bylo vytvoření déle trvajících programů, u kterých by se lépe dalo vysledovat zlepšení, a pokusit se programy aplikovat na větší soubor, příp. i jiné věkové kategorie. Dle mého názoru je důležité věnovat zvýšenou pozornost dětem a rozvoji jejich pohybových dovedností spolu s aktivním a pozitivním přístupem k pohybu, proto je nutné pohybové programy neustále vylepšovat a uzpůsobovat dětem dle jejich věku a úrovně schopností.

Seznam literatury

Tištěné zdroje

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

BLÍŽKOVSKÁ, Jaroslava. *Úvod do taneční terapie*. Brno: Masarykova univerzita, 1999. ISBN 80-210-2100-4.

ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně pohybová terapie*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-547-7.

DAMON, W., R. M. LERNER a N. EISENBERG. *Handbook of Child Psychology: Volume Three: Social, Emotional, and Personality Development*. New York: John Wiley and Sons, 2006. ISBN 978-04-717-5612-5.

DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem: Role tance v dějinách lidstva a v současné psychoterapii*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.

FOJTÍK, Igor. *Vybrané kapitoly z rekreologie*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity, 2011. ISBN 978-80-7368-990-2.

HÁJEK, B., B. HOFBAUER a J. Pávková. *Pedagogické ovlivňování volného času: Trendy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

JELÍNEK, Jaroslav a Kateřina JELÍNKOVÁ. *Lexikon mažoretky*. Praha: Toužimský a Moravec, 2014. EAN 9788072641512

JEŽKOVÁ, Martina. *Společenský tanec jako forma využití volného času*. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Husitská teologická fakulta. 2013. Vedoucí práce: Hana Dvořáčková

KNOTOVÁ, Dana. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011. ISBN 978-80-7315-223-9.

KRAUS, B., V. POLÁČKOVÁ a kolektiv. *Člověk – prostředí – výchova. K otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

KREJČÍK, Evžen. *Tanec a společenské chování...nejen pro tanečníky*. Plzeň: Nava, 2011. ISBN 978-80-7211-387-3.

KRISTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.

KUČERA, Miroslav. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.

KUŤÁK, Tomáš. *Jazzdance: Historie a základní principy*. Brno, 2008 [cit. 2017-04-04]. Diplomová práce. Janáčkova akademie múzických umění. Vedoucí práce Mgr. Ivana Kloubková. Dostupné z: <http://theses.cz/id/kzfk08?furl=%2Fid%2Fkzfk08;so=nx;lang=en>

MĚKOTA, Karel a Petr BLAHUŠ. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.

MORAVEC, R., T. KAMPMILLER, J. SEDLÁČEK a kolektiv. *Eurofit – Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. 2. vyd. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. ISBN 80-89075-11-8.

MURÁNIOVÁ, Andrea. *Výchova tancom*. Bratislava: Print Hall, s.r.o., 2008. ISBN 978-80-969959-1-2.

ODSTRČIL, Petr. *Sportovní tanec*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0632-6.

PAVLICOVÁ, Martina. *Cestami lidového tance. Zdenka Jelínková a česká etnochoreologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-6090-6.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0683-0.

POKORNÁ, M. *Tanečně pohybová terapie*. Bakalářská práce. Brno: Fakulta sportovních studií MU, 2007, 42 s. Vedoucí práce: Mgr. Alena Skotáková, Ph. D.

SHAFFER, David David Reed a Katherine KIPP. *Developmental psychology: Childhood & adolescence*. Boston: Cengage Learning, 2010. ISBN 978-04-956-0171-5.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

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

VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. ISBN: 80-7194-187-5.

Elektronické zdroje

The health benefits of dance ,[online], dokument [cit. 2017-04-04], Home Health Care Management & Practice, dostupné z:

<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1084822310384689?journalCode=hhcb>

FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ MASARYKOVY UNIVERZITY. Teorie tance.

<https://is.muni.cz> [online], dokument [cit. 2017-11-01], dostupné z:

<https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod.html>

Antika: Tanec v antickém Řecku, [online], dokument [cit. 2017-04-04], dostupné z:

<http://antika.avonet.cz/article.php?ID=1502>

Guidelines for Appropriate Physical Activity for Elementary School Children [online]. 2003, dokument [cit. 2017-04-05]. Dostupné z:

<http://www.afterschoolresources.org/kernel/images/copec.pdf>

IFMS: Pravidla platná od 01.07.2013, [online], dokument [cit. 2017-05-12], dostupné z:

<http://ifms-majorrettes.com/wp-content/uploads/2013/12/Pravidla>

Majorrettes Association Czech. Úvod, [online], dokument [cit. 2017-05-12], dostupné z:

<http://www.mac.estranky.cz/>

Parketové moudrosti na milongu. Argentinské tango v Brně, [online], dokument [cit. 2017-11-07], dostupné z: <http://www.argtango.com/index.php/kurzy/cteni-hudba/107-vse-o-tangu>

Definice a struktura motorických schopností. [online]. Dokument [cit. 2017-05-12], Česká kinantropologie.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, [online], dokument [cit. 2017-04-05], Výzkumný ústav pedagogický v Praze, dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wpcontent/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf

National Baton Twirling Association Europe. [online], dokument [cit. 2017-05-12], dostupné z: <http://www.nbta-europe.info/en/>

Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. [online], dokument [cit. 2017-04-04], Current Opinion in Psychiatry, dostupné z: http://journals.lww.com/copsychiatry/Abstract/2005/03000/Exercise_and_well_being_a_review_of_mental_and.13.aspx

Antropomotorika. [online], dokument [cit. 2017-05-12], dostupné na World Wide Web: http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tv/externi/antropomotorik/pohybove_schopnosti/stranky/pohyb_schopnosti.html

Čelem vzad: Hudba a tanec starověkého Egypta, [online], dokument [cit. 2017-04-04], dostupné z: <http://www.celemvzad.cz/clanek/hudba-a-tanec-starovekeho-egypta/?cislo=8>

Seznam příloh

Příloha 1

Program pro rozvoj koordinačních schopností

Příloha 2

Program pro rozvoj kondičních schopností

Příloha 3

Základní údaje o testovaném souboru dívek

Příloha 4

Anketa pro rodiče

Příloha 5

Výsledky

Příloha 1

Program pro rozvoj koordinačních schopností

Hudba: **Hafanana - Daniel Nekonečný - 3:26**

Tanec napodobuje brazilský karneval.

Počet cvičenek: **12**

Pomůcky – kostým, baton

Taneční pohyby

- 1) rychlý pochodový pohyb
- 2) manipulace s batonem ve svižném rytmu
- 3) vytváření pozic pomocí rytmických přesunů

Kroky základní sestavy

32 dob

2 doby – přísunný krok doleva – velký půlkruh rukama před tělem (obouručně držet baton)

2 doby – přísunný krok zpět – velký půlkruh rukama před tělem (obouručně držet baton)

2 doby úkrok doleva s upažením obouruč vlevo

2 doby úkrok doleva s upažením povýš obouruč vlevo

2 doby úkrok doprava s upažením obouruč vpravo

2 doby úkrok doprava s upažením povýš obouruč vpravo

2 doby mlýnek jedna ruka baton předpažit, druhá ruka vbok + pochod na místě

2 doby mlýnek jedna ruka baton vzpažit, druhá ruka vbok + pochod na místě

2 doby krok vpřed předpažit obouruč baton

2 doby krok vpřed vzpažit obouruč baton

4 doby 2 poskoky snožmo vzad ruce obouruč předpažit pokrčmo před tělem + twist rameny

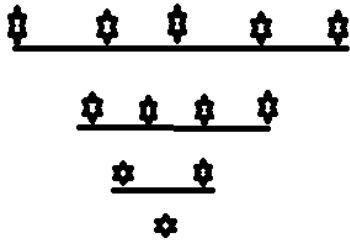
4 doby otočka na místě, pochod, jedna ruka mlýnek v předpažení baton, druhá ruka vbok

2 doby stoj vzpažit jedna ruka mlýnek baton, druhá vbok

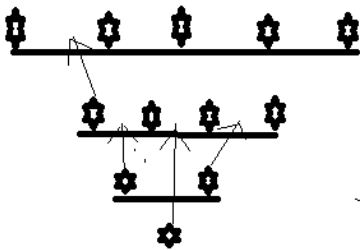
2 připazit

Rozpis pohybové sestavy

1. pozice nástup 24 dob + 2x základní kroky 32 dob (předehra, 1. sloka, refrén)



Přesun na druhou pozici – změna obrazce 16 dob (Mezihra)



2. Pozice 2x základní kroky 32 dob, (2. sloka, refrén)



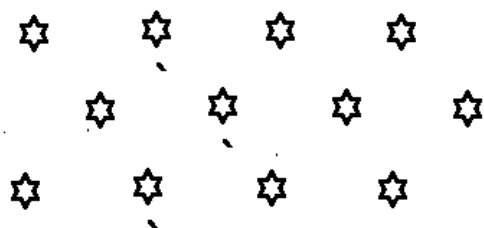
Přesun na třetí pozici 8 dob (mezihra 8 dob)



3. pozice a přesun na čtvrtou pozici, (mezihra 16 dob)



4. Pozice 4x základní kroky, (3. + 4. sloka) 2 x 32 dob



Tabulka 3 Organizační struktura tanečního programu 1.

	DATUM	TÉMA	CÍL Účastník:	OBSAH HLAVNÍ ČÁSTI	POMŮCKY	ČAS. DOTACE
1	05. 4. 2017	Úvodní lekce Poslech hudby Základní kroky	Seznámí se s hudbou. Nacvičí základní kroky sestavy na počítání. Zatančí základní kroky sestavy na hudbu.	Poslech hudby. Nácvik základních kroků na počítání. Nácvik základních kroků sestavy s hudbou.	Hudba. Baton.	45minut
2	12. 4. 2017	Nástup a 1. pozice.	Bez problémů zopakuje základní kroky sestavy na počítání i s hudbou. Nacvičí nástup a první pozici na počítání i na hudbu.	Opakování základních kroků na počítání i na hudbu. Nácvik nástupu a první pozice na počítání i s hudbou.	Hudba. Baton.	45 minut
3	19. 4. 2017	1. a 2. pozice.	Umí základní kroky sestavy na počítání i s hudbou. Ovládá nástup, první pozici a přesun do druhé pozice na počítání i s hudbou. Nacvičí druhou pozici na počítání i s hudbou.	Opakování první pozice a přesunu do druhé na počítání i s hudbou. Nácvik druhé pozice a přesun na třetí na počítání i s hudbou.	Hudba. Baton.	45 minut

4	26. 4. 2017	1. - 3. pozice.	Upevňuje a dále rozvíjí dovednosti při nácvičku taneční sestavy. Ovládá a používá základní kroky sestavy a manipulaci s batonem. Nacvičí přesun do třetí pozice a osvojí si její kroky na počítání i s hudbou.	Opakování 1. - 3. pozice a přesuny mezi nimi. Nácviček přesunu do třetí pozice a kroky na počítání i s hudbou.	Hudba. Baton.	45 minut
5	3. 5. 2017	1. - 4. pozice.	Ovládá a používá základní kroky sestavy. Upevňuje propojení 1. - 4. pozice a přesuny mezi nimi.	Opakování 1. - 3. pozice a přesunů mezi nimi. Nácviček přesunu do 4. pozice.	Hudba. Baton.	45 minut
6	10. 5. 2017	1. - 4. pozice.	Ovládá a používá základní kroky sestavy. Upevňuje a dále rozvíjí dovednosti při nacvičování 1. - 4. pozice. Propojí všechny nacvičené pozice sestavy na počítání i s hudbou.	Opakování 1. - 4. pozice a přesunů mezi nimi. .	Hudba. Baton.	45 minut
7	17. 5. 2017	1. - 4. pozice	Upevňuje a nadále rozvíjí dovednosti se zacvičením ovládnuté části celé sestavy. Bez problémů ovládá základní kroky sestavy.	Procvičování ovládnuté části sestavy na počítání i s hudbou.	Hudba. Baton.	45 minut
8	24. 5. 2017	1. - 4. pozice.	Zlepšuje dovednosti při prezentaci nacvičené části sestavy. Používá získané zkušenosti a dovednosti při vyjadřování pocitu z hudby pohybem.	Opakování 1. - 4. pozice sestavy. .	Hudba. Baton.	45 minut
9	31. 5. 2017	1. - 4. pozice	Zařazuje do pohybového vyjádření i vlastní pocitu z hudby. Dbá na přesné provedení	Opakování 1. - 4. pozice. .	Hudba. Baton.	45 minut

			jednotlivých kroků a figur. Dodržuje rytmus pohybu a hudby. Zacvičí 1. - 4. pozici ve správném sledu na počítání i s hudbou.			
10	1. 6. 2017	Celá sestava	Ovládá cvičení celé sestavy na počítání i s hudbou. Dbá na ladnost a estetičnost pohybového vyjádření.	Cvičení celé sestavy.	Hudba. Baton.	45 minut
11	8. 6. 2017	Celá sestava	Zacvičí celou sestavu na hudbu. Dodržuje rytmus pohybu a tempo hudby. Dbá na ladnost a estetičnost pohybového vyjádření.	Cvičení celé sestavy.	Hudba. Baton.	45 minut
12	15. 6. 2017	Celá sestava	Zacvičí celou sestavu v kostýmu na hudbu. Dodržuje rytmus pohybu, přesnost a ladnost pohybového vyjádření, motivuje a podporuje práci celé skupiny.	Cvičení celé sestavy v kostýmu.	Hudba. Baton.	45 minut
13	22. 6. 2017	Závěrečné vystoupení	Bezchybně prezentuje nacvičenou sestavu. Dodržuje rytmus pohybu, přesnost a ladnost pohybového vyjádření. Svým úsilím přispívá k výbornému výkonu celé skupiny.	Prezentace celé sestavy v kostýmech na veřejnosti.	Hudba. Baton.	45 minut

Zdroj: Vlastní zpracování

Příloha 2

Program pro rozvoj kondičních schopností

Hudba: The Black Pearl – Scotty – 3:28

Pohybová sestava vytvořená na hudbu z filmu Piráti z Karibiku. Dívky znázorní pohyby se moře, plující lodě, odraz slunce na hladině.

Počet cvičenek: **12**

Pomůcky: Oboustranné šátky (každá dívka dva) v odstínech bílá až tmavomodrá, z druhé strany žlutá až oranžová

Taneční pohyby:

1. Pomalý rytmus – volné kroky, spodní vlna rukama + velké kruhy
2. Rychlý rytmus
 - a) Přesuny poskoky + mávání šátky nad hlavou
 - b) Kroky základní sestavy

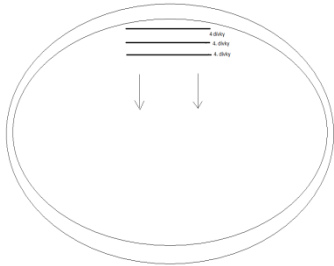
Kroky základní sestavy

16 dob

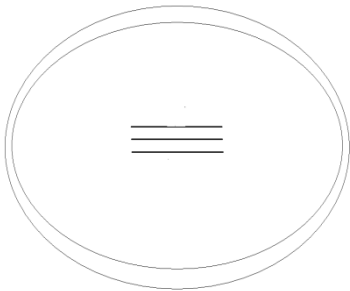
1. doba – Upažit současně s unožením levé nohy a zpět.
2. doba – Vzpažit současně s unožením pravé nohy a zpět.
3. doba – Upažit současně s unožením levé nohy a zpět.
4. doba – Vzpažit současně s unožením pravé nohy a zpět.
5. doba – Mlýnek vpravo současně s unožením levé nohy a zpět.
6. doba – Mlýnek vlevo současně s unožením pravé nohy a zpět.
7. doba – Mlýnek nad hlavou a otočka o 180°.
8. doba – Mlýnek nad hlavou a otočka o 180°.
9. – 16. doba – Opakování od začátku

Rozpis pohybové sestavy

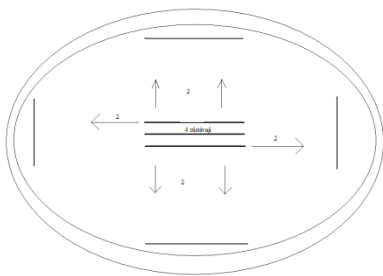
1. Nástup na střed 12 dob. $\frac{3}{4}$ takt, vlny spodní rukama.



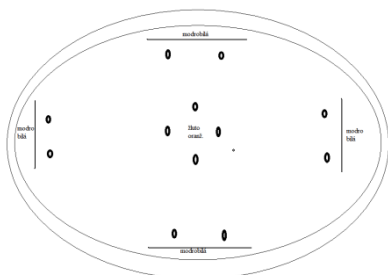
2. Základní sestava 40 dob (sloka + refrén), $\frac{3}{4}$ takt, do začátku rychlé části.



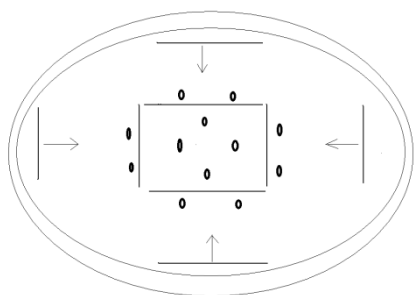
3. 1. obrazec – přesun pomocí poskoků a šátky modrobílé nad hlavou 16 dob.



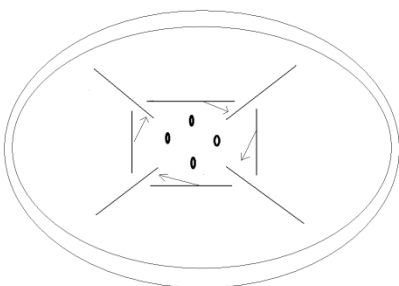
4. Základní sestava na místě. 32 dob – prvních 16 dob šátky střídavě nahoru – dolů druhých 16 dob základní sestava (sloka).



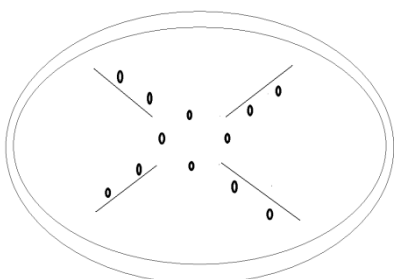
5. Přesun zpět ke středu, poskoky šátky nahore 16 dob (refrén).



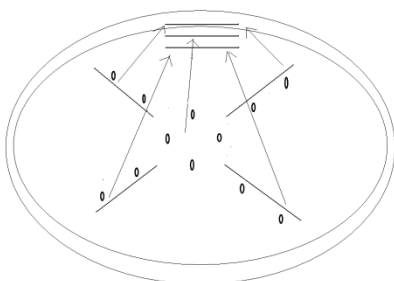
6. 2. obrazec přesun poskoky po směru hodinových ručiček, po dosažení správné pozice šátky nahoru. Mezihra 48 dob.



7. Základní sestava 16 dob, šátky otočit na žlutooranžovou barvu všechny.



8. Přesun do výchozí pozice jako na začátku v pořadí. Podle plánu (poskoky šátky nahoře) 32 dob (2x refrén).



Tabulka 4 Organizační struktura pohybového kurzu 2.

	DATUM	TÉMA	CÍL Účastník:	OBSAH HLAVNÍ ČÁSTI	POMŮCKY	ČAS. DOTACE
1	05. 4. 2017	Úvodní lekce Poslech hudby Základní kroky	Seznámí se s hudbou. Nacvičí základní kroky sestavy na počítání. Zatančí základní kroky sestavy na hudbu.	Poslech hudby. Nácvik základních kroků na počítání. Nácvik základních kroků sestavy s hudbou.	Hudba. Dvoustranné šátky - líc modrobílý, rub žlutooranžov ý.	45minut
2	12. 4. 2017	1. a 2. pozice. Základní kroky sestavy.	Bez problémů zopakuje základní kroky sestavy na počítání i s hudbou. Nacvičí první pozici a přesun do druhé pozice na počítání i na hudbu.	Opakování základních kroků na počítání i na hudbu. Nácvik první pozice a přesun do druhé pozice na počítání i s hudbou.	Hudba. Dvoustranné šátky - líc modrobílý, rub žlutooranžov ý.	45 minut
3	19. 4. 2017	2. a 3. pozice. Základní kroky. Propojení části sestavy 1. - 3. pozice.	Umí základní kroky sestavy na počítání i s hudbou. Ovládá první pozici a přesun do druhé pozice	Opakování první pozice a přesunu do druhé na počítání i s hudbou. Nácvik druhé pozice a přesun na třetí na	Hudba. Dvoustranné šátky - líc modrobílý, rub žlutooranžov ý.	45 minut

			na počítání i s hudbou. Nacvičí druhou pozici a přesun do třetí na počítání i s hudbou.	počítání i s hudbou.		
4	26. 4. 2017	1. - 3. pozice.	Upevňuje a dále rozvíjí dovednosti při nácvičku taneční sestavy. Ovládá a používá základní kroky sestavy a manipulaci se šátkem. Nacvičí třetí pozici a přesun do čtvrté na počítání i s hudbou.	Opakování 1. - 3. pozice a přesuny mezi nimi. Nácviček třetí pozice a přesun do čtvrté na počítání i s hudbou.	Hudba. Dvoustranné šátky - líc modrobílý, rub žlutooranžový.	45 minut
5	3. 5. 2017	1. - 4. pozice.	Ovládá a používá základní kroky sestavy. Upevňuje propojení 1. - 4. pozice a přesuny mezi nimi. Nacvičí 4. pozici a přesun do páté.	Opakování 1. - 3. pozice a přesunů mezi nimi. Nácviček 4. pozice a přesunu na 5. na počítání i na hudbu.	Hudba. Dvoustranné šátky - líc modrobílý, rub žlutooranžový.	45 minut
6	10. 5. 2017	1. - 5. pozice.	Ovládá a používá základní kroky sestavy. Upevňuje a dále rozvíjí dovednosti při nacvičování 1. - 4. pozice. Propojí všechny nacvičené pozice sestavy na počítání i s hudbou. Nacvičí pátou pozici a přesun do šesté.	Opakování 1. - 4. pozice a přesunů mezi nimi. Nácviček páté pozice a přesunu na šestou pozici na počítání i s hudbou.	Hudba. Dvoustranné šátky - líc modrobílý, rub žlutooranžový.	45 minut
7	17. 5. 2017	1. - 5. pozice	Upevňuje a nadále rozvíjí dovednosti se zacvičením ovládnuté části celé sestavy. Bez problémů ovládá základní kroky sestavy.	Procvičování ovládnuté části sestavy na počítání i s hudbou.	Hudba. Dvoustranné šátky - líc modrobílý, rub žlutooranžový.	45 minut
8	24. 5. 2017	1. - 6. pozice.	Zlepšuje dovednosti při	Opakování 1. - 5. pozice sestavy.	Hudba.	45 minut

			<p>prezentaci nacvičené části sestavy. Používá získané zkušenosti a dovednosti při vyjadřování pocitu z hudby pohybem. Nacvičí 6. pozici a přesun do sedmé na počítání i s hudbou.</p>	<p>Nácvik 6. pozice a přesun do sedmé na počítání i s hudbou.</p>	<p>Dvoustranné šátky - líc modrobílý, rub žlutooranžový.</p>	
9	31. 5. 2017	1. - 7. pozice	<p>Zařazuje do pohybového vyjádření i vlastní pocity z hudby. Dbá na přesné provedení jednotlivých kroků a figur. Dodržuje rytmus pohybu a hudby. Zacvičí 1. - 7. pozici ve správném sledu na počítání i s hudbou.</p>	<p>Opakování 1. - 6. pozice. Nácvik 7. pozice s počítáním i s hudbou. Nácvik celé sestavy.</p>	<p>Hudba. Dvoustranné šátky - líc modrobílý, rub žlutooranžový.</p>	45 minut
10	1. 6. 2017	Celá sestava	<p>Ovládá cvičení celé sestavy na počítání i s hudbou. Dbá na ladnost a estetičnost pohybového vyjádření.</p>	<p>Cvičení celé sestavy.</p>	<p>Hudba. Dvoustranné šátky - líc modrobílý, rub žlutooranžový.</p>	45 minut
11	8. 6. 2017	Celá sestava	<p>Zacvičí celou sestavu na hudbu. Dodržuje rytmus pohybu a tempo hudby. Dbá na ladnost a estetičnost pohybového vyjádření.</p>	<p>Cvičení celé sestavy.</p>	<p>Hudba. Dvoustranné šátky - líc modrobílý, rub žlutooranžový.)</p>	45 minut
12	15. 6. 2017	Celá sestava	<p>Zacvičí celou sestavu v kostýmu na hudbu. Dodržuje rytmus pohybu, přesnost a ladnost pohybového vyjádření, motivuje a podporuje práci celé skupiny.</p>	<p>Cvičení celé sestavy v kostýmu.</p>	<p>Hudba. Dvoustranné šátky - líc modrobílý, rub žlutooranžový.</p>	45 minut

13	22. 6. 2017	Závěrečné vystoupení	Bezchybně prezentuje nacvičenou sestavu. Dodržuje rytmus pohybu, přesnost a ladnost pohybového vyjádření. Svým úsilím přispívá k výbornému výkonu celé skupiny.	Prezentace celé sestavy v kostýmech na veřejnosti.	Hudba. Dvoustranné šátky - líc modrobílý, rub žlutooranžov ý.	45 minut
----	----------------	-------------------------	--	---	---	----------

Zdroj: Vlastní zpracování

Příloha 3

Základní údaje o testovaném souboru dívek

Tabulka 5 - Základní údaje o dívkách

Iniciály	Věk	Váha (kg)	Výška (cm)	BMI
RJ	7	22,3	125	14,27
JK	7	25,4	136	13,73
JČ	8	27,2	122	18,27
MP	6	23	137	12,25
VD	9	29,8	140	15,2
PP	7	25,8	128	15,75
KO	7	23,9	115	18,07
TU	6	24	133	13,57
MR	6	21,5	132	12,34
DT	8	28,9	136	15,63
LO	9	26,5	127	16,43
PD	9	28,7	129	17,25

Zdroj: Vlastní zpracování

Příloha 4

Anketa pro rodiče

Dobrý den. Poprosím Vás o vyplnění krátkého dotazníku ohledně programu, kterého se Vaše dítě v posledních třech měsících zúčastnilo.

1. Zakroužkujte prosím slovo, které vystihuje tento program. Dítě hodnotí program jako:

lehký	adekvátní	náročný
nudný	adekvátní	zábavný
dlouhý	adekvátní	krátký

2. Zakroužkujte prosím, v jakých oblastech pozorujete u dítěte v posledních třech měsících zlepšení:

výdrž – rovnováha – koordinace pohybů – hudební cit – rychlost – obratnost – stoj – vytrvalost – ovládání rukou – pohyblivost trupu – síla

3. Zakroužkujte prosím, jaké emoce se u dítěte vyskytovalo v souvislosti s programem nejčastěji.

nadšení – znudění – zklamání – smutek – vztek – vzrušení – uvolnění

4. Krátce prosím popište, jaký je přístup dítěte k pohybu, případně jestli během posledních tří měsíců nastaly změny v přístupu dítěte k pohybu.

Příloha 5

Výsledky testové baterie EUROFIT

Tabulka 6 - Pretest

ID	Věk	Rovnováha	Tapping	Předklon	Skok do dálky	Leh- sed	Shyb	Člunk. běh
1	7	8	16,9	19	168	16	18,3	25,0
2	7	15	19,6	15	129	20	15,6	28,6
3	8	11	22,3	27	139	23	16,4	22,5
4	6	12	21	13	147	18	10,7	21,4
5	9	16	15,6	29	126	15	9,1	29,4
6	7	14	13	20	119	30	20,8	25,2
7	7	9	16,8	12	178	17	1,5	28,4
8	6	8	14,3	14	146	10	6,6	26,8
9	6	11	18,7	17	137	20	21,9	19,5
10	8	19	15,1	19	158	28	0,0	20,6
11	9	9	19,8	31	167	13	21,7	21,1
12	9	15	16,4	15	155	19	21,9	27,6

Zdroj: Vlastní zpracování

Tabulka 7 - Posttest

ID	Věk	Rovnováha	Tapping	Předklon	Skok do dálky	Leh- sed	Shyb	Člunk. běh
1	7	10	18,1	19	157	19	19,1	26,2
2	7	13	17,3	18	131	23	13,2	29,4
3	8	17	18,7	26	127	21	15,1	23,2
4	6	18	25	12	149	16	9,5	21,9
5	9	13	16,2	25	121	16	9,7	28,3
6	7	12	12,6	18	105	28	22,9	22,3
7	7	10	16,0	15	154	20	4,3	29,4
8	6	8	14,9	12	131	15	7,1	25,7
9	6	11	13,2	16	147	18	19,5	17,3
10	8	16	15,9	20	167	27	3,0	22,4

11	9	10	21,3	27	157	15	20,4	22,2
12	9	14	13,4	19	152	18	22,3	28,4

Zdroj: Vlastní zpracování