

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PRIMÁRNÍ PEDAGOGIKY

Eva Urbanová

V. ročník – prezenční studium

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

ZUMBA PRO DĚTI V SYSTÉMU TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1.
STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Diplomová práce

Vedoucí práce: PaedDr. Kováčová Liběna, Ph.D.

OLOMOUC 2013

Prohlašuji,

že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů literatury.

V Olomouci dne: 1. 4. 2013

vlastnoruční podpis

.....

Děkuji PaedDr. Kováčové Liběně, Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, cenné rady a vřelé jednání.

ÚVOD	7
1. TEORETICKÁ ČÁST	- 8 -
1.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU ...	- 8 -
1.1.1 <i>Mladší školní věk</i>	- 8 -
1.1.2 <i>Psychologický vývoj</i>	- 8 -
1.1.3 <i>Sociální vývoj</i>	- 10 -
1.1.4 <i>Fyziologický vývoj</i>	- 12 -
1.1.5 <i>Motorické schopnosti</i>	- 13 -
1.2 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE	- 15 -
1.2.1 <i>Rámcový vzdělávací program</i>	- 15 -
1.2.2 <i>Tělesná výchova na 1. stupni základní školy v RVP ZV</i>	- 16 -
1.2.3 <i>Stavba vyučovací jednotky TV</i>	- 20 -
1.3 HUDBA A POHYB	- 22 -
1.4 ZUMBA FITNESS	- 23 -
1.4.1 <i>Historie fitness programu</i>	- 23 -
1.4.2 <i>Charakteristika Zumba Fitness a její druhy</i>	- 24 -
1.4.3 <i>Stavba lekce Zumba Fitness</i>	- 25 -
1.4.4 <i>Vzdělávání instruktorů</i>	- 28 -
1.4.5 <i>Hudba v hodinách Zumba Fitness</i>	- 29 -
1.5 ZUMBA PRO DĚTI (ZUMBATOMIC).....	- 30 -
1.5.1 <i>Charakteristika zumby pro děti</i>	- 30 -
1.5.2 <i>Specifika zumby pro děti</i>	- 30 -
1.5.3 <i>Stavba lekce zumby pro děti</i>	- 32 -
1.5.4 <i>Základní kroky dětské zumby</i>	- 35 -
1.6 POHYB NEJEN JAKO PREVENCE OBEZITY	- 37 -
1.7 MOTIVACE	- 39 -
1.7.1 <i>Obecná charakteristika</i>	- 39 -
1.7.2 <i>Motivace ve sportu</i>	- 39 -
2 PRAKTICKÁ ČÁST	- 42 -
2.1 CÍLE	- 42 -
2.2 ÚKOLY.....	- 42 -
2.3 POUŽITÉ METODY	- 43 -

2.4	ORGANIZACE VLASTNÍHO ŠETŘENÍ.....	- 43 -
2.5	CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU.....	- 44 -
2.6	VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT	- 46 -
3	DISKUZE	- 60 -
4	ZÁVĚR	- 62 -
5	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ	- 64 -
6	SEZNAM ZKRATEK	- 66 -
7	SEZNAM PŘÍLOH.....	- 67 -

Úvod

Téma diplomové práce pojednává o „Zumbě“ pro děti v tělesné výchově na 1. stupni základní školy. Toto téma jsem si zvolila zejména proto, že zumba a pohyb všeobecně se staly nezbytnou součástí mého života. Zumba mi změnila život a jsem ráda, že pomocí zumby mohu měnit životy k lepšímu i ostatním. Vedu lekce klasické Zumba Fitness i její ostatní druhy a zejména se zaměřuji na zumbu pro děti, protože v dnešní době má populace všeobecně méně pohybu než v dřívějších dobách, a ne jinak je tomu u dětí. Děti mají menší motivaci k pohybu, mnohem zajímavější jsou pro ně počítačové hry, internet a televize. Měli bychom se tedy zamyslet nad tím, jak dětem zajímavým a poutavým způsobem zprostředkovat pohyb, aby se tak stal nedílnou součástí jejich životů a aby pohybová aktivita byla každodenní činností, která by je bavila.

Významnou roli při vytváření kladného postoje žáků k pohybu hrají mimo rodičů i škola a pedagogové. Školní tělesná výchova na 1. stupni by neměla být zaměřená pouze na podání výkonu ohodnoceného známkou, tak jak to mnohdy můžeme vidět na různých školách, ale měly by se do hodin zařazovat aktivity, které v dětech probudí zájem o sport a pohyb všeobecně. Protože pohyb je prostředkem pro prevenci různých chorob a nemocí jako je onemocnění srdce a cév, diabetes, řídnutí kostí a hlavně obezity, při pohybové aktivitě vyplavujeme endorfiny tzv. hormony štěstí.

Chtěli bychom přinést do školní tělesné výchovy jeden z nejnovějších, snad zajímavějších a pestřejších prvků, a to nový fitness program, který hýbe celým světem – Zumba Fitness. Tento program je snadný, zábavný a účinný. Je to pohybová aktivita aerobního charakteru doprovázená motivující latinskoamerickou hudbou. Člověk nemusí být tanečník, aby lekci zvládl, protože kroky jsou velmi jednoduché a každý účastník lekce je zvládne. Zumba se stala fenoménem po celém světě, a proto vznikla i zumba pro ty nejmenší – ZumbAtomic (Zumba pro děti). Zařazením zumby pro děti a jejich forem do hodin tělesné výchovy na školách bychom chtěli podpořit neodpovídající stav pohybové činnosti u dětí, ne vždy pozitivní vztah k hodinám tělesné výchovy a také prolomit stereotypnost vyučovací jednotky TV na základních školách.

Diplomová práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část se zabývá charakteristikou dítěte mladšího školního věku z pohledu psychologického i fyziologického, tělesnou výchovou v RVP ZV. Další kapitoly se zabývají novým fitness programem Zumba Fitness a ZumbAtomic. V teoretické části jsou dále zařazeny kapitoly o motivaci, o hudbě a pohybu a o pohybu nejen jako prevenci obezity. Praktická část je

zaměřena na realizaci ukázkových hodin zumbou v 1.- 5. třídách ZŠ a následné vyhodnocení anketních listů. Hlavním cílem diplomové práce je získat subjektivní názory žáků na tyto ukázkové lekce. Tato práce může také posloužit jako metodický návod jak se zumbou pro děti pracovat a využívat její prvky v hodinách TV na 1. stupni. Využití je poměrně široké a díky hudbě i velmi motivující.

Na světovém trhu není velké množství literatury zabývající se novým fitness programem Zumba Fitness. Doposud byla napsána pouze jediná kniha, která popisuje zumbu. Dále jsou dostupné pouze manuály ze školení zumba instruktorů. Proto by diplomová práce mohla posloužit jako pomůcka učitelům, kteří by rádi zařadili zumbu a její prvky do hodin tělesné výchovy.

Doufám, že zumba se stane jedním z podněcujících faktorů k pohybové aktivitě dětí. Bude je těšit a přinášet jim radost a požitky z pohybu.

1. TEORETICKÁ ČÁST

1.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

1.1.1 Mladší školní věk

Jako mladší školní věk označujeme zpravidla období od 6-7 let, kdy dítě vstupuje do školy, do 11-12 let, kdy začínají první známky pohlavního dospívání. (Langmeier, 1983, s 88)

Může se zdát, že toto období je nezajímavé a s osobností dítěte se toho tolik neděje. Změny nejsou tak převratné jako v útlém dětství nebo v období dospívání, ale vývoj pokračuje trvale a plynule. Dítě dosahuje velmi významných pokroků, které mohou být rozhodující pro jeho budoucnost a další vývoj. (Langmeier, 1983)

Toto období je poznamenáno začleněním do procesu povinné školní docházky. Hlavní činností je tedy učení a pro dítě se stává škola a kolektiv ústředním prostředím sociálního rozvoje. Dítě se musí podřizovat školním požadavkům, dostává se mu mnohem více povinností spojených jak se školou, tak s rodinou. Mění se i postavení v rodině, respektuje se jeho role žáka a současně mu přibývá i více práv. (Kuric, 2000)

1.1.2 Psychologický vývoj

Z psychologického hlediska jde brát toto období jako věk tzv. střízlivého realismu. Dítě se v tomto období plně soustředí na to, co je a jak to je. Na rozdíl od menšího dítěte, které je ve svém jednání, vnímání a myšlení závislé na vlastní fantazii. Dítě chce chápat svět a všechny věci v něm „doopravdy“. Toto je velmi charakteristický rys, který se projevuje jak v mluvě, tak v kresbách, v písemném projevu i ve hře. Rozlišuje se realismus „naivní“, ten je závislý na tom, co mu autority, tedy rodiče, učitelé, povědí a realismus „kriticky realistický“, který se objevuje u dítěte později a ohlašuje dospívání. Je charakterizován vlastním prozkoumáváním a přemýšlením. Je více kritický k okolním autoritám. (Langmeier, 1983)

Při nástupu dítěte do školy se systematicky zlepšuje veškerá jeho psychická činnost a to pod vlivem výchovného a vzdělávacího působení, které je trvalé a soustavné. Rozvíjí se a zlepšuje se paměť, řeč, myšlení a smyslové vnímání.

Smyslové vnímání je složitý psychický akt, jehož se zúčastňují všechny složky osobnosti – postoje, očekávání, soustředěnost a dřívější zkušenosti. Ve školním věku pozorujeme velmi výrazné pokroky. Dítě se stává pozornějším, vytrvalejším a je méně závislé na svých přáních. Už nevnímá věci jako celek, ale snaží se je prozkoumat po částech.(Langmeier, 1983)

Myšlení dítěte se přestává opírat o fantazii, dostavuje se hlubší zájem o svět kolem něj. Rozvíjí se nové myšlenkové pochody a vzniká nové chápání jevů. Myšlení se u školního dítěte rozvíjí zejména po stránce kvalitativní vlivem soustavného učení a rozvíjí se jeho okruh představ a oblastí, s kterými se doposud neseťkal. Aby bylo myšlení žáka rozvíjeno rovnoměrně, je důležité zorganizovat učení tak, aby skutečnost poznával všestranně a poznatky z různých předmětů byly vyvážené.

Spolu s vývojem myšlení souvisí i rozvoj řeči. Řeč je nevyhnutelnou podmínkou pro rozvoj abstraktního myšlení. V tomto období se řeč po mnoha stránkách zdokonaluje. Obohacuje se slovní zásoba a artikulace se zlepšuje.(Kuric,1986)Velmi rozporné jsou údaje o počtu slov, které dítě na jednotlivých vývojových stupních ovládá. V. Příhoda (1963) uvádí: sedmileté dítě 18 633 slov, jedenáctileté 26 468 slov.

Představy jsou v tomto období velmi názorné a jsou citově zbarvené. Jsou složeny z neucelených obrazů, k jejichž celistvosti dochází kolem 10 roku. Nejjasnější jsou představy se kterými se dostává denně do styku a jsou mu blízké naopak nejvíce nejasností a nepřesností se vyskytuje v oblastech, ve kterých nemá dostatek zkušeností.

Paměť žáka se v období mladšího školního věku mění z nezáměrné na záměrnou a vlivem učení se zkvalitňuje. Dochází ke zvětšování rozsahu kvality paměti i k rychlejšímu zapamatování. Kromě paměti mechanické se začínají uplatňovat i jiné formy paměti jako paměť logická. U mladších žáků je důležitá paměť názorná, proto bychom ve vyučování neměli zapomínat na zásadu názornosti. Žák si nejlépe zapamatuje věci, kterého zaujali nebo k nim má bližší citový vztah. Osvojováním poznatků se paměť cvičí a dále se vyvíjí. Poznatky, které získáme pomocí logické paměti jsou dále pro život použitelnější a trvalejší. Nejdůležitější podmínkou je tedy, aby žáci učivo pochopili a navazovali tak na učivo předchozí a dávali je do logických souvislostí.

Rozvoj fantazie je úzce spjat s rozvojem tvořivosti. Fantazie se při vstupu do školy vyvíjí specifickým způsobem v těsném sledu s ostatními psychickými procesy. Dětská fantazie se vyznačuje velikou živostí. V některých případech se děti oddávají svým výtvarům fantazie

natolik, že jim to překáží v pracovní činnosti, učení a v myšlení. Fantazie by se měla usměrňovat, aby žáka neoddalovala od reálného světa. Fantazie působí kladně na úspěšné osvojování učiva, na rozvoj řeči a na tvořivost. (Kuric, 2000)

1.1.3 Sociální vývoj

Při vstupu do školy je dítě velmi výrazně začleňováno do lidského společenství. Významnými osobami v životě dítěte už nejsou jen rodiče, ale přidávají se k nim stále výrazněji i učitelé a spolužáci. Dítě mladšího školního věku také dokáže své jednání lépe kontrolovat: postupně se učí jednat podle různých pravidel i v nepřítomnosti dospělé autority. Abstraktní hodnoty jako je spravedlnost, poctivost a pravda si dítě osvojuje až v pozdějším období (dospívání). (Langmeier, 1998)

V předškolním věku je hlavní činností hra – činnost, kterou dítě vyhledává, protože mu přináší potěšení. Nyní se k ní přidává i práce, zatím jen málo náročná. S dospíváním dítě nabývá větší schopnosti vykonávat i méně oblíbené činnosti po delší dobu. Jsou to činnosti, které nevyplývají z vnitřních potřeb dítěte, ale spíše z vnějších. Od nástupu do školy by se dítě mělo učit, že má zvláště vymezený čas na práci, na kterou se má soustředit a vynalézat potřebné úsilí a čas na hru, kdy je mu dána volnost. Práce se stává intenzivnější a delší a také se mění formy hry (školní dítě začíná dávat přednost soutěživým pohybovým myšlenkovým hrám s cílem a se složitějšími pravidly). V tomto období by měl učitel dbát na to, aby dítě nezatěžoval přílišnou námahou při školní práci. Měl by mu ponechat volnost při výběru her. Je třeba, aby učitel uměl vše dobře sladit, ponechávat dítěti co nejvíce radosti a volnosti, ale s nutnými hranicemi. (Langmeier, 1998)

V mladším školním věku se rozvíjí i vztahy s lidmi mimo rodinu, jak s cizími lidmi jako jsou učitelé, kteří představují velkou autoritu, tak s vrstevníky. V rámci různých sociálních skupin se formuje jeho role a postavení, které se mu podařilo zaujmout. V tomto věku jsou pro dítě důležité tři oblasti:

- Rodina – i v tomto období rodina představuje emoční a sociální zázemí, ale zároveň ovlivňuje i jeho školní výkon a hodnocení.
- Škola – je velmi významná součást, která umožňuje rozvoj sociálních kompetencí a způsobů chování. Prostřednictvím školy získává žák předpoklady k dalšímu společenskému uplatnění.

- Skupina vrstevníků- umožňuje dítěti získávat jiné vlastnosti a dovednosti, které jsou důležité pro další život. S vrstevníky se dítě čím dál tím více sblíží a ztotožňuje, rozvíjí se symetrické vztahy. Vrstevníci představují určitý model chování i výkonu. Dítě se s nimi může srovnávat a chtít dosáhnout stejné úrovně.(Vágnerová, 2005)

Podle Vágnerové (2005) má každá z těchto skupin své teritorium:

- Teritorium rodiny – představuje známé a bezpečné prostředí, kam se dítě vždy vrací. Mění se žákova sociální role, protože při nástupu se mění uspořádání dětského pokoje (psací stůl a další nábytek, který je pro přípravu do školy)
- Teritorium školy – je nové prostředí, které je pro žáka velké a rozsáhlé a není pro něj jednoduché se v něm orientovat. Ve škole jsou místa, která jsou přístupná všem dětem, jako je chodba, jídelna, prostory šaten a jiná, která jsou určena jen pro vybrané, jako je např.: školní třída. Ani třída není soukromým prostředím, musí ji sdílet s jinými žáky. Pohyb po škole je upravován školním řádem a pravidly, která určují, kdy a kam může jít.
- Teritorium kontaktu s vrstevníky – děti se setkávají na různých místech jako ve škole, především ve třídě. Teritoria kontaktu s vrstevníky jsou diferenciována podle dětí, které do prostředí patří nebo podle aktivit např.: hřiště, kroužek

Sociální vztahy žáka k rodičům jsou i po vstupu do školy kladné. Dítě je na ně zatím vázáno, protože kromě péče jsou i jejich průvodci při poznávání a osvojování si vnějšího světa. Pro dítě jsou rodiče velmi moudré osobnosti, které všechno vědí a od nichž se může dozvědět vše, co ho zajímá. Rodina je pro dítě v tomto období stále důležitým faktorem, ale přestává být uzavřeným světem. Své sociální chování začíná přenášet do kolektivu třídy a do malých neformálních společenských skupin, které vznikají na základě přátelství a zájmů. Rodič je stále tzv. vzorem pro dítě (imituje chování, napodobuje je, osvojuje si jejich osobní vlastnosti). Proto se připisuje velký význam vzorům dospělých, jejich výchově a vzdělání. V rodině je velmi významný faktor i vztah mezi sourozenci. Mezi sourozenci se objevuje problém se žárlivostí. Když rodiče zdůrazňují přednosti jednoho dítěte anebo ho dávají jako vzor druhému. Většinou žárlí starší sourozenci na mladší s tím, že rodiče se více věnují mladšímu. (Kuric,1986)

Zvláštní vztah tvoří vztah mezi učitelem a žákem. Všichni žáci při vstupu do školy bojují o přízeň učitele. Učitel je pro ně autorita, větší než rodiče. V prvním období školní docházky

mají žáci k učitelovi kladný vztah. Ve druhém období si žáci všimají učitelova chování, jeho kladných a záporných vlastností. Pokud učitel s žáky nejedná správně, začne se jeho autorita oslabovat. Žáci hodnotí pozitivně především, je –li přiměřeně přísný, je ke všem spravedlivý, neprotěžuje určité žáky, je milý, veselý, nekřičí a jedná klidně.(Kuric,1986)

Důležitý je také vztah mezi vrstevníky, a to nejen ve třídním kolektivu, ale i v neformálních malých skupinách a mimo školu. Třída je organizována zvenčí, bez výběru jednotlivých žáků. V prvním období se nějaké výrazné kolektivní cítění neobjevuje. V druhém období už žák začíná pociťovat třídní příslušnost ztelně a snaží se zapojovat do kolektivních činností. (Kuric,1986)Vztahy dítěte ke spolužákům jsou zatím nahodilé a ovlivněné zejména tím s kým žák právě sedí v lavici, vedle koho bydlí, s kým si společně hraje atd. Dětská skupina je tedy zatím málo diferenciovaná. Teprve kolem 10. roku se objevují trvalejší vztahy přátelství, které jsou založeny na osobních vlastnostech. Děti si získávají určité postavení ve skupině např.: vysoké pro své dobré vlastnosti nebo pro svou tělesnou konstituci, anebo naopak nízké postavení pro svůj malý vzrůst a některé vlastnosti jako je slabost, úzkost a plachost. Socializační vliv skupin může být rozdílný.(Langmeier, 1983) Mezi chlapci a dívkami můžeme pozorovat určité rozdíly. Společné hry chlapců a dívek začínají ustupovat, začíná sdružování podle pohlaví. Vyplývá to z psychické rozdílnosti, z odlišných zájmů a také ze skutečnosti, že děvčata v tomto období předbíhají ve vývoji chlapce. Rozdíly můžeme pozorovat i ve schopnosti přizpůsobovat se požadavkům dospělých. Dívky jsou přizpůsobivější, tíhnou k rodinnému prostředí a méně se vzpírají požadavkům.(Kuric,1986)

1.1.4 Fyziologický vývoj

Během přeměny z dítěte na dospělého člověka se uskuteční ve stavbě dětského těla, ve funkcích orgánů a v celém organismu velké množství různých změn. Mezi činitele, které ovlivňují tyto změny patří dědičný základ a prostředí ve kterém se dítě vyvíjí. Příchod dítěte do školy ve značné míře ovlivňuje rozvoj schopností a jeho vývoj.(Mužík, 1997) Během tohoto období je růst většinou plynulý. Školní dítě má obvykle harmonicky vyvinuté tělo.(Langmeier, 1983)

Při nástupu do školy by měla být dokončena první tvarová přeměna těla dítěte. Chlapci v tomto období rostou stále rychleji než dívky. Znaky pohlavní diferenciacce jsou stále patrnější, a to zejména na konci tohoto období. V tomto období značně narůstá délka paží v 7., 9. a 11. roce, délka dolních končetin v 7., 8. a 10. roce a délka trupu v 7. až 11. roce. Tyto

změny značně ovlivňují stav motoriky a souvisí s postupným dozráváním centrálního nervového systému.(Kuric,1986)

Dětská kostra se stále odlišuje od kostry dospělého člověka. Kostní tkáň obsahuje menší množství nerostných látek a více organických látek, to způsobuje její menší pevnost a tvrdost a větší elasticnost kostí. Velké množství dětských kostí se skládá z více částí, které později srůstají v jedinou kost například pánevní kost. Dětská kloubní pouzdra jsou více volná a pružná, protože obsahují větší množství elastických vláken, což se týká i vazů. (Toufarová, 2005) Páteř je stále velmi pružná, její vazivo a svalstvo není dostatečně vyvinuté, a proto se páteř může lehce zakřivit. Tyto vady lze lehce napravit, dokud je páteř elastická, po jejím zpevnění tyto vady mohou způsobit nesprávný vývoj hrudního koše a jeho orgánů. V tomto věku je slabě vyvinuto i svalstvo dítěte. Svalová tkáň je chudší na bílkoviny a bohatší na vodu. Nedostatek bílkovin u dětí může způsobovat nedostatečnou pružnost a svalovou kontrakci. Žáci mají rychlejší puls, který je nepravidelný a nižší krevní tlak než dospělí. Dýchací ústrojí dítěte se odlišuje některými zvláštnostmi od dýchacího ústrojí dospělého jedince. Stavba hrudního koše zapříčiňuje povrchové dýchání, které je velmi rychlé. Děti by se měli naučit dýchat nosem, ne ústy. Správné držení těla úzce souvisí s normálním vývojem hrudníku a plic.(Kuric,1986)

1.1.5 Motorické schopnosti

Během celého období se výrazně zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby začínají být rychlejší, síla je větší a výrazné je i zlepšení koordinace. Tím je ovlivněn zájem o pohyb a sportovní výkony jedinců, ale také psaní a kreslení.(Langmeier, 1983) U žáků přibývají pohyby, které jsou charakteristické rychlostí, přesností, obratností a silou. To můžeme pozorovat při spontánních hrách i při organizovaných sportovních činnostech.(Kuric,1986)Podle Plevové a kol. (2002) je dítě v prvních letech školní docházky pohyblivější a aktivnější než v pozdějších obdobích.

Ze začátku jsou pohyby soustředěny do ramenního a loketního kloubu, později dochází k jemnější koordinaci pohybů zápěstí a prstů. Motorické výkony nezáleží pouze na věku, ale také na vnějších podmínkách např.: na motivaci, podpoře okolí. Děti, které jsou vhodně motivovány, mohou podávat i lepší výkony.(Langmeier, 1983) Děti se začínají zajímat o různé druhy sportu a měli by v této oblasti dostat co nejvíce příležitostí se rozvíjet. (Šimíčková Čížková a kol., 2005)

Během celého období se vytvářejí vhodné podmínky pro nacvičování, zdokonalování a upevnování pohybových návyků. Pohyby se stávají plynulejšími, harmoničtějšími a rozmanitějšími. Dítě se učí rozdělovat své síly, vykonávat pohyby s menší ztrátou energie, přesněji a rychleji. (Mužík, 1997)

1.2 TĚLESNÁ VÝCHOVA NA ZÁKLADNÍ ŠKOLE

1.2.1 Rámcový vzdělávací program

Kurikulární dokument, jehož principy jsou zformulovány v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a v zákoně o předškolním, školním, středním a vyšším odborném a jiném vzdělání (školský zákon). (RVP ZV, 2010)

Rámcový vzdělávací program ZV formuluje základní pojetí vzdělávání na 1. stupni základní školy. Navazuje na RVP pro předškolní vzdělávání a je východiskem pro koncepci rámcových vzdělávacích programů pro střední vzdělávání.

Rámcové vzdělávací programy vycházejí z nové strategie vzdělávání, vymezují klíčové kompetence, které jsou provázány se vzdělávacím obsahem a snaží se, aby dovednosti a vědomosti byly uplatňovány v praktickém životě. Dále pak vymezuje vzdělávací obsah – očekávané výstupy a učivo. Také se objevují průřezová témata, která jsou zařazena do vzdělávacího procesu a jsou vysoce formativní. Stanovují očekávané úrovně vzdělávání pro absolventy jednotlivých etap. Umožňují určitou autonomii jednotlivých škol a odpovědnost učitelů za vzdělávací výsledky.

V základním vzdělávání jsou tedy obsaženy klíčové kompetence, které by měly sloužit pro osobní rozvoj člověka. Jejich výběr vychází z obecně přijímaných hodnot společnosti. Klíčové kompetence nelze brát izolovaně, jsou mezi sebou provázány, různými způsoby se prolínají a lze je získat pouze jako výsledek celkového procesu učení. (RVP ZV, 2010)

Proto k jejich utváření a rozvíjení musí směřovat a přispívat veškerý vzdělávací obsah i aktivity a činnosti, které ve škole probíhají. (RVP ZV, str. 14, 2010)

Za klíčové kompetence jsou považovány:

- Kompetence k učení
- Kompetence k řešení problémů
- Kompetence komunikativní
- Kompetence sociální a personální
- Kompetence pracovní
- Kompetence občanské

Vzdělávací obsah je rozdělen do 9 vzdělávacích oblastí a tyto oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo k sobě blízkými vzdělávacími obory:

- Jazyk a jazyková komunikace (Český jazyk a literatura, cizí jazyk)
- Matematika a její aplikace (Matematika a její aplikace)
- Informační a komunikační teorie (Informační a komunikační teorie)
- Člověk a jeho svět (Člověk a jeho svět)
- Člověk a společnost (Dějepis, Výchova ke zdraví)
- Člověk a příroda (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
- Umění a kultura (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
- Člověk a zdraví (Tělesná výchova, Výchova ke zdraví)
- Člověk a svět práce (Člověk a svět práce)

Jednotlivé oblasti jsou v úvodu vymezeny Charakteristikou vzdělávací oblasti, na to navazuje Cílové zaměření – v této části se vymezuje, k čemu je žák prostřednictvím vzdělávací oblasti veden, aby dosáhnul klíčových kompetencí. A dále pak vzdělávací obsah vzdělávacích oborů, který je tvořen očekávanými výstupy a učivem. V rámci základního vzdělání je obsah rozdělen do dvou období 1. období (1.-3.ročník) a 2.období (4.-5.ročník)Učivo je v rámcovém vzdělávacím programu soustředěno do jednotlivých tematických okruhů a můžeme jej chápat jako prostředek pro dosažení očekávaných výstupů.(RVP ZV, 2010)

1.2.2 Tělesná výchova na 1. stupni základní školy v RVP ZV

Tělesná výchova spolu s Výchovou ke zdraví patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tato vzdělávací oblast přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví, se kterými se seznamují a aplikují je do reálného života. Tato oblast žáky vychovává k tomu, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní péče a prevence. Osvojují si dovednosti a způsoby chování, které vedou k zachování a posílení zdraví. Z velké části jde tedy o poznávání hodnot, o postupné vytváření postojů a aktivní jednání. Při realizaci by se mělo dbát na praktické situace. Je tedy velmi důležité, aby to co se učí, bylo v souladu s chodem školy. Vzdělávací obsah této oblasti se prolíná i do ostatních vzdělávacích oblastí.

Tělesná výchova je brána jako komplexnější vzdělávání žáků v oblasti výchovy ke zdraví. Na jedné straně směřuje k vlastnímu poznání svých pohybových možností a zájmů a na druhé straně k poznání účinků různých pohybových činností na tělesnou zdatnost. Pohybové vzdělání postupuje od spontánní pohybové činnosti k pohybové činnosti řízené a výběrové, jejím smyslem je zařadit pohybovou činnost do každodenního života, samostatně se ohodnotit, uspokojovat vlastní pohybové potřeby a zájmy, optimalizovat rozvoj zdatnosti a výkonnosti, regenerace sil a kompenzace různého zatížení

Cílem je rozpoznání a rozvíjení pohybového nadání, které tedy předpokládá různorodost činností a hodnocení výkonů žáků. Velmi důležité je také odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce.(RVP ZV, 2010)

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky:

- k vnímání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- k chápání zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných činností spojených s pohybem
- k získávání základních informací souvisejících se zdravím, co je zdravé a co může zdraví prospět a co naopak zdraví ohrožuje a je zdraví neprospěšné
- k propojení činností a jednání souvisejících se zdravím a s dobrými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními hodnotami.
- k pochopení zdatnosti, dobrého fyzického stavu i duševní pohody jako významného předpokladu pro další život
- k aktivnímu zapojování do činností, které podporují zdraví (RVP ZV, 2010)

Očekávané výstupy 1. období:

- Žák spojuje pravidelnou každodenní činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti
- Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině

- Spolupracuje při jednoduchých kolektivních pohybových činnostech a soutěžích
- Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy
- Reaguje na základní povely a pokyny k osvojované činnosti a její organizaci

Očekávané výstupy 2. období:

- Žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti
- Zařazuje do svého režimu korektivní cvičení v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením
- S individuálními předpoklady zvládá osvojované pohybové dovednosti
- Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování ve sportovním prostředí, měl by adekvátně reagovat v situaci úrazu žáka
- Reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti a zhodnotí kvalitu pohybové činnosti svého spolužáka
- Dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí přestupky ve hře a adekvátně na ně reaguje, respektuje u sportovní činnosti i druhé pohlaví
- Užívá jednoduché tělocvičné názvosloví při pohybové činnosti, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení
- Zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost na úrovni třídy
- Umí změřit základní pohybové výkony a porovnat je s předchozími výsledky
- Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště (RVP ZV, 2010)

Učivo

Činnosti ovlivňující zdraví:

- Pohyb a jeho význam pro zdraví – pohybový režim žáků, pohyb jeho délka a intenzita

- Příprava organismu – příprava organismu před pohybovou aktivitou, zklidnění po zátěži, protahovací cvičení
- Činnosti se zdravotním zaměřením – správné držení těla, kompenzační, relaxační, průpravné cviky a jejich praktické využití
- Rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti, koordinace, pohyblivosti
- Hygiena tělesné výchovy – hygiena při pohybových činnostech a prostředí, cvičební úbor a obuv
- Bezpečnost – bezpečnost cvičebního prostoru, v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a úklid náčiní a nářadí, první pomoc

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:

- Pohybové hry – s různorodým zaměřením jako netradiční hry a aktivity, využití různých pomůcek a netradičního náčiní při cvičení
- Základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení na nářadí a s náčiním
- Rytmické a kondiční cvičení pro děti – cvičení s hudbou nebo rytmičným doprovodem, základy estetického pohybu, jednoduché tance a vyjádření rytmu pohybem
- Průpravné upoly
- Základy atletiky – rychlý běh, vytrvalostní běh, skok do dálky a do výšky, hod míčkem
- Základy sportovních her – manipulace s míčem a různým herním náčiním, spolupráce mezi hráči, utkání se zjednodušenými pravidly, průpravná cvičení
- Turistika a pobyt v přírodě – chování v dopravních prostředcích, pohyb v terénu, táboření, ochrana životního prostředí
- Plavání (základní plavecká výuka)
- Lyžování a bruslení (dle podmínek školy)
- Ostatní pohybové činnosti (závisí na škole) (RVP ZV, 2010)

Činnosti podporující pohybové učení:

- Komunikace v TV – základní názvosloví osvojovaných činností, povely a signály
- Organizace při TV – organizace činností v prostoru a známém prostředí
- Zásady jednání a chování – fair play, olympijské ideály
- Pravidla zjednodušených pohybových činností – hry, závody, soutěže
- Měření a hodnocení pohybových dovedností – pohybové testy a měření výkonu
- Zdroje informací o pohybových činnostech (RVP ZV, 2010)

Do tělesné výchovy tedy zařazujeme rytmické a kondiční formy cvičení pro děti – základy estetického pohybu, jednoduché tance, vyjádření melodie a rytmu pohybem.

1.2.3 Stavba vyučovací jednotky TV

Vyučovací jednotka tělesné výchovy je základní organizační forma. Je to společné, uvědomělé snažení pedagoga a studentů o splnění daného úkolu hodiny.

Podle obsahu můžeme vyučovací jednotku dělit na:

- gymnastickou
- herní
- atletickou a jiné

A podle pedagogického úkolu:

- smíšená
- jednoduchá
- aplikační
- zvláštní

Typickou hodinou pro vyučovací jednotku TV na 1. stupni je hodina smíšená.

Tato hodina obsahuje nácvik i výcvik, je charakteristická fyzickým i psychickým vývojem dítěte mladšího školního věku. (Klimtová, 2005)

Struktura hodiny

Úvodní část:

- a) Organizační – úkolem této části je zorganizovat žáky, soustředit pozornost k úkolům hodiny a navodit pracovní atmosféru. Obsahem jsou pořadová cvičení (řada, dvojřad) a hlášení.
- b) Rušná část – úkolem je postupné zahřátí organismu. V této části používáme honičky, pohybové hry, přirozený tělesný pohyb (běh, chůze). Všechny děti by se měly zapojit do aktivity.

Průpravná část:

Procvičení celého těla (protahovací, uvolňovací, posilovací cviky). V této části bychom měli procvičit velké svalové skupiny a kloubní aparát. Může mít také návaznost na hlavní část, tedy můžeme použít různé náčiní, nářadí a pomůcky, se kterými budeme pracovat v HČ.

Hlavní část

Úkol závisí na druhu hodiny:

- a) Návčvik – seznámení s novým druhem učiva. V tomto typu VJ probíhá osvojování nového učiva, dbáme na techniku provedení a intenzita cvičení není příliš vysoká.
- b) Výcvik – procvičování a zdokonalování pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností. V této části je vyšší intenzita zatížení.

Závěrečná část

Tato část má za úkol zklidnit organismus po stránce fyziologické i psychické. Zařazujeme různá kompenzační cvičení, hry na uklidnění. Následuje nástup a zhodnocení hodiny. (Mužik, 1991)

1.3 HUDBA A POHYB

Pohyb je nedílnou součástí života každého člověka již od narození stejně jako hudba, vnímání různých zvuků. Tyto dvě složky spolu tedy úzce souvisí. Spojením hudby a pohybu dochází k vytvoření různých pohybových aktivit, doprovázených hudbou. A můžeme tak hovořit o vytvoření hudebně pohybové výchovy, která se na 1. stupni prolíná v hudební a tělesné výchově. Každý pohyb má svůj rytmus a rytmus se stává základním prvkem hudebně pohybové výchovy. Je to základní prostředek pro vyjádření pro hudbu. (Knopová, 1993)

Hudebně pohybová činnost má za úkol prohloubit vnímání hudby, rozvíjet tělesné pohyby, podporovat dětskou fantazii a představivost, nabídnout prožitek z hudby.

V tělesné výchově hudebně pohybová činnost nabízí velké množství pohybových činností, které jsou opřeny o hudební doprovod. Může se jednat o tleskání, luskání, dupání (hra na tělo). Dále můžeme využívat různé pohyby paží, krokové variace a taneční prvky.

Cílem hudebně pohybové činnosti je rozvíjet vztah k hudbě a umožnit harmonický rozvoj dětí. Základním prvkem je rytmus a ten spojuje tanec, pohyb a hudbu. Rytmus je zpočátku u dětí vnímán snadněji než melodie. Činnosti spojené s hudbou a pohybem nám dávají možnost pracovat zajímavým a obvyklým způsobem, kterým můžeme děti aktivizovat a motivovat k osvojování nových dovedností. (Marková, 1998)

1.4 ZUMBA FITNESS

1.4.1 Historie fitness programu

Jméno Alberto Perez stojí za vznikem fenoménu ZUMBA. Beto Perez začínal s tancem už jako malý chlapec ve svém rodném městě Cali, které leží v Jižní Americe v Kolumbii. Během svého dospívání si vydělával na živobytí jako tanečník. Tvořil choreografie pro místní umělce a tančil v klubech salsy. Získal stipendium na prestižní brazilské taneční akademii Maria Sanford. Když ukončil studium na akademii, působil jako instruktor latinskoamerických tanců. Vyučoval hodiny salsy, merengue a rumbly. Později chtěl rozšířit své obzory, a tak získal certifikát osobního trenéra a instruktora skupinových cvičení.(Perez, Robinson, Herlong,2008)

Když jednou přišel Beto na jednu ze svých lekcí, zapomněl si svou klasickou hudbu na aerobik. Musel tedy začít improvizovat, a proto vytáhl své nahrávky latinsko americké hudby a začal učit svou první hodinu zumbly. Cvičící byli tak nadšení, že další hodinu už nechtěli cvičit na obvyklou hudbu. Během několika měsíců se hodiny zumbly uchytily. V Cali se Beto stal známým a oblíbeným. Hudební hvězda Shakira si ho najala na vytvoření choreografie pro své album.(Perez, Herlong ,2008)

V roce 2000 se Beto rozhodl udělat velký krok a uskutečnit svůj americký sen. Přestěhoval se do Miami. V roce 2001 se dostal do kontaktu se dvěma muži Alberto Perlman a Alberto Aghion a založili firmu Zumba Fitness LLC., která z počátku vytvářela a prodávala videa k zumbě .Zumba se prosazuje pomocí televize, mezi lidmi roste zájem o výuku tohoto programu, a tak se v roce 2003 uskutečnil první kurz pro lektory zumbly. Poptávka po lektorech zumbly je čím dál tím větší a to vede ke vzniku vzdělávacího oddělení.(Perez, 2009)

V roce 2007 měl program zumba 10 000 instruktorů, byl dostupný ve 30 zemích, prodal přes 3 miliony DVD a téměř milion a půl osob chodilo každý den na hodiny zumbly.(Perez, Herlong,2010).

Rozmach zumbly je čím dál tím větší. Vzdělávací oddělení vytvořilo nové programy pro aktivní seniory, pro děti a posilování se zumbou. Zumba má i svou kolekci oblečení – Zumbawear . V roce 2007 se zumba rozšiřuje do Asie a Evropy. V České republice začala největší vlna zumbly v roce 2009.(Perez, 2009)

1.4.2 Charakteristika Zumba Fitness a její druhy

„Program ZUMBA je taneční fitness cvičení inspirované latinsko americkou hudbou, které používá mezinárodní hudbu a taneční pohyby, a vytváří tak dynamický, zábavný, veselý a účinný fitness systém. Hodina ZUMBA kombinuje rychlé a pomalé rytmy, které posilují a tvarují tělo stejným přístupem, který používá aerobní a fitness cvičení, a dosahuje tak vyvážené směsi kardiocvičení a posilování svalstva.“ (Perez, Herlong , 2010, str. 3)

Program zumba využívá některých základních principů aerobního, intervalového a posilovacího cvičení, aby došlo k maximálnímu spalování kalorií, k posílení celého těla a dobrých účinků na kardiovaskulárním systému. Taneční pohyby jsou snadné kroky, které zahrnují tvarování těla, na oblastech jako jsou hýždě, paže, trup a břicho. V hodinách zumbu není potřeba žádných předchozích zkušeností s tancem, zumbu tedy zvládne každý. Na hodinách zumbu vzniká atmosféra podobná party, která povzbuzuje ke cvičení lidi, kteří nebyli zvyklí cvičit, i ty, kteří se skupinovým aktivitám dříve vyhýbali. Zumba je nejúčinnější a nejzábavnější program, který je určen pro všechny věkové i výkonnostní úrovně. Zde jsou hlavní prvky, které z něj dělají tak úspěšný program:

- Je to dokonalá zábava! Je to maskované cvičení, účastníci si ani neuvědomují, že ve skutečnosti cvičí.
- Je to jiné! Jsou to kroky, pohyby, hudba, energie a výuka, které zumbu odlišují od ostatních programů.
- Je to snadné! Se zumbou mohou začít lidé s jakoukoliv kondicí, v jakémkoliv věku.
- Je to účinné! Zumba je kardiovaskulární cvičení s posilovací složkou, a tím formuje celé tělo.(Perez, Herlong, 2008)

Druhy zumbu podle serveru zumba.com:

- Zumba Gold je zumba určena pro aktivní seniory, těhotné ženy, lidi s nadváhou nebo se slabší fyzickou kondicí. Hodina není tak fyzicky náročná jako klasická hodina Zumba fitness
- Zumba Toning je hodina ve které se využívají činky takzvané ZUMBA Toning sticks, čímž se do hodiny začleňuje posilování.

- Aqua Zumba je cvičení ve vodě, které je určeno pro širokou veřejnost. Spojuje zvláštnosti zumbly s klasickým fitness cvičením ve vodě.
- Zumba Sentao je nejnovější program, jehož základem jsou choreografie, ke kterým se využívá židle. Nový styl klade důraz na rovnováhu, sílu a posílení kardiovaskulárního systému
- ZumbAtomic je hodina zumbly speciálně upravená pro děti. Tomuto druhu zumbly se budu věnovat v dalších kapitolách.

1.4.3 Stavba lekce Zumba Fitness

Aby hodina zumbly byla správně sestavena je důležité zmínit vzorec zumba : $Z=MC^2$
 ZUMBA= Music(hudba)/Choreography(choreografie)/Core steps (základní kroky)

Díky tomuto vzorci je program ve světě revoluční a ojedinělý.

- 1) Hudba – je hnacím pohonem a nejdůležitějším prvkem. Zumba na rozdíl od ostatních fitness programů nevyužívá tradičních 32 dob v monotónním rytmu. Takže člověk nemusí počítat do osmi, ale poslouchá jen rytmus
- 2) Choreografie – způsob zpracování choreografie je unikátní. Všechny skladby jsou rozděleny na části: úvod, sloka, refrén, opakování, přechod aj. Každé hudební části odpovídá stejný pohyb. Kdykoliv se některá část opakuje, opakuje se i pohyb.
- 3) Základní kroky – každý ze čtyř rytmů má své kroky. Beto, vytvořil pro každý rytmus základní pohyby. K pohybům můžeme přidávat různé variace paží, směru, intenzity. Díky těmto variacím vzniká velké množství pohybů, které jsou založeny na základních krocích.(Perez, Herlong, 2008)

Lekce zumbly je složena z pomalých a rychlých částí, které se střídají. Jak už jsem zmínila důležitou roli hraje velmi motivující latinskoamerická hudba. V hodině zumbly se nejčastěji objevují tyto taneční styly: merengue, salsa, cumbia , reggaeton.(Perez, Herlong, 2008)

Pro lepší představu bych ráda tyto styly přiblížila a uvedla základní kroky a jejich variace využívané v lekcích.

Merengue

Jako země, kde se zrodila merengue, se uvádí Dominikánská republika. Jedná se o rychlejší rytmus, zhruba 120-160 BPM, ve kterém má každá doba výrazný přízvuk. Nástroje, které se užívají jsou tambora, buben a trumpety.

POHYB	VARIACE NA RUCI A TĚLO	VARIACE NA SMĚR
1. March	1. Boky, ramena 2. hrud', loket 3. vzpažit, upažit 4. Beto 7	- merengue box - V step
2.2 Steps	1. Boky, ramena 2. hrud', loket 3. vzpažit, upažit 4. Beto 7	- x kroků v bok - fotbalová brána
3.6 count	1. Boky, ramena 2. hrud', loket 3. vzpažit, upažit 4. Beto 7	- pouze jedna strana - cross vpřed
4. Beto shuffle		-4x single, 2x double - přidat nohy

Tabulka č. 1: Základní kroky merengue

Salsa

Je taneční styl, který je směsicí mnoha karibských kultur. V dnešní formě se však stala oblíbenou v New Yorku a na Floridě. Běžnými nástroji jsou tympány, ozvučná dřívka tzv. clave, trumpeta a trombón. Salsa má velmi specifický rytmus.

POHYB	VARIACE NA RUCI A TĚLO	VARIACE NA SMĚR
1. salsa RL	1. hřeben na vlasy 2. kubánský styl	- cross -kick
2.salsa FB	1.africké ruce (bubny) 2. body roll	- cross vepředu - ťuk
3.2 steps	1. ve směru pohybu 2. rumba koule	- tap do strany - do kruhu
4.rock back	1. pravý úhel vzad 2. natáhnutí dozadu	- rotace - „ okolo celého světa“

Tabulka č. 2: Základní kroky salsa

Cumbia

Je tanec pocházející z Kolumbie a je ovlivněn africkou a evropskou kulturou.

POHYB	VARIACE NA RUCE A TĚLO	VARIACE NA SMĚR
1. 2 steps	1. ramena 2. nahoru a dolů	- dopředu a dozadu
2. one leg FB	1. nahoře 2. sukňě	- do strany - otočka
3. sleepy leg	1. svíčka 2. sukňě	- v polovičním tempu - otočka
4. machete	1. sekání cukrové třtiny	- squat

Tabulka č.3: Základní kroky cumbia

Reggaeton

Tento styl má jamajský původ a stal se oblíbeným v Panamě a v Portoriku. Tato hudba je typická silným přízvukem basových bubnů. Hlavním nástroje je tedy buben. (Perez, Herlong, 2008)

POHYB	VARIACE NA RUCE A TĚLO	VARIACE NA SMĚR
1. salsa RL	1. hřeben na vlasy 2. kubánský styl	- cross - kick
2. salsa FB	1. africké ruce (bubny) 2. body roll	- cross vepředu - ťuk
3. 2 steps	1. ve směru pohybu 2. rumba koule	- tap do strany - do kruhu
4. rock back	1. pravý úhel vzad 2. natáhnutí dozadu	- rotace - „ okolo celého světa“

Tabulka č.4: Základní kroky reggaeton

Samozřejmě se v hodinách využívají i jiné taneční styly jako flamenco, bachata, chacha, belly dance, tango, calypso a můžeme se setkat i s popem nebo country.

Skladba hodiny probíhá všemi fázemi sportovního tréninku. Začíná se zahřátím tzv. warm up. Ten má za účel připravit tělo na pohyb, zvýšit tělesnou teplotu, zvýšit přísun krve, zahřát svaly a postupně zvyšovat kardio zátěž. Zahřívání by mělo trvat 1 -2 skladby, podle délky lekce (45 nebo 60 minut) a kondiční úrovně cvičících.

Zahřívání by mělo být rytmické a mělo by zahrnovat základní práce nohou jako je step touch s různými variacemi paží, přidání na intenzitě, směru a větší rozsah pohybů. V zahřívací části by se také mělo objevit posilování jako aktivace svalů se zaměřením na trup a dolní část těla.

Poté následuje hlavní část. V hlavní části se „cvičí“ na různé taneční styly, sestava kroků se mění podle rytmu a tempa hudby a v průběhu skladby se několikrát opakuje. Každá skladba má předem určené kroky a krokové variace. Uspořádání skladeb na hodině si lektor určuje sám.

Po hlavní části následuje zklidnění tzv. cool down. Účelem je snížení tepové frekvence a tělesné teploty. V této části dochází také k protažení svalů. Cool down je důležitý, aby nedošlo k náhlému zastavení pohybu a hromadění krve. To by mohlo mít za následek závratě, nevolnost a křeče. Zklidňující část by měla obsahovat skladbu, která má pomalejší tempo (flamenco, bachata, tango). Pohyby se provádějí v pomalém tempu. Zklidnění může být zakončeno pomalou skladbou se statickým protažením.(Perez, Herlong, 2008)

1.4.4 Vzdělávání instruktorů

Pokud se člověk chce stát zumba instruktorem, je zapotřebí absolvovat školení u společnosti ZUMBA FITNESS LLC. Jakýkoliv jiný kurz není platný a předcvičování bez licence je právně postižitelné. Vstupní kurz pro nové instruktory s názvem ZUMBA BASIC 1 trvá 2 dny a školitelem je takzvaný ZES. Kurz obsahuje masterclass, seznámení s metodikou vedení hodiny, výuku základních kroků, tvorbu choreografie a jiné. Kurz není zakončen žádnou zkouškou, což vede ke kritice tohoto programu a metody. Ale já osobně si myslím, že v praxi obstojí pouze vzdělaný, kvalifikovaný a dobrý instruktor. Každý účastník kurzu si odnese manuál (skripta) ,set CD a DVD se základními prvky a certifikát o absolvování kurzu. Dalším stupněm školení je školení Basic 2, který je opět zaměřen na výuku různých tanců, rozpoznání rytmu a metodiku učení. K vedení dalších modifikací zumbly člověk musí absolvovat příslušné školení (Zumbatomic, Zumba Toning, Aqua Zumba , Zumba Gold). Platnost školení je jeden rok, tato podmínka odpadá, pokud je instruktor členem ZIN. Členové ZIN každý měsíc dostávají CD a DVD s hudbou a choreografiemi a mohou čerpat

dalších výhod, jako jsou reklamní materiály, ZIN TV. Podle mého názoru je nutné, aby se instruktor zumbly i nadále vzdělával a absolvoval i jiné kurzy z oblasti fitness a zdraví.

1.4.5 Hudba v hodinách Zumba Fitness

Hudba v hodinách zumbly není jen pouhou hudební kulisou, ale je základním motivačním a určujícím elementem celé lekce.

Volba hudby pro zumbu je jeden z nejdůležitějších aspektů celé lekce. Beto uvádí, že hudba tvoří 70% z celé hodiny. Hudba v kombinaci s pozitivním přístupem a snadnými pohyby pomáhá, aby byla hodina úspěšná. Motivuje účastníky a vnáší do lekcí správnou atmosféru. Soulad cvičení a hudby je samozřejmý, respektujeme rytmus a tempo hudby, ale také její strukturu (úvod, sloka, refrén, mezihra). Více jak polovina hudby na hodině by měla být směsicí latinskoamerických a mezinárodních skladeb. Klient se na hodině setkává s různými rytmy po celou dobu trvání lekce. Nemělo by se stát, že lekce bude obsahovat většinu skladeb salsy nebo hip hopu. Hodina zumbly je směsí rytmů, proto do hodin můžeme zařadit i jiné styly jako např.: rock 'n' roll nebo další typy skladeb, které jsou všeobecně oblíbené.

Výběr hudby může být velmi složitý, a proto společnost Zumba fitness dává možnost instruktorům stát se členem zumba instruktor network a získat tak každý měsíc CD s devíti skladbami (společně s doprovodnými choreografiemi) a získat další bonusová CD a přístup ke stahování písní z webové stránky zdarma. Zdrojem inspirace na nové hity se mohou stát latinskoamerické radiové stanice a televizní kanály a některé internetové stránky, které uvádějí názvy oblíbených latinskoamerických písní a interpretů. Dále můžeme získávat inspiraci od ostatních zumba instruktorů a od našich klientů. (Perez, Herlong, 2008)

1.5 ZUMBA PRO DĚTI (ZUMBATOMIC)

1.5.1 Charakteristika zumby pro děti

Je speciálně upravený program pro děti ve věku od 4 do 12 let. Děti se v hodinách učí zábavnou formou speciálně upravené choreografie v rytmu latinsko americké a mezinárodní hudby. Učí se tance jako reggaeton, cumbia, hip-hop a jiné. Zumba pro děti vychází ze stejné podstaty jako zumba pro dospělé. V hodině se objevují chytlavé cizokrajné melodie, hry a hlavně zábava.

Od klasické zumby se liší především hravostí a průběhem hodiny samotné, čemu se budu věnovat v další kapitole své diplomové práce. Cílem zumby pro děti je rozvíjet zdravý životní styl a včlenit pohyb tak, aby se stal přirozenou součástí dětských životů. Cvičení a pohyb je důležitým aspektem dětského rozvoje, zumba pro děti se ale snaží rozvíjet i ostatní prvky jako je spolupráce, hrdost, sebedůvěra, zodpovědnost, disciplínu, paměť a kreativitu. (Perez, Herlong, 2010)

1.5.2 Specifika zumby pro děti

Především bychom si měli uvědomit, že dítě není malý dospělí. Dětská osobnost se vyvíjí jiným způsobem než dospělí jak v oblasti psychické, tak v oblasti fyzické. Měli bychom mít na paměti, že hodina pro děti by měla být sestavena s ohledem na jejich specifické potřeby. Zde uvádíme zvláštnosti, na které bychom měli dbát při tvoření hodiny:

- 1) Pozornost: Mladší děti mají menší rozsah pozornosti. V praxi bychom neměli používat klasický koncept zumby, tedy zahřátí, poté několik po sobě následujících tanců bez přestávky a zklidnění. Místo toho bychom měli zařazovat hry, motivaci a přestávky mezi jednotlivými částmi hodiny. A neměli bychom používat písně, které jsou velmi dlouhé. (Perez, Herlong, 2010)
- 2) Kognitivní (poznávací) rozvoj: Mladší děti ještě nemají vyvinuté konkrétní nebo formální kognitivní operační schopnosti. Děti tedy nerozumí tomu, že by měli cvičit, protože je to zdravé. Proto by hodina měla obsahovat takové prvky, aby to děti bavilo a chtěli cvičit a tancovat. Lekce by měla být plná různých zábavných a nápaditých aktivit a ne se zaměřovat pouze na latinsko americké tance. (Perez, Herlong, 2010)
- 3) Motorické dovednosti: Měli bychom dbát na to, v jaké fázi motorického učení se právě nacházejí a v jakém stádiu je jejich hrubá motorika. Velmi důležité je činnost, prvek

nebo pohyb neustále opakovat, aby došlo k upevnění a správnému provedení. Pohyby bychom měli učit od nejjednodušších. Dbáme na fyzické schopnosti dětí daného věku. Tím mám na mysli, že nemůžeme po čtyřletém dítěti chtít, aby kroky předvádělo jako dospělí. (Perez, Herlong, 2010)

- 4) Rozdíly mezi pohlavími: Jako na věk, je důležité dbát i na pohlaví a objevují se u nich zvláštnosti. Chlapci mají tendenci být více síloví, děvčata mají sklon být více flexibilní. Nemůžeme tedy očekávat, že chlapci a dívky budou mít stejné pohyby. Instruktor by měl být dobrým vzorem pro obě pohlaví. Měli bychom dávat pozor, abychom v hodině nevytvořili trapné, zastrašující a nepohodlné prostředí pro žáky. (Perez, Herlong, 2010)

V lekci bychom měli eliminovat nebo spíše vynechat některé pohyby, jako je kroucení pánví, smyslné vlnění boků nebo třepání ramen. Tyto pohyby mohou být dětmi brány velmi rozpačitě a nejsou vhodné pro jejich konstituční vývoj a zdraví. Dětské tělo není menší verze dospělého těla. V dětském těle se stále vyvíjí svaly, kosti, šlachy, vazy a jiné fyzické aspekty. Některé pohyby tedy nejsou vhodné pro jejich konstituční vývoj a zdraví a také mohou být dětmi brány velmi rozpačitě. Proto bychom v lekci měli eliminovat nebo upravit některé pohyby. Zde uvádím několik klíčových konceptů pro úpravu pohybů:

1. ŠVIHY BOKY

Při oscilačních pohybech, které zahrnují tvrdé a rychlé kontrakce břišní dutiny, by se měl dávat důraz na ruce, ne na boky. Boky by se měly pohybovat přirozeně.

2. PŘIROZENÝ POHYB

Těla by se měla pohybovat přirozeným způsobem. Pohyby by neměly být prováděné s vysokou intenzitou, neměly by vypadat přehnaně.

3. ODSTRANIT SEXY PODTEXT

Měli bychom je nahradit „roztomilými“ pohyby a pohyby přiměřenými věku. Např.: Shimmy můžeme nahradit tak, že dáme ruce dolů podél těla, jako tučňáci

4. LATERÁLNÍ POHYBY BOKY

Celé tělo by se mělo pohybovat do stran, ne pouze boky. Důraz by měl být kladen na paže.

5. ROVNOVÁHA

Aby děti udržely rovnováhu, měli bychom zpomalit některé pohyby na polovinu doby, důležitý je dostatek opakování na jednu stranu a pohyby, cviky by se měly vrstvit.

6. KOORDINACE

Ta velmi souvisí s rovnováhou. Mladší děti nemají vyvinuté motorické dovednosti jako dospělí, proto bychom měli upřednostňovat snadné pohyby, později přidávat paže a nakonec směr.

7. INDIVIDUÁLNÍ VÝVOJ

Děti se během svého vývoje přirozeně učí a rozvíjejí pohyby. Měli bychom dbát na individuální přístup a umožnit jim rozvíjet se vlastní rychlostí. (Perez, Herlong, 2010)

Důležitý je i výběr písni. Text by měl být přiměřený věku dětí, neměl by obsahovat nevhodné, vulgární výrazy a neměl by se zabývat tématy pro dospělé. Také by píseň neměla být příliš dlouhá. (Perez, Herlong, 2010)

1.5.3 Stavba lekce zumbly pro děti

Zumba pro děti se od zumbly klasické liší hlavně strukturou hodiny samotné. Lekce obsahuje krátké zahřátí, poté nácvik nové choreografie nebo opakování choreografií z minulých lekcí, nakonec zklidnění. V hlavní části se děti tedy učí nové krokové variace, které jsou přizpůsobeny věku a pohlaví a jsou proloženy zábavnými a tanečními hrami.

Zahřátí čili warm up by měl obsahovat velmi jednoduché pohyby jako jsou poskoky, malé skoky, běh a podobně. Měli bychom postupně zvyšovat tepovou frekvenci a připravit klouby a svaly na zátěž.

Hodina zumbly pro děti může obsahovat tzv. Rhythm Review, což znamená, že si vybereme nějaký krok například z cumbie –sleepy leg, děti tento krok pomalu naučíme, procvičíme na hudbu a lekci můžeme obohatit o krátké povídání o původu tance a jeho zvláštnostech.

Dále následuje učení nové choreografie, to se velmi liší od klasické zumbly. V klasické zumbě se za hodinu tancuje deset a více tanců bez přestávek a bez vysvětlování. V zumbě pro děti se naopak tancuje 1-2 tance, které se učí po malých částech bez hudby, poté se daná část zopakuje na hudbu a tak to se pokračuje, dokud děti neumí celý tanec. Nakonec se zatancuje celá choreografie.

Po naučení nového tance následuje čas na hru. Každý instruktor nebo učitel si může vymyslet své hry a obohatit jimi hodiny. Já zde uvádím hry, které jsou uvedeny v manuálu pro instruktory ZumbAtomic:

Center Star – Žáci utvoří kruh. Jeden žák jde doprostřed kruhu a předvede jakýkoliv pohyb podle své fantazie. Ostatní žáci stojí v kruhu a tleskají do rytmu. Můžeme žáky vyvolávat nebo mohou chodit doprostřed kruhu popořadě. Důležité je, aby každý žák mohl předvést svůj pohyb. Pokud je třída početnější, můžeme utvořit dva kruhy, které pracují současně. V tomto případě by měl instruktor vyvolávat žáky.

Shining star –Ve své podstatě je to hra obdobná jako Center Star, využívá jiného uspořádání žáků. Žáci nestojí v kruhu, ale v řadě. Jeden žák vždy předstoupí před řadu a předvede jakýkoliv krok nebo pohyb a třída ho následuje. Můžeme žáky vyvolávat jmény nebo se mohou střídat popořadě. Zase je velmi důležité, aby se všechny děti vystřídaly.

Freeze Star –Tato hra je vhodná pro menší děti. Instruktor pustí libovolnou hudbu a děti se pohybují po tělocvičně nebo mohou tancovat. Jakmile se zastaví hudba, všichni zkamení, zmrznou (freeze). Tato hra má několik variací například ti, kteří nezmrznou a pohnou se se jdou posadit nebo mohou udělat nějaký úkol (dřepy, poskoky atd.)Ale vyřazování není nutné.

Star to Star – Tato hra je vhodná spíše pro starší a více zkušenější děti. Třidu rozdělíme na dvě poloviny, které si stoupnou naproti sobě. Každá skupina předvádí jakýkoliv pohyb po určitou dobu, poté se skupiny vystřídají. Skupiny by se měly vystřídát alespoň 4krát. Ze začátku je dobré, když instruktor předvede pohyby, které skupiny poté mohou opakovat. Je to obdoba pro tzv. taneční battle.

Po hře by se měla zopakovat choreografie, kterou se děti naučili. Aby to pro děti nebylo stereotypní, můžeme změnit uspořádání žáků například žáci mohou stát v kruhu, půlkruhu, naproti sobě nebo je můžeme rozdělit do dvou skupin a každá skupina předvede choreografii samostatně. Poté by mělo následovat zklidnění tedy cool down, který by měl být dostatečně dlouhý a měl by obsahovat jednoduché pohyby zaměřené na strečink a protažení.

Při hodině bychom měli dbát na bezpečnost (dostatek cvičebního prostoru), zajistit bezpečnost v místnosti (teplota, náradí, zařízení). Instruktor by měl být informován o veškerých zraněních, nemocech a o zdravotním stavu cvičenců. Aby hodina byla úspěšná měla by být dobře naplánovaná, měla by obsahovat hodně aktivit, které by neměli být stereotypní. Děti by měli znát a respektovat daná pravidla. Instruktor by měl používat svůj hlas klidným

způsobem a měl by mít na paměti, že křik není vhodným nástrojem pro vedení hodiny. (Perez, Herlong, 2010)

PŘIVÍTÁNÍ	Seznámení, pozdrav Oznámení a pravidla lekce
Zahřívací část	Zahrnuje -Sight to sight, tapy, step touch, poskoky, motání rukou, mávání v libovolném pořadí, aby došlo k zahřátí organismu.
Tanec	<ul style="list-style-type: none"> - Předvedeme sloku - Zatancujeme sloku na hudbu - Poté předvedeme refrén - Zatancujeme sloku a refrén na hudbu - Předvedeme další části - Provedeme celý tanec na hudbu <p>Popis jednotlivých tanců viz níže</p>
Představení pro vrstevníky	Třídu můžeme rozdělit do dvou skupin a nechat každou skupinu předvést tanec
Hra	Zvolte jednu hru: CenterStar, ShiningStar, FreezeStar, StartoStar
Zklidnění	Jednoduché zklidnění a protažení
závěr	Poděkování všem žákům, odměna

Tabulka č. 5: Navrhovaný formát lekce

1.5.4 Základní kroky dětské zumbly

Základní kroky pro salsu

Ze strany na stranu	Ťuk P špičkou, vrátit zpět do středu, Ťuk L špičkou, vrátit zpět do středu Postupně přidáváme zhoupnutí a přecházíme k přirozeným pohybům boků
Zhoupnutí dozadu	Ťuk dozadu P špičkou, vrátit do středu Ťuk dozadu L špičkou, vrátí do středu Postupně přidáváme zhoupnutí a otáčíme tělo
Travel	2 kroky vpravo, 2 kroky vlevo Přidáváme postupně boky a paže
Pravá noha vpřed, levá noha vzad	P špička vpřed, poté zpátky do středu L špička vzad, poté zpátky do středu Přidávejte zhoupnutí s náklonem vpřed a vzad, později přidáváme přirozený pohyb boků

Tabulka č. 6: Základní kroky salsa

Základní kroky pro merengue

Chůze	Začínáme v polovičním tempu. Necháme přirozeně poklesnout boky při kroku. Poté v tempu. Později přidáváme paže, směr.
6 count	Krok ven a tlesknutí. Krok na P nohu, krok na L nohu, přenést P, tlesknutí Opakovat na druhou stranu.
2 kroky	Dva kroky vpravo, dva vlevo. Nejprve v polovičním tempu. Palce a kolena udržujeme směrem vpřed. Později necháme boky, aby se přirozeně přidaly.
Beto shuffle	Začněte v polovičním tempu pouze s pažemi. V tempu pouze ruce. Později přidejte spodní část těla.

Tabulka č. 7: Základní kroky merengue

Základní kroky pro cumbii

Pravé chodidlo vpřed a vzad	Pouze pravé chodidlo vpřed a vzad nejprve v polovičním tempu, levou nohou nepohybujeme Později přidáváme zhoupnutí Boky necháme pohybovat přirozeně
Cukrová třtina	Ruce jsou v bok a začínáme v polovičním tempu. Vpřed, do středu, vzad, do středu Poté pouze paže v polovičním tempu.(řezat, zahodit) Přidat nohy, stále v polovičním tempu. Poté v tempu a přidávat podřep a boky.
Sleepy leg (vlečení nohy za sebou)	Nejprve začínáme v polovičním tempu. V tempu Postupně přidáváme boky.

Tabulka č. 8: Základní kroky cumbie

1.6 POHYB NEJEN JAKO PREVENCE OBEZITY

Počet obézních dětí a dětí s nadváhou ve vyspělých zemích v posledních 20 letech výrazně stoupá. Odhady hovoří o tom, že více jak 15% dětí trpí nadváhou nebo obezitou. Děti a adolescenti trpící nadváhou a obezitou si tuto komplikaci mohou přenést i do dospělosti. Poté je u nich vyšší riziko chronických zdravotních problémů, jako je astma, cukrovka 2. typu, onemocnění srdce a cév, vysoký krevní tlak nebo vysoká hladina cholesterolu. Většinou se u nich objevují i psychické obtíže jako ztráta sebevědomí, izolace a deprese. O této problematice existuje nespočet statistik a různých zpráv, ale všechny ukazují stejná fakta. (Perez, Herlong, 2010)

Například Ministerstvo zdravotnictví USA uvádí, že:

- Každé sedmé dítě trpí zvýšeným rizikem chronických onemocnění souvisejících s hmotností
- Toto číslo se týká více než 9 milionů dětí.
- Tato rizika jsou pouhým začátkem řetězové reakce nebezpečných zdravotních problémů, z nichž mnoho bylo spojeno pouze s dospělými

Rada prezidenta pro fyzické cvičení a sporty uvádí, že:

- 15% dětí a mladistvých ve věku od 6-12 let mělo v letech 1999-2002 nadváhu

Hlavní prevencí obezity a nadváhy je zdravá výživa a zdravý životní styl. Do zdravého životního stylu samozřejmě patří pohyb a fyzická aktivita. Pravidelná fyzická aktivita přispívá k celkovému zdraví a snižuje riziko různých onemocnění, vede ke zlepšení tělesného složení (zvýšení svalové hmoty a snížení tuku).

Děti mladšího školního věku mají vysokou potřebu pohybu. Pohyb by se v tomto období měl skládat zejména z her, které se zaměřují na rozvoj koordinace a spolupráce. V tomto období se může začínat se sportovním tréninkem (rozvoj síly, obratnosti, rychlosti i vytrvalosti). Nejdůležitější je však rozmanitost a vše by mělo mít stále formu hry.

Měli bychom věnovat zvýšenou pozornost tělesné hmotnosti, pokud dítě začne přibírat na váze, prvním krokem k úpravě by mělo být větší množství pohybu. Dítě mladšího školního věku začíná mít sklon k sedavé a pasivní zábavě, proto by rodiče měli dohlédnout na to,

aby dítě mělo dostatečné množství pohybové aktivity, která kompenzuje sezení u počítače nebo televize.

Nesmíme opomenout i fakt, že pohyb a sportování samotné má i jiné příznivé vlivy na dětský organismus. Fyzická aktivita hraje podstatnou roli v rozvoji kostní hmoty během dětství a může snižovat riziko zlomenin v pozdějším věku. Pohyb zlepšuje náladu, má pozitivní vliv na paměť a pomáhá dětem lépe se soustředit. Journal of Sport Behavior (1997) uvedl, že „děti, které se účastní fyzické aktivity, mívají vyšší sebepojetí než ty, které jsou neaktivní. Mají větší potenciál zvýšit svou výkonnost, kreativitu a sebevědomí.“ Také různé výzkumy uvádí, že děti, které pravidelně vykonávají pohybovou aktivitu, mají lepší schopnost učit se a lépe se chovají ve třídním kolektivu.

V dnešní době existuje nepřeberné množství různých sportovních aktivit jako gymnastika, aerobik, hokej, fotbal, florbal a tenis. Děti však nepotřebují organizovanou činnost, k tomu, aby rozvíjely základní pohybové schopnosti. Zdravý životní styl a přirozený vývoj nemusí obsahovat sportování na závodní úrovni. Důležité je, aby se děti věnovali každodenně nějaké pohybové aktivitě jako je chůze, běh, plavání nebo jízda na kole.

Děti ve věku od 5-12 let by se měli účastnit fyzické aktivity alespoň 60 minut každý den. Aktivita by měla mít střední až silnou fyzickou zátěž, po většinu času by se povaha aktivity měla měnit. Vhodná pohybová aktivita má tedy řadu pozitivních vlivů:

- Zvyšuje rychlost metabolismu
- Odbourává přebytečný tuk
- Zlepšuje fyzickou zdatnost a pohybové schopnosti
- Příznivě ovlivňuje psychiku člověka
- Vede ke krátkodobému snížení chuti k jídlu

Podle mého názoru můžeme zumbu považovat za vhodnou aktivitu jak u dětí rozvinout zdravý životní styl, včlenit pohyb do každodenního života a nejen jako lekci, kterou navštěvují jedenkrát týdně.

1.7 MOTIVACE

1.7.1 Obecná charakteristika

- Pedagogický slovník (2003) definuje pojem motivace jako souhrn vnitřních a vnějších faktorů, které vzbuzují, aktivují a dodávají energii k lidskému jednání, toto jednání zaměřují určitým směrem. Řídí jeho průběh, způsob a dosahování výsledků.
- Říčan (2005) rozumí motivaci ve svém shrnutí chování, v aktuální situaci z hlediska trvalých vlastností jedince. Společným cílem motivů je tedy přivodit si příjemné pocity a vyhnout se těm nepříjemným. Základní motivy, fyziologické i psychologické, jsou dány instinkty. Druhotné motivy jsou dány učením na základě primárních motivů.

Motivaci můžeme tedy dále chápat jako prostředek, který ovlivňuje efektivnost výchovného a vyučovacího procesu. Motivace určuje míru zapojení a prožívání jedince v dané činnosti. Učitel by tedy měl žáky vhodně a cílevědomě motivovat. Měl by vytvářet vhodné podmínky pro výuku, podněcovat žáky k dalšímu poznávání a používat různě vhodné prostředky, pomůcky. Učitel však žáky motivuje i nevědomě, svým chováním, zaujetím pro danou věc, vyučovací předmět, činnost, svým vztahem k lidem a k žákům samotným. Motivace může být, ale také i negativní. Děti ztrácí zájem, vytrácí se pozornost a aktivita se stává nezajímavou. Na pedagogickou činnost to působí nepříznivě. Motivace chování je spuštěna jednak vnitřními potřebami a jednak z vnější iniciativy.(Nákonečný, 2003)

Pohyb je jednou z primárních potřeb každého člověka. Při uspokojování této potřeby, se člověk dostává do stavu pohody a duševní rovnováhy. Určité sportovní činnosti mohou žákovi přinášet pozitivní pocit z pohybové aktivity.

1.7.2 Motivace ve sportu

Vaňek a kol.(1984) uvádí, že motivace sportovní činnosti je velmi rozsáhlý pojem, který zahrnuje vše, co determinuje sportovce k určitým cílům, výkonům. Nejobecnějšími faktory jsou tendence, dále pak potřeby a nejhlavnější je motiv. Z hlediska pohybové činnosti jsou pro nás důležité tendence, z nichž vychází sportovní činnost. Pro pohybové činnosti je důležité, že jednou ze základních biologických potřeb u člověka, je potřeba tělesného pohybu.(Vaňek a kol. 1984)

Můžeme rozlišovat vnitřní a vnější motivaci.

Vnější motivace

Jejím úkolem je přivést jedince k činnosti, neznamená to však ho k činnosti přinutit různými vnějšími prostředky. Opravdovou motivací totiž rozumíme prostor, ve kterém jedinec najde vůli přinutit se k činnosti.

Vnitřní motivace

Většinou každého jedince přitahuje sportovní činnost sama, objevuje se touha po poznání a zvědavost. Za vnitřní motivaci můžeme považovat i kompetence – tzn., že člověk, chce ukázat, co dokáže. Sport je činnost, ve které se jedinec může projevit samostatně a převezme kontrolu nad svým jednáním.

Tak jako u ostatních činností i ve sportu můžeme motivovat různými prostředky, které mohou provázet hodiny TV na základních školách. Jsou to aktivizující činnosti, které podpoří větší míru udržení pozornosti. Motivační prvky jsou např.: hudba, hry, soutěže, netradiční pomůcky, odměny a hodnocení, povaha učitele, lektora, trenéra.

Hudba

Při prvních pokusech cvičení s dětmi dbáme na to, aby se naučili vnímat hudbu, tempo, rytmus a reagovat na ni. Hudbu využíváme jako motivační prvek.(Toufarová, 2005) Hudbě bychom při přípravě na hodinu měli věnovat velkou pozornost. V hodinách využíváme hudbu, která je dětem blízká a vzbuzuje v nich pozitivní pocity. Můžeme využívat různých tanečních stylů, filmových a pohádkových hitů. Velkým motivačním faktorem je, když si žáci mohou do hodin přinést svou vlastní oblíbenou hudbu.

Hry

Hry jsou přirozenou činností dětí mladšího školního věku. Podstatou je seznamování s okolním světem a učení se mnoha novým činnostem. V průběhu hry děti zažívají dobrodružství, napětí, radost, ale i zklamání například z prohry. Ve hrách se rozvíjí i fantazie. Hraní tvoří tedy jednu z nejdůležitějších činností nejen u dětí, ale i u ostatních jedinců. (Perič, 2004) V pohybových činnostech můžeme využívat pohybovou hru i hraní. Jsou to velmi motivující prvky, kterými hodiny můžeme zpestřit a upoutat tak dětskou pozornost. Pohybovou hru můžeme chápat jako záměrnou, uvědomělou a organizovanou pohybovou aktivitu dvou a

více lidí. Předem jsou dána a dohodnuta pravidla, která jsou dodržována během hry. Hra je charakterizována veselím, radostí, napětím, pohodou a často soutěživostí. (Mazal, 2000)

Odměny a hodnocení

Velmi často se k motivaci používá odměn a trestů. Všechny děti jsou k odměnám a trestům velmi citlivé, a proto bychom je měli používat s rozvahou. Nejčastější formou odměny je pochvala, kdy se nejedná o odměnu dítěte nějakým konkrétním předmětem. Upřímná pochvala je mnohdy cennější než hmotná věc. Učitel by měl žáky chválit v přiměřeném množství. Pochvaly přinášejí žákům pozitivní stimul k dalším činnostem, zpětnou vazbu a pozitivní vztah mezi žákem a učitelem. Také si musíme dávat pozor na přemíru chválení, protože to může být některými žáky zneužito.

Děti by měly být konfrontovány s výsledky svého snažení. I když se jim zpočátku nedaří, volíme mírnější výrazy než tvrdé negativní hodnocení, které následně může působit demotivačně. Nelze také sdělovat více informací o chybném provedení najednou, chyby by se měly odstraňovat postupně. (Křištofič, 2006)

Pomůcky

V hodinách využíváme nejrůznějšího náčiní, náradí a pomůcek ke zpestření lekce. Abychom děti mohli co nejvíce motivovat, využíváme co nejvíce zábavných a pestrých prvků. Můžeme využívat PET lahve, kinder vajíčka, ručníky, šátky, obruče, švihadla a jiné. Fantazii se meze nekladou, střídání a využívání různých pomůcek závisí na kreativitě daného pedagoga.

Osobnost učitele, trenéra

Učitel nebo trenér má největší vliv na přístup žáků k dané aktivitě. Vlastním vystupováním, sportovním oblečením a komunikací by měl zaujmout všechny děti. Motivovat by měl jak verbálně, tak i neverbálně (mimikou, gesty). Učitel by v hodině neměl křičet, ale pokyny by měly být hlasité a srozumitelné. Snaží se být kamarádský a měl by vždy ochotně odpovídat na dotazy týkající se pohybové aktivity. Jeho pohybový projev by měl být přesný a výrazný. Neměl by pracovat bez předchozích plánů a přípravy. Za změněných podmínek by měl být schopný improvizace. K dětem se chová trpělivě, povzbuzuje a chválí jejich přístup. Při vedení hodin přihlíží k věku, individualitě a pohybovým dovednostem jednotlivých dětí. Do hodin se snaží zapojovat stále nové pohybové variace, pomůcky a nápady. (Stodůlková, 2006)

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Cíle

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zjistit a vyhodnotit subjektivní názor na jednotlivé ukázkové lekce zumbly u žáků 1. - 5. tříd základní školy a dále zjistit jejich názor na celý fitness program „Zumba fitness“.

Dílčím cílem bylo specifikovat faktory ovlivňující vztah ke sportu a oblíbenost tělesné výchovy na základních školách a také využití zumbly a jejích prvků v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

K tomu, abych splnila cíle práce, jsem si stanovila následující výzkumné otázky:

VO1 Existuje závislost mezi sportováním rodičů a vztahem dítěte mladšího školního věku ke sportu?

VO2 Ovlivňuje oblíbenost tělesné výchovy na základní škole postoj k ukázkové hodině zumbly?

VO3 Uvítaly by děti možnost, aby byla zumba zařazena do hodin TV na 1. stupni ZŠ?

VO4 Souvisí pohlaví s kladným postojem k ukázkové hodině zumbly?

VO5 Objevuje se větší oblíbenost zumbly u žáků 1.- 3.tříd ZŠ než u žáků 4.- 5.tříd?

2.2 Úkoly

Rešerše literatury na zadané téma.

Tvorba a realizace návrhu ukázkových lekcí zumbly pro 1.- 5.tříd základní školy.

Tvorba a realizace anketního listu.

V závěrečné fázi byla zhotovena diplomová práce.

Vyhodnocení a zpracování výsledků anketních listů.

Na základě získaných výsledků formulace závěrů a odpovědí na výzkumné otázky.

2.3 Použité metody

K výzkumnému šetření jsem použila rozšířenou metodu sociálního výzkumu a to anketu. Jedná se o kvantitativní metodu, která je vhodná pro hromadné zjišťování údajů od velkého počtu respondentů. Vytvořila jsem nestandardizovaný anketní list (příloha č. 1).

Anketní listy byly vyplněny bezprostředně po skončení ukázkových hodin zumbly. Dotazování bylo zcela anonymní. Otázky byly koncipovány s ohledem na věk dotazovaných, aby pro ně byly srozumitelné. Anketní list zahrnoval základní osobnostní údaje - pohlaví, věk, školu a třídu, kterou dotazovaní navštěvují. Dotazované osoby byly formou 15 uzavřených otázek tázány na vztah ke sportu, na návštěvu sportovních kroužků, na oblíbenost tělesné výchovy ve škole, na tanec. Další otázky se vztahovaly k subjektivnímu názoru na ukázkovou hodinu zumbly, kterou žáci absolvovali. V poslední otevřené otázce měli žáci možnost napsat svůj názor na lekci.

2.4 Organizace vlastního šetření

Ukázkové lekce a následné vyplnění anketních listů proběhlo v březnu 2013 během souvislé pedagogické praxe na základní škole v Napajedlech. Lekce byly prováděny zvláště v 1. - 5. třídách v hodinách tělesné výchovy za přítomnosti třídní učitelky. Každá lekce trvala zhruba 30 minut a po skončení následovalo vyplnění anketních listů. Některé lekce byly s předchozím souhlasem nahrávány na kameru (příloha č. 7)

Na úvod bylo dětem vysvětleno, co bude náplní lekce, co je Zumba Fitness a proč dnes budou tancovat. Poté vždy následovalo krátké zahřátí na vybranou hudbu a nácvik krátkého tanečku. Mladší děti byly vždy motivovány povídáním o tučňácích a pejscích. V polovině hodiny si děti 1. - 2. tříd zahrály hru. V závěru hodiny se třída rozdělila na poloviny a navzájem si naučený tanec předvedly. Na konec se žáci zklidnili a protáhly na pomalou píseň. Po skončení ukázkové lekce dětem byly rozdány anketní listy, které ihned vyplnily.

Jednotlivé lekce byly navrženy dle platného formátu pro dětskou zumbu, který je uveden v manuálu pro instruktory. Hodiny tedy obsahovaly všechny části jako přivítání, zahřátí, tanec, hra, představení, zklidnění a při tvoření ukázkových lekcí byla hudba a tanec vybírána s ohledem na věk a pohlaví. Při vytváření choreografií se přihlíželo k úrovni dosažených motorických dovedností žáků, vybíraly se tedy pohyby vhodné pro jednotlivé ročníky a pohlaví.

Jednotlivé ukázkové lekce pro 1. -5. třídu základní školy jsou uvedeny v kapitole Přílohy (příloha 3 – 7).

2.5 Charakteristika zkoumaného souboru

Zkoumaný soubor zahrnuje 133 dotazovaných, jež se zúčastnily ukázkových hodin zumbly a výzkumu pomocí vyplnění anketního listu během souvislé pedagogické praxe. Jednalo se o žáky 1. -5. tříd z 2. základní školy v Napajedlích. Z toho bylo 75 děvčat a 58 chlapců.

2. ZŠ Napajedla je příspěvková organizace a jejím zřizovatelem je město Napajedla, Masarykovo náměstí 89, 76361 Napajedla, okres Zlín. Tato organizace byla zřízena v roce 2002 za účelem výchovy a vzdělávání ve školách zařazených do školského rejstříku. Příspěvková organizace vykonává tyto činnosti: základní škola, školní jídelna, školní družina. Základní škola v Napajedlích je plně organizovaná škola, která má 1. a 2. stupeň. Školu dohromady navštěvuje 485 žáků ve 20 třídách, z toho je 236 chlapců a 247 dívek. Na 1. stupni je 245 žáků a na 2. stupni 240. Pedagogický sbor obsahuje 28 učitelů včetně ředitele školy a dvou zástupců pro 1. a 2. stupeň. Dále jsou na škole přítomny vychovatelky, výchovný poradce a ostatní zaměstnanci zařizující provoz školy. Škola je zapojena do projektu Tvořivá škola, Pohyb spaja a EU peníze školám.

Školní vzdělávací program

Škola má vytvořený svůj školní vzdělávací program, jehož název je Škola základ života a je platný od 1. až po 9. třídu. Tento program je vytvořen na základě Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Důraz se klade na kvalitu vzdělání, ale také na to, aby se žáci cítili v prostředí školy dobře a bezpečně. Tento školní vzdělávací program reaguje na požadavky, které by měl absolvent základní školy během studia získat a umět je v budoucnu využít.

Vybavení školy

Škola byla založena v roce 1986. Jedná se o školu pavilonovou, kde jeden pavilon slouží žákům 1. stupně, druhý pavilon žákům 2. stupně a v dalším pavilonu je situována školní družina. Vnitřní prostory školy jsou průběžně rekonstruovány a modernizovány. V posledních letech šlo především o modernizace venkovního sportovního areálu a haly. Venkovní sportovní

areál obsahuje umělý trávník, atletický ovál, multifunkční hřiště s umělým osvětlením. Hala je velmi dobře vybavena různým tělocvičným nářadím, jako jsou žebřiny, kruhy, lavičky, žíněnky, švédské bedny atd. Škola je bohatě vybavena i různými pomůckami do tělocviku jako jsou různé druhy míčů, švihadla, obruče, hokejky na florbal, apod. Dále se pak modernizují učebny (počítačová technika, osvětlení, lavice atd.). Škola má k dispozici dvě interaktivní učebny, několik odborně vybavených učeben a nově vybavené kmenové učebny prvního a druhého stupně. Škola má bezbariérový přístup a také výtah.

Tělesná výchova

Ta se vyučuje ve všech ročnících základní školy. Základem je výuka lehké atletiky, míčových her (fotbal, basketbal, házená, volejbal, florbal) a základů gymnastiky. Žáci získávají základní sportovní dovednosti a seznamují se s pravidly jednotlivých her. K výuce TV je žákům k dispozici jeden z nejmodernějších areálů ve Zlínském kraji. V rámci tělesné výchovy žáci v 7. třídě absolvují lyžařský výcvik. Jako volitelný předmět si žáci mohou zvolit sportovní výchovu, jako nepovinný předmět pohybové a sportovní aktivity nebo mohou navštěvovat zájmový kroužek atletiky. Nedílnou součástí této školy jsou různé sportovní turnaje. Jednou do roka se koná sportovní den, který nahrazuje klasické vyučování. Chlapci jsou zařazeni do Otrokovické florbalové ligy. Nejlepší sportovci školy pak navštěvují různé sportovní klání a soutěže např.: ve fotbale, atletice, gymnastice a jiných sportovních disciplínách a dosahují přitom vynikajících výsledků jak na okresní, tak i na krajské úrovni.

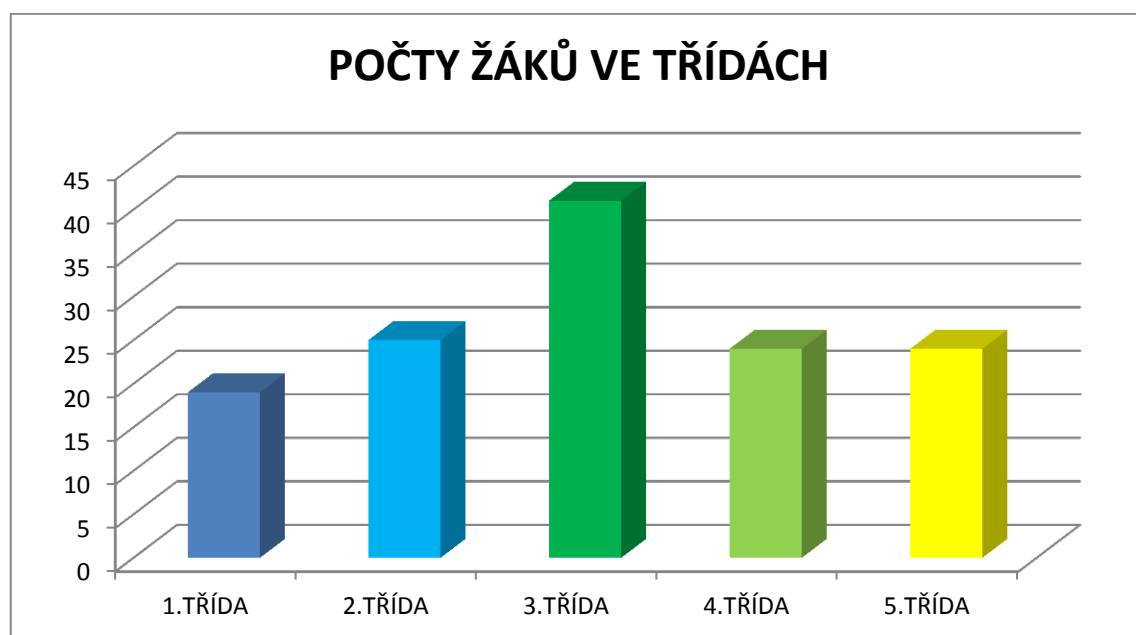
2.6 Vyhodnocení získaných dat

TŘÍDA	1.	2.	3.	4.	5.
POHLAVÍ					
CHLAPCI	8	11	16	12	11
DÍVKY	11	14	25	12	13
CELKEM	19	25	41	24	24

Tabulka č. 9 : Rozdělení žáků podle pohlaví a třídy

Jak je patrné z tabulky výzkumu se zúčastnilo 133 dětí z 1.-5. tříd, 75 dívek a 58 chlapců.

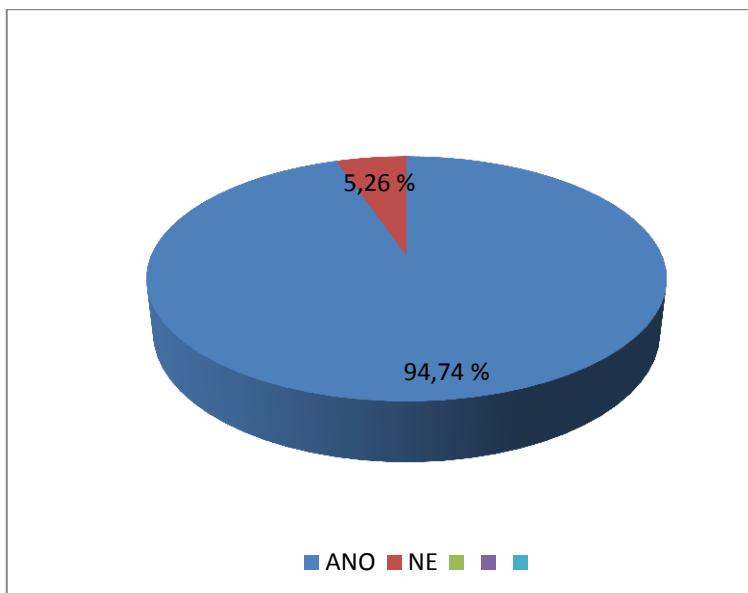
V procentuálním vyjádření to je 56,39 % dívek a 43,61% chlapců



Graf č. 1: Počty žáků v jednotlivých třídách

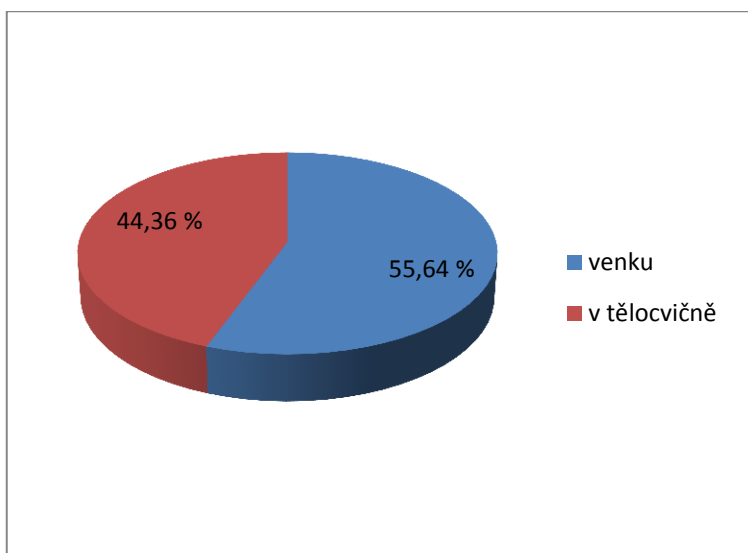
Otázka č. 1: Máš rád/a sport?

Otázka první se vztahovala k oblíbenosti sportu u žáků. Ukázalo se, že 94,74% dotazovaných má rádo sport a zbylých 5,26% ne. Dále se ukázalo, že pouze 4% z celkového počtu děvčat a 6,9% chlapců nemají rádi sport.



Graf č. 2: Oblíbenost sportu mezi všemi žáky

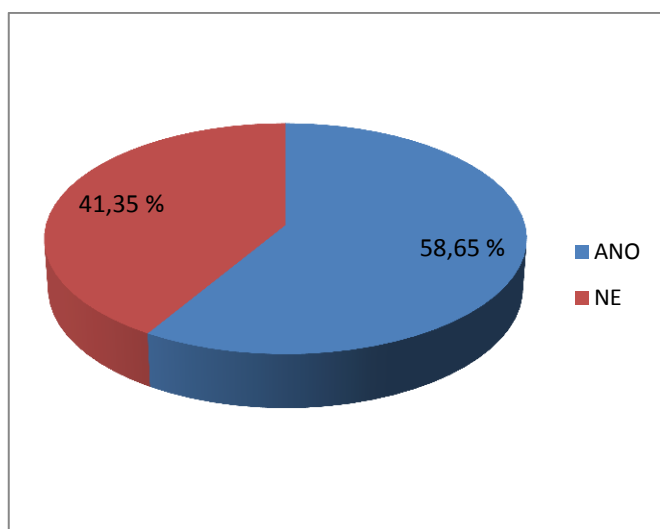
Otázka č. 2: Kde sportuješ raději?



Graf č. 3: Kde děti raději sportují

Z grafů vyplývá, že děti raději sportují venku než v tělocvičně. Konkrétně 55,64% dětí odpovědělo, že sportuje raději venku. Ostatní děti 44,36% preferují sportování v tělocvičně.

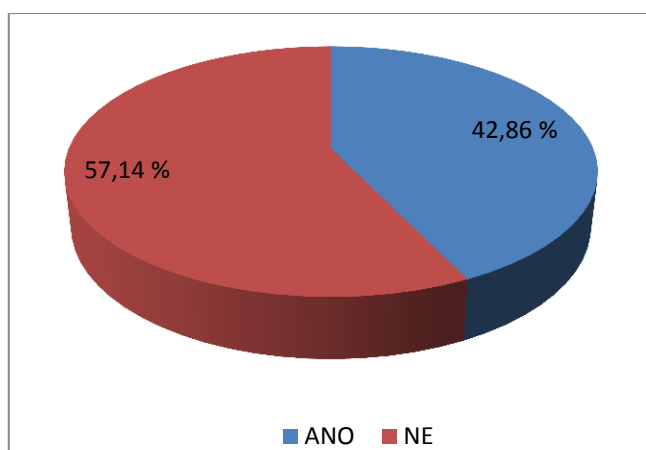
Otázka č. 3: Sportují tví rodiče?



Graf č. 4 : Povědomí žáků o sportování jejich rodičů

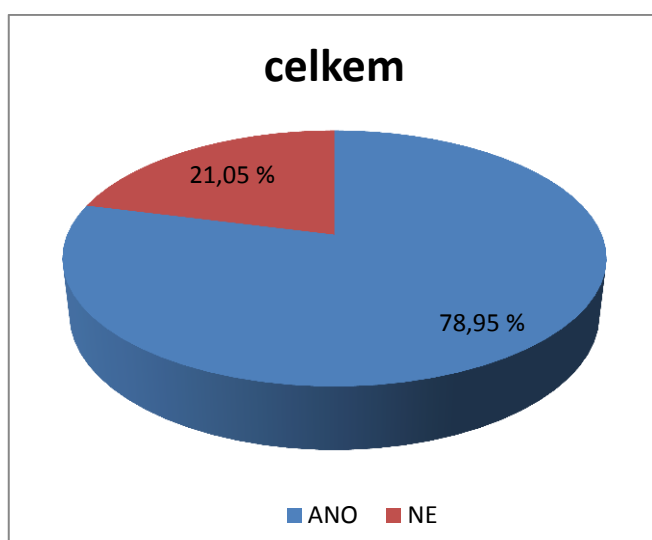
Otázka číslo 3 se zabývala vztahem rodičů ke sportu. Z grafu vyplývá, že více jak polovina dětí si myslí, že jejich rodiče vykonávají nějakou sportovní aktivitu. Se svými rodiči vykonává nějakou sportovní aktivitu 42,86%. Bohužel více jak polovina respondentů 57,14% odpověděla záporně, tedy že s rodiči nesportuje.

Otázka č. 4: Jestli rodiče sportují, sportuješ s nimi?

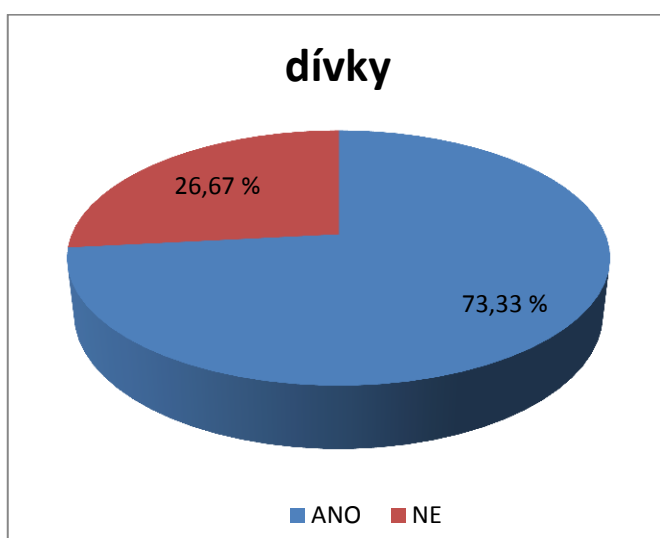


Graf č. 5 : Žáci, kteří vykonávají sportovní aktivitu s rodiči

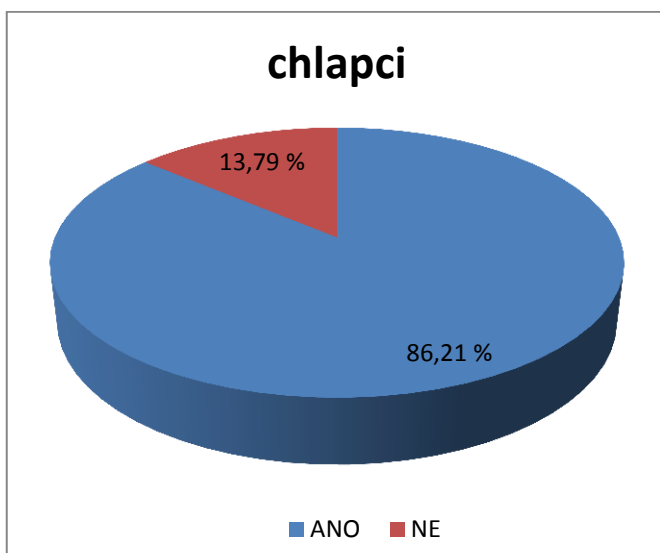
Otázka č. 5: Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek?



Graf č. 6 : Návštěvnost sportovních kroužků mezi všemi žáky



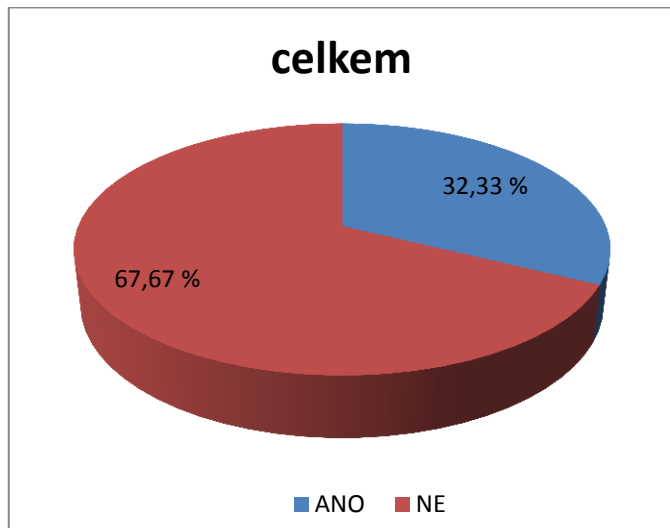
Graf č.6a :Návštěvnost sportovních kroužků mezi dívkami



Graf č.6b :Návštěvnost sportovních kroužků mezi chlapci

5. otázka zjišťovala jaká je návštěvnost sportovních kroužků. Většina z dotazovaných žáků 78,95% navštěvuje nějaký sportovní kroužek. Ze všech dotazovaných dívek sportovní kroužek navštěvuje 73,3% a ze všech chlapců 86,21%.

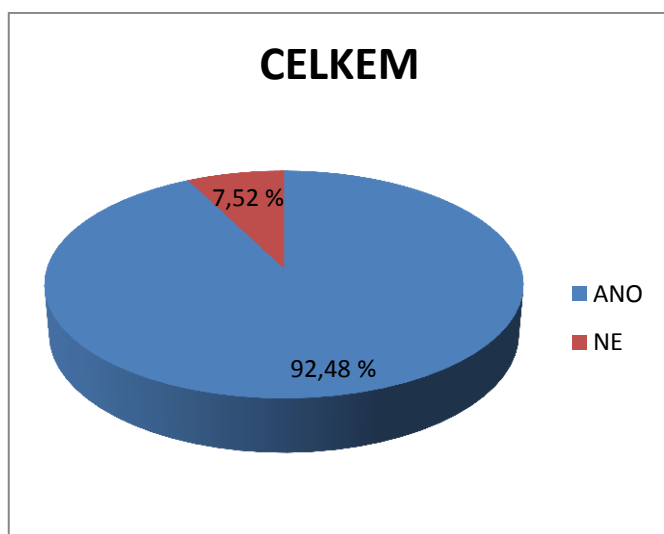
Otázka č. 6: Chodíš do nějakého tanečního kroužku?



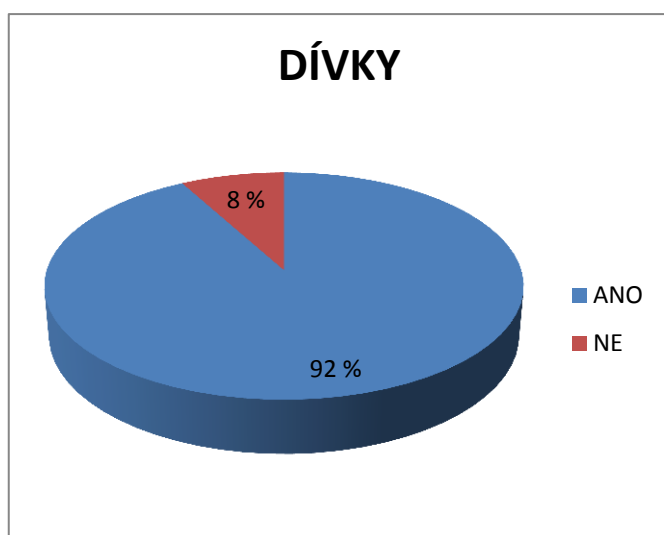
Graf č. 7 : Návštěvnost kroužků s tanečním zaměřením

Pokud žáci navštěvují sportovní kroužek, v další otázce číslo 6 jsem se ptala, jestli je kroužek zaměřen na tanec. Z grafu vyplývá, že pouze 32,33% respondentů navštěvuje kroužek s tanečním zaměřením a většina z nich jsou dívky.

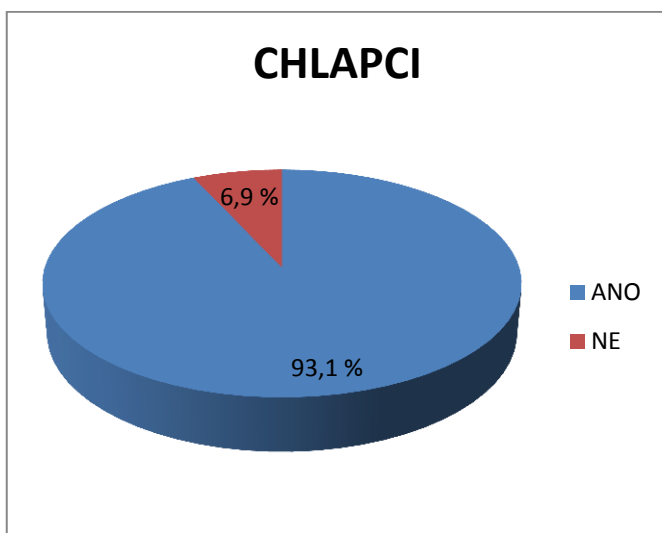
Otázka č. 8: Máš rád/a hodiny tělesné výchovy ve škole?



Graf č. 8: Oblíbenost tělesné výchovy u všech žáků



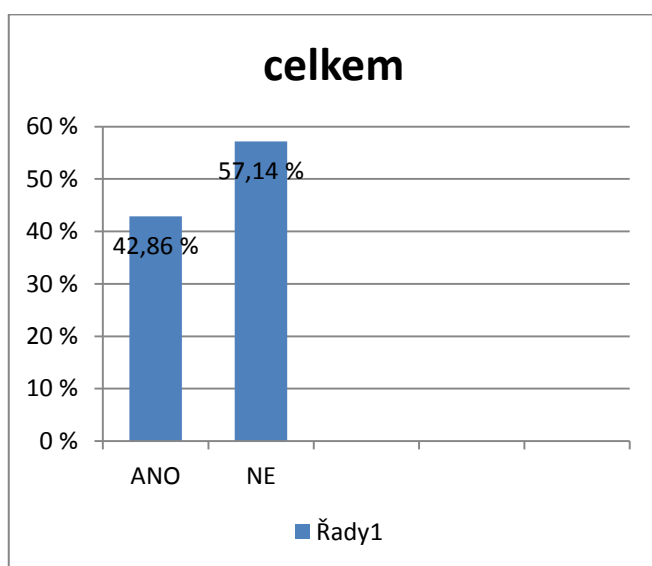
Graf č.8a: oblíbenost tělesné výchovy mezi dívkami



Graf č.8b: oblíbenost tělesné výchovy mezi chlapci

8. otázka se zabývala oblíbeností tělesné výchovy na škole. Tělesnou výchovu má v oblíbě 92,48% žáků. Z celkového počtu dívek má rádo tělesnou výchovu 92% a z celkového počtu chlapců 93,1%. Dle mého šetření nemá v oblíbě tělesnou výchovu 7,52% dotazovaných

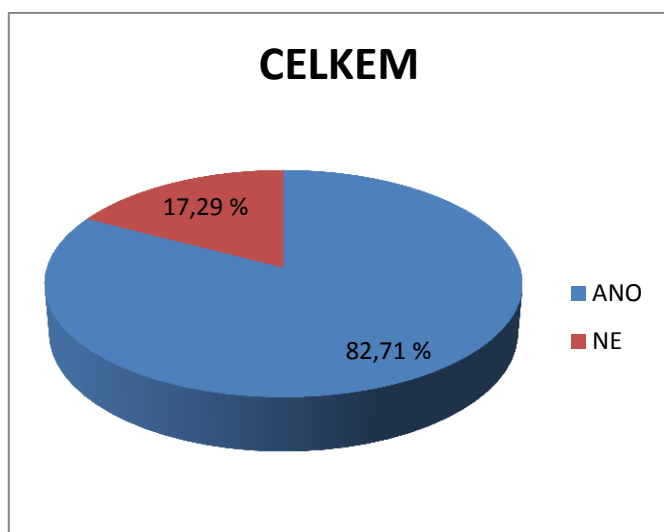
Otázka č. 9: Už si někdy tancoval/a zumbu?



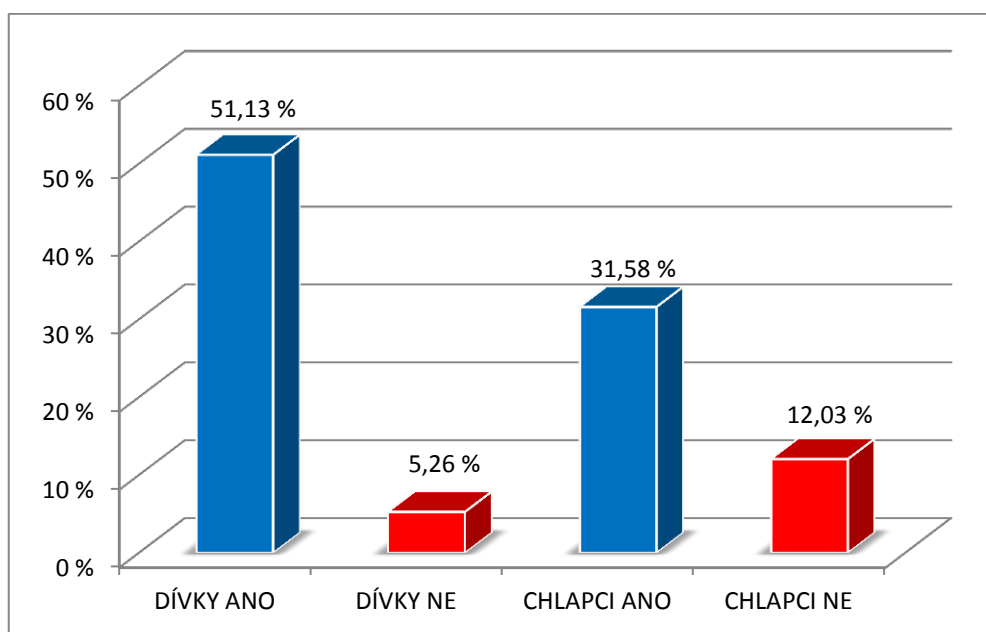
Graf č. 9: Povědomí o Zumba Fitness

Otázka číslo 9 se týkala toho, jaké povědomí mají žáci o zumbě, jestli už někdy absolvovali lekci zumbu. Průzkum odhalil, že 42,86% dotazovaných zumbu už někdy tancovalo a zbylých 57,14% se se zumbou setkali prvně.

Otázka č. 10: Bavila tě dnešní hodina zumby?



Graf č. 10: Oblíbenost ukázkové hodiny zumby



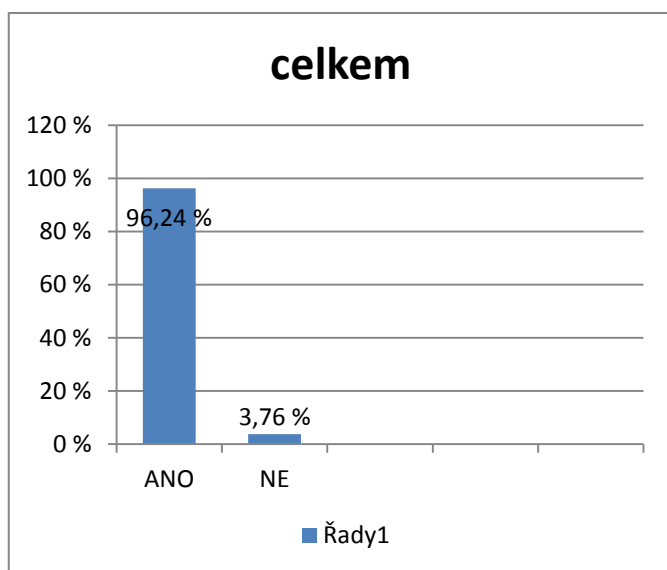
Graf č.10a: oblíbenost ukázkové hodiny zumby mezi děvčaty a chlapci

TŘÍDA	CELKOVÝ POČET ŽÁKŮ	ANO	NE
1.-2.	44	38	6
3.	41	30	11
4.-5.	48	40	8

Tabulka č. 10: Oblíbenost ukázkové hodiny zumbly v jednotlivých ročnících

Následující otázka číslo 10 zjišťovala, zda žáky ukázková hodina zumbly bavila. Šetření prokázalo, že 82, 71 % se lekce líbila a z toho by si lekci chtělo zopakovat 96,24%. Zbývá tedy 17,29% dotazovaných, kterým se lekce nelíbila. Jen 31,58% chlapců lekce zaujala, naopak u dívek se zumba líbila 51,13%. V prvních a druhých třídách se lekce líbila 35,19% , ve 3. třídách 27,78 a ve 4.- 5.třídách 37,04%.

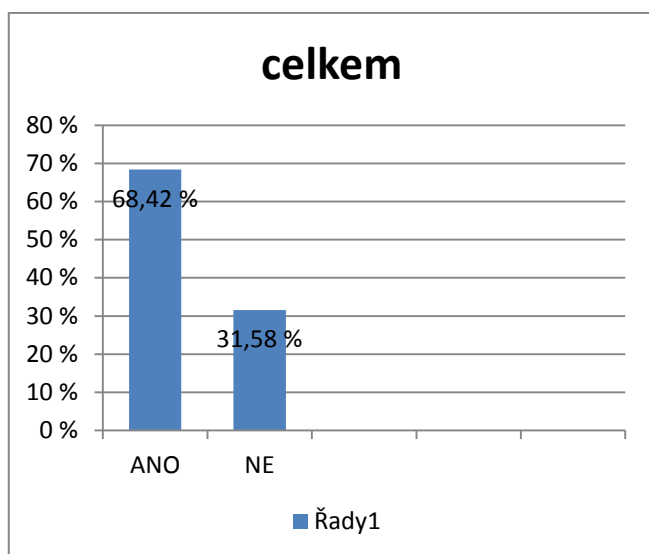
Otázka č. 11: Chtěl/a by sis někdy hodinu zumbly zopakovat?



Graf č. 11: Procentuální počet žáků, kteří by si hodinu chtěli zopakovat

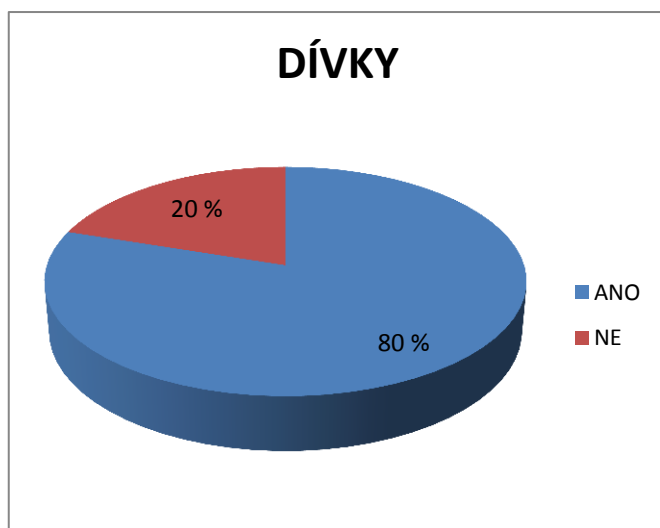
Prokázalo se, že většina dotazovaných, konkrétně 96,24 % by si chtěli lekci zopakovat. Pouze 3,76% žáků by o zopakování lekce nemělo zájem.

Otázka č. 12: Líbilo by se ti, kdybys měl/a zumbu v hodinách TV?

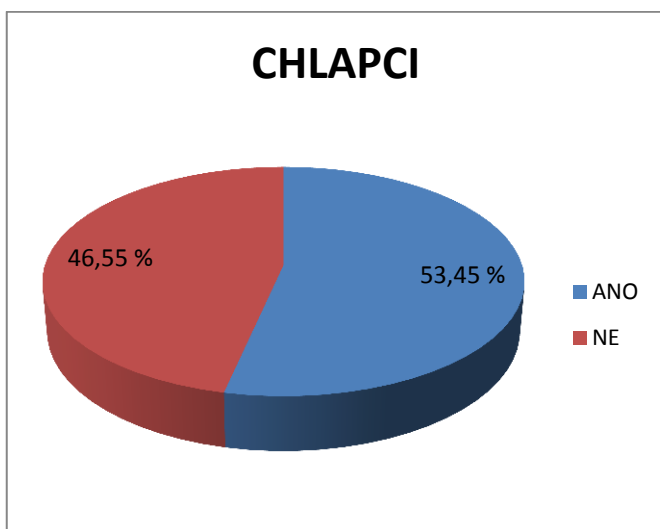


Graf č. 12: Zařazení zumby do hodin tělesné výchovy

Následně nás zajímalo, jestli by žáci měli zájem o zařazení zumby do hodin tělesné výchovy. 68,42% by si přálo, aby se zumba objevovala v hodinách TV. Zbývá 31,58%, kteří by nechtěli, aby zumba byla součástí TV na škole. Samozřejmě se objevuje větší procento dívek, které na tuto otázku odpověděli kladně a to konkrétně 80% z dotazovaných dívek.

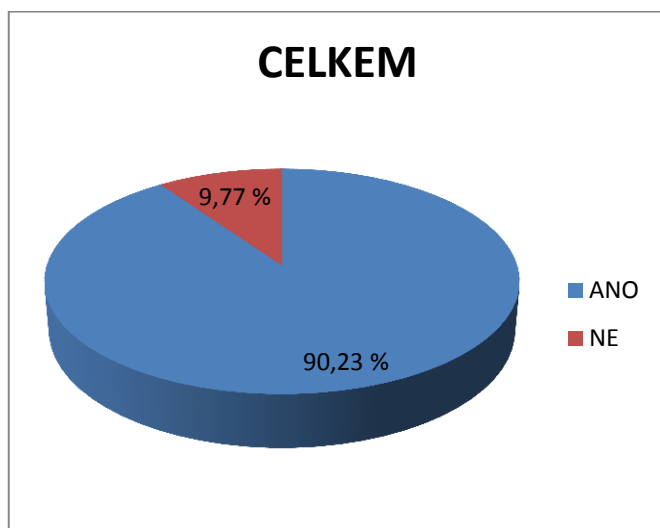


Graf č.12a: zařazení zumby do hodin TV mezi dívkami



Graf č.12b: Zařazení zumbly do hodin TV mezi chlapci

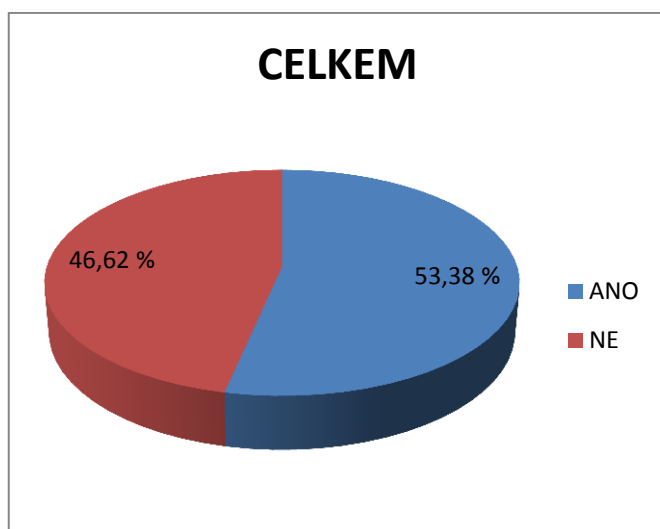
Otázka č. 13: Líbila se ti hudba, na kterou jsme dnes tancovali?



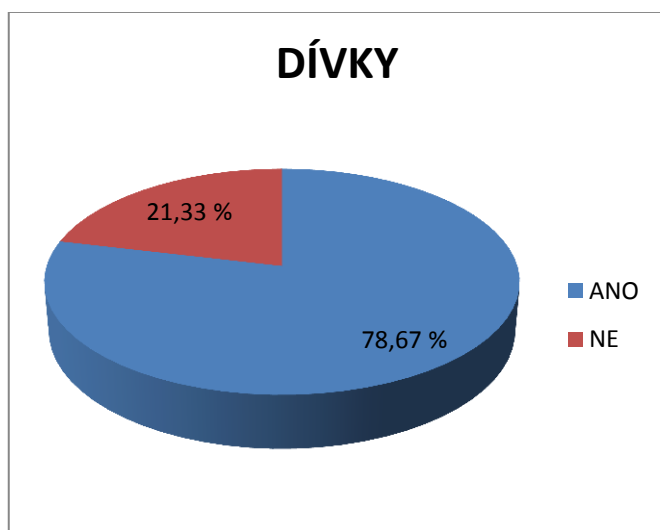
Graf č. 13: oblíbenost hudby při ukázkové hodině zumbly

Otázka číslo 13 zjišťovala, jestli se žákům líbila hudba, na kterou v hodině tancovali. 90,23% dotazovaných se hudba zalíbila a 9,77% dotazovaných odpovědělo, že se jim hudba nelíbila.

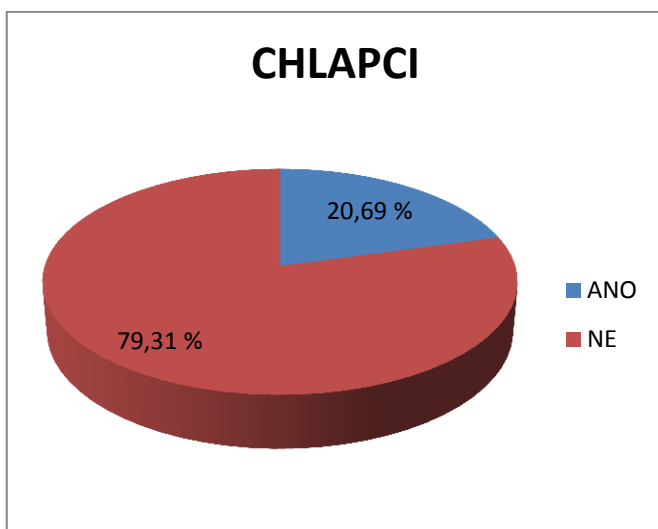
Otázka č. 14: Chtěl/a bys navštěvovat kroužek zumbby?



Graf č. 14: Zájem o kroužek zumbby



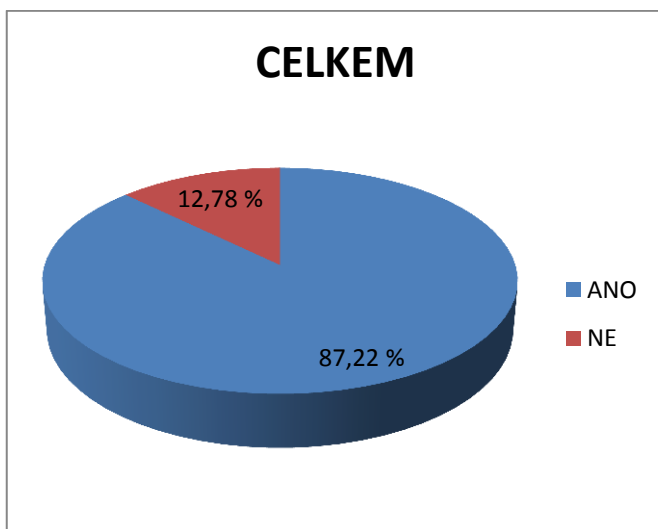
Graf č.14a: budoucí návštěvnost kroužku zumbby mezi dívkami



Graf č.14b: budoucí návštěvnost kroužku zumbly mezi chlapci

53,58% žáků by chtělo navštěvovat kroužek zumbly jako mimoškolní aktivitu.(otázka č. 14)
Naopak 46,62% by o kroužek nemělo zájem. Větší zájem projevily děvčata 78,67%.U chlapců by kroužek chtělo navštěvovat pouze 20,69%.

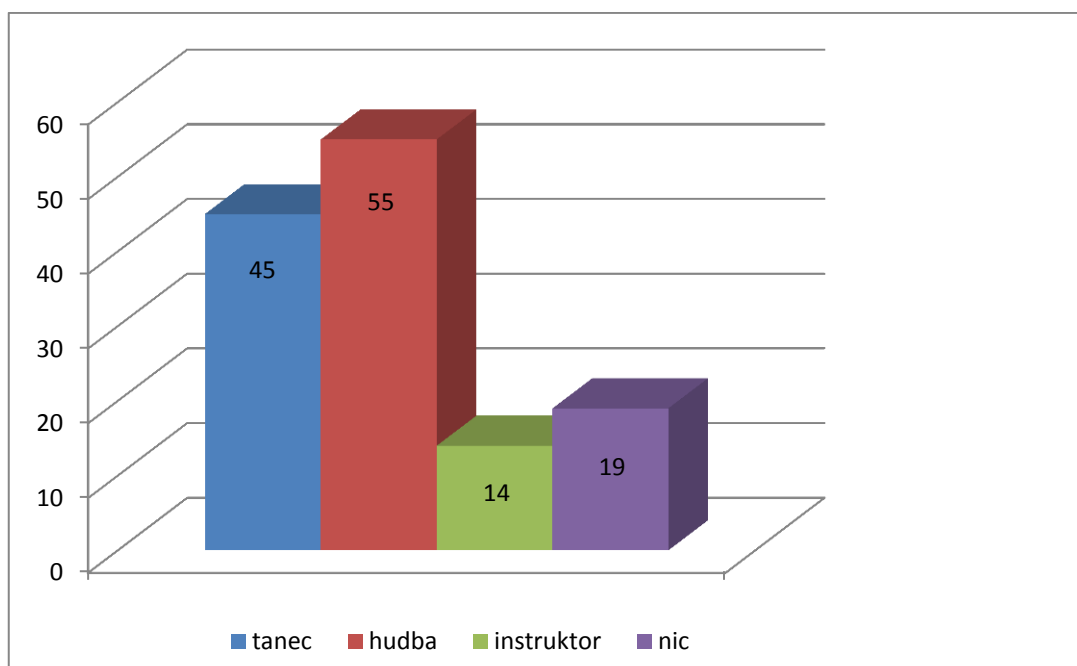
Otázka č. 15: Měl/a jsi radost, že v hodině je instruktorka místo paní učitelky.



Graf č. 15: přítomnost instruktorky místo paní učitelky

V poslední otázce ohodnotilo kladně přítomnost instruktorky 87,22% a zbylých 12,78 by raději, aby hodinu vedla paní učitelka.

Otázka č. 16: Co se ti nejvíce líbilo na hodině?



Graf č. 16: Odpověď na otevřenou otázku

V otevřené otázce žáci měli možnost napsat, co se jim nejvíce líbilo na hodině zumbly. Nejpočetnější odpověď byla hudba. S touto odpovědí jsem se setkala u 55 žáků. Další v pořadí je tanec – 45 žáků, dále se pak objevovali odpovědi: „Nic mě nebavilo. Nic se mi nelíbilo. Baví mě více fotbal nebo vybíjená. Jsem rád, že to skončilo. „S takovou odpovědí jsem se setkala u 21 žáků. Nejméně frekventovanou odpovědí byla odpověď instruktorka.

3 DISKUZE

Při vyhodnocování anketních listů jsme dospěli k velkému množství výsledků. Některé odpovědi žáků nás příjemně překvapily, jiné naopak zaskočily.

Během souvislé pedagogické praxe jsem měla možnost vyzkoušet si se žáky 1. - 5. tříd ukázkové lekce zumbi. Výzkumu se zúčastnila vždy jedna třída z ročníku. Výjimku tvořil 3. ročník, kdy se výzkumu chtěli zúčastnit rovnou dvě třídy - 3. A i 3. B. Lekce probíhali ve velmi veselé atmosféře a bez velkých kázeňských potíží. Bezprostředně po ukončení lekce žáci vyplňovali krátký anketní list, i to se obešlo bez problémů. Žáci byli velmi ochotni při vyplňování, a pokud něčemu nerozuměli, zeptali se přítomných pedagogů. S drobnými problémy jsme se setkali při vyplňování anketních listů u žáků prvních tříd, kteří ještě nebyli schopni si otázky přečíst a samostatně odpovědět. Otázka jim musela být nejprve pomalu přečtena a poté vysvětlena, Jejich paní třídní učitelka chodila mezi žáky a pomáhala jim. Vyplňování tedy trvalo o něco déle než u předchozích ročníků.

Po vyplnění věku, pohlaví, třídy a školy měli žáci odpovídat na otázku týkající se oblíbenosti sportu. Velká většina ze všech dotazovaných odpověděla, že ráda sportuje. Pouze 5,26% žáků nemá rádo sport. Výzkumnou otázku č. 1 jsme zjišťovali závislost mezi sportováním rodičů a vztahem dítěte ke sportu. Použili jsme otázku číslo 3. zda rodiče sportují a již zmíněnou otázku číslo 1. jestli žáci mají rádi sport. 94,74% žáků má rádo sport, z toho usuzujeme, že sportování rodičů má značný vliv na oblíbenost sportu u dětí. Dokazuje to skoro 60% alespoň jednoho sportujícího rodiče. Velice mě překvapilo, že více jak polovina respondentů s rodiči nevykonává žádnou sportovní aktivitu.

V otázce číslo 5, jsme zjišťovali návštěvnost žáků v kroužcích se sportovním zaměřením. Téměř většina žáků navštěvuje libovolný sportovní kroužek. Z doslechu vím, že nejvíce navštěvované kroužky jsou pohybové hry, fotbal a florbal, které jsou nabízené školou. Pouze třetina žáků a dle mého očekávání pouze dívky navštěvují taneční kroužek, ať už jsou to břišní tance nebo hip hop.

V další otázce číslo 8 nás zajímala oblíbenost tělesné výchovy na základní škole. Náš průzkum ukázal, že 92,48% žáků má v oblíbenosti tělesnou výchovu. Výsledky, že 92% dívek a 93% chlapců mají rádi tělesnou výchovu nás velmi mile překvapily.

Otázka č. 10 posloužila jako podklad pro odpověď na výzkumnou otázku číslo 2, jestli ovlivňuje oblíbenost tělesné výchovy na základní škole postoj k ukázkové hodině zumbly. Z výzkumného šetření jsme zjistili, že 82,71% žákům se ukázková lekce zumbly líbila. Vyvozujeme tedy zápornou odpověď na VO2, že oblíbenost tělesné výchovy nemá vliv na postoj k ukázkové hodině zumbly. Protože se zumba líbila menšímu procentu žáků než klasická hodina tělesné výchovy. Otázkou č. 10 můžeme vyvodit odpověď na další výzkumnou otázku č. 4, jestli souvisí pohlaví s kladným postojem žáků k ukázkové hodině zumbly. Odpověď na tuto výzkumnou otázku je kladná. Dokazuje to větší procento dívek, které odpovídaly, že se jim lekce líbila. Konkrétně 51,13% dívek a 31,58% chlapců. Co nás u této otázky překvapilo, nebylo vysoké procento líbivosti u ženského pohlaví, ale poměrně vysoké procento chlapců, kterým se zumba líbila. Protože před ukázkovými lekcemi jsem se setkala s velmi rozpačitými reakcemi u chlapců.

V 11 otázce jsme se zajímali, jestli by žáci měli zájem o zopakování lekce zumbly. Výsledky ukázaly, že pouze zanedbatelné procento respondentů (3,76%) by si zumbu nechtěli zopakovat. Tento výsledek je velmi potěšující a dokazují to i samotné reakce žáků, kdy žáci o přestávkách tancovali tance, které se naučili a ptali se, kdy zase budou moci tancovat zumbu.

Výzkumnou otázkou číslo 3 jsme zjišťovali, zda by žáci měli zájem o zařazení zumbly do hodin tělesné výchovy. Použili jsme otázku č. 12, jestli by se žákům líbilo, kdyby měli zumbu v TV. Většinu žáků by se tato možnost líbila. Samozřejmě se objevuje vyšší procento dívek, ale překvapivě více jak polovina chlapců by měla zájem o zařazení zumbly do TV.

Výzkum ukázal, že naprosté většině se hudba, na kterou se tancovalo při zumbě líbila. A tak přicházíme se závěrem, že hudba má velký podíl na kladný postoj k zumbě a je velkým motivačním faktorem. S tím souvisí i poslední otevřená otázka, kdy žáci měli napsat, co se jim nejvíce líbilo na lekci. Nejfrekventovanější odpovědí se stala hudba, což odpovědělo 55 dotazovaných a dále pak tanec. Setkala jsem se i se zápornými odpověďmi jako více mě baví fotbal nebo vybíjená.

Výzkumná otázka č. 5 zjišťovala, zda se objevuje větší oblíbenost zumbly u žáků 1.-3.tříd než u žáků 4.-5.tříd. Sestavili jsme si tabulku č. 10 a z tabulky je patrné, že se žádná větší či menší oblíbenost v závislosti na věku neobjevuje. Většina žáků z jednotlivých tříd vždy odpovídala kladně. Tento výsledek nás zaskočil, protože jsme si mysleli, že mladším dětem se zumba bude líbit více.

4 ZÁVĚR

Zumba je poměrně mladým druhem aerobní pohybové aktivity, který se ovšem rychle rozrůstá do celého světa. Téměř po celém světě navštěvují ženy, muži i děti lekce zumbly a užívají si jedinečnou atmosféru tohoto fitness programu a zároveň dělají něco dobrého pro své tělo. Zumba je zajímavá, netradiční a myslím si, že by mohla přitáhnout více dětí ke sportu a k pohybovým aktivitám, protože tanec patří mezi nejstarší projevy člověka. S tancem se můžeme setkat již v dávných dobách, kdy byl důležitou součástí různých obřadů a slavností anebo si jim lidé krátili dlouhé chvíle.

Diplomová práce se především věnuje programu Zumba Fitness a ZumbAtomic. Při práci s dětmi je nutnost znalosti psychologického a fyziologického vývoje dítěte daného věku. A také podmínek školní tělesné výchovy. Shrnuty jsou i další poznatky, které se vztahují k tématu hudba a pohyb, motivace. Praktická část se zabývá názory žáků na ukázkové lekce zumbly.

Cílem diplomové práce bylo získat subjektivní názory žáků na ukázkové lekce zumbly. Názory byly získávány formou anketního listu, který obsahoval jak otázky zaměřené obecně na sport, tak otázky vztahující se ke konkrétní lekci.

Bylo stanoveno 5 výzkumných otázek a v jednotlivých otázkách jsme došli k těmto závěrům:

VO1 Existuje závislost mezi sportováním rodičů a vztahem dítěte mladšího školního věku ke sportu?

Výzkumným šetřením jsme zjistili, že existuje vzájemná závislost mezi sportováním rodičů a vztahem dítěte ke sportu

VO2 Ovlivňuje oblíbenost tělesné výchovy na základní škole postoj k ukázkové hodině zumbly?

Výzkumným šetřením jsme zjistili, že oblíbenost tělesné výchovy neovlivňuje postoj k ukázkové hodině zumbly.

VO3 Uvítaly by děti možnost, aby byla zumba zařazena do hodin TV na 1. stupni ZŠ?

Výzkumným šetřením jsme zjistili, že děti by uvítaly možnost, aby byla zumba zařazena do hodin TV.

VO4 Souvisí pohlaví s kladným postojem k ukázkové hodině zumbly?

Výzkumným šetřením jsme zjistili, že pohlaví souvisí s kladným postojem k ukázkové hodině zumbly.

VO5 Objevuje se větší oblíbenost zumbly u žáků 1.-3. tříd ZŠ než u žáků 4.-5. tříd?

Výzkumným šetřením jsme zjistili, že se neobjevuje větší oblíbenost zumbly u žáků 1.-3. tříd než u žáků 4.-5. tříd.

Praktická část přinesla mnoho cenných poznatků do praxe. Rodiče by měli vést děti ke kladnému vztahu ke sportu, zdůrazňovat jim nezbytnost sportu v životě a učit je zdravému životnímu stylu. Tělesná výchova u dětí mladšího školního věku je zatím velmi oblíbeným předmětem. Dívky jak se dalo očekávat více tíhnou k aktivitám spojeným s hudbou a tancem. To dokazuje, že více jak polovina dívek by chtěla, aby se zumba stala součástí tělesné výchovy a skoro většině se ukázkové lekce líbily. I přes počáteční nepříznivé reakce chlapců z průzkumu vyplynulo, že většině chlapců se zumba také líbila. To dokazuje, že zumba a jiné formy tance jsou vhodnou aktivitou do hodin tělesné výchovy. Učitel by však měl vybírat tance a hudbu, které zaujmou obě pohlaví. Jak ukázal výzkum hudba je velkým motivačním faktorem a z toho plyne, že by vyučující měli v hodinách tělesné výchovy více využívat hudební doprovod. Měli by však dbát na věk cvičících a vybírat skladby vhodné pro danou věkovou kategorii. I žáky, kteří se nemohli aktivně zúčastnit ukázkových lekcí, hudba nenechala v klidu. Zumba je tedy vhodnou aktivitou na zpestření hodin tělesné výchovy a rádi by možnost tancovat v hodinách uvítali. Nejen od žáků se dostalo kladných ohlasů, také pedagogové byli ze zumbly nadšeni a požádali o vytvoření choreografie na školní akademii. Z toho vyplývá, že zumba může mít i reprezentativní funkci na různých akcích školy a představeních.

Kapitola přílohy, která obsahuje metodický materiál, který nabízí využití zumbly a jejích prvků v hodinách TV. Každému ročníku je věnován jeden celek, který může být realizován v jedné vyučovací jednotce, nebo mohou být použity pouze jeho části na zpestření jednotlivých částí hodin.

Diplomová práce by mohla posloužit jako metodický materiál pro učitele, jako podnět k tomu, abychom ve výuce tělesné výchovy odstoupili od již zažitých stereotypů a začali v hodinách využívat nových prvků a děti, tak motivovali a aktivizovali k pohybové činnosti a ke zdravému životnímu stylu.

5 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

- (1) KNOPOVÁ, B. *Hudebně pohybová výchova v 1. – 5. ročníku ZŠ*. Brno: MU, 1993. ISBN 80-210-0636-6.
- (2) KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí: koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
- (3) KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Praha: SPN, 1986.
- (4) KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Cerm, 2000. ISBN 8021418443.
- (5) LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum, 1983
- (6) LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 2 dopl.vyd. Praha: Avicenum, 1991. ISBN 8020100987.
- (7) LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘÍKOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 9788071691952.
- (8) LANGMEIER, J. et al. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*. 1. vyd. Praha: nakl. H&H, 1998, 132 s. ISBN 8086022374.
- (9) MARKOVÁ, P. *Hudebně pohybová výchova a její vliv na rozvoj dětské hudební tvořivosti. Diplomová práce*. Brno : Masarykova univerzita, 1998.
- (10) MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc : Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
- (11) MUŽÍK, V. *Didaktika tělesné výchovy pro 1.stupeň základní školy*. Brno : Masarykova univerzita, 1991. ISBN 80-210-0338-3.
- (12) MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc : Hanex, 1997. ISBN 80-85783-17-7.
- (13) NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha : Akademie věd České republiky, 2003. ISBN 80-200-0993-0.
- (14) PEREZ, Beto a Maggie GREENWOOD-ROBINSONOVÁ. *Zumba: Bavte se a zhubněte tancem!*. Praha: Ikar, 2009. ISBN 9788024913650.
- (15) PEREZ, Beto a Koh HERLONG. ZUMBA FITNESS, LLC. *Instructor training manual: Basic steps LEVEL 1*. 2008.
- (16) PEREZ, Beto a Koh HERLONG. ZUMBA FITNESS, LLC. *Instructor training manual: Basic steps LEVEL 2*. 2010.
- (17) PEREZ, Beto a Koh HERLONG. ZUMBA FITNESS, LLC. *Instructor training manual: ZumbAtomic*. 2010.
- (18) PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha : Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0908-2.

- (19) PLEVOVÁ, I., PUGNEROVÁ, M., URBANOVSKÁ, E. *Vybrané kapitoly z psychologie*. Olomouc :Univerzita Palackého v Olomouci, 2002. ISBN 80-244-0164-9.
- (20) PRŮCHA, J, et al. *Pedagogický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-722-8.
- (21) PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: SPN, 1963
- (22) ŘÍČAN, P. *Psychologie – příručka pro studenty*. Praha : Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-STODŮLKOVÁ, A. *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I. stupně*. Brno : Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4113-7.
- (23) ŠIMÍČKOVÁ - ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 9788024406299.
- (24) TOUFAROVÁ, H. *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc : Hanex, 2005. ISBN 80-85783-42-8.
- (25) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 8024609568.
- (26) VANĚK, M., et al. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha : SPN, 1984

Internetové zdroje:

- *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 2013-04-11]. Dostupné z WWW:<http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf>.
- Zumba Fitness Party. [online]. [cit. 2013-04-16]. Dostupné z: <http://www.zumba.com/>
- Zumba Fitness Slovensko. [online]. [cit. 2013-04-16]. Dostupné z: <http://www.zumbaslovensko.sk/sk/cojezumba>
- President's Council on Fitness, Sports & Nutrition. [online]. [cit. 2013-04-16]. Dostupné z: <http://fitness.gov/>
- U.S. Department of Health & Human Services. [online]. [cit. 2013-04-16]. Dostupné z: <http://www.hhs.gov/>
- Výživa dětí. [online]. [cit. 2013-04-16]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku/>

6 SEZNAM ZKRATEK

VO - VÝZKUMNÁ OTÁZKA

RVP ZV - RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

ZES - ZUMBA EDUCATIONAL SPECIALIST

ZIN - ZUMBA INSTRUKTOR NETWORK

P - PRAVÁ

L - LEVÁ

7 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha číslo 1 ANKETNÍ LIST

Příloha číslo 2 VYPLNĚNÝ ANKETNÍ LIST

Příloha číslo 3 Zumba v tělesné výchově pro 1. -2. třídu

Příloha číslo 4 Zumba v tělesné výchově pro 3. třídu

Příloha číslo 5 Zumba v tělesné výchově pro 4. třídu

Příloha číslo 6 Zumba v tělesné výchově pro 5. třídu

Příloha číslo 7 DVD s natočenými lekcemi

Příloha č. 1

Milý žáci,

obracím se na vás s žádostí o vyplnění anketního listu. Jsem studentka 5.ročníku pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Téma mojí diplomové práce je "Zumba" pro děti v systému TV na 1. stupni základní školy. Došlé anketní listy zpracuji a použiji ve své diplomové práci.

Postup pro vyplnění:

- vybranou odpověď zaškrtněte křížkem
- u poslední otázky napiš krátkou odpověď

Děkuji vám

Eva Urbanová z Napajedel

ANKETNÍ LIST PRO ŽÁKY

VĚK:

ŠKOLA:

TŘÍDA:

JSEM:

a)DÍVKA

b)CHLAPEC

1.Máš rád/a sport?	ANO☺	NE☹
2.Sportuješ raději	venku	V tělocvičně
3.Sportují tví rodiče?	ANO☺	NE☹

4.Jestli rodiče sportují, sportuješ s nimi?	ANO☺	NE☹
5.Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek?	ANO☺	NE☹
6.Chodiš do nějakého tanečního kroužku?	ANO☺	NE☹
7.Tancuješ rád/a při hudbě?	ANO☺	NE☹
8.Máš rád/a hodiny tělesné výchovy ve škole?	ANO☺	NE☹
9.Už si někdy tancoval/a zumbu?	ANO☺	NE☹
10.Bavila tě dnešní hodina zumbu?	ANO☺	NE☹
11.Chtěl/a by sis někdy hodinu zumbu zopakovat?	ANO☺	NE☹
12.Líbilo by se ti , kdyby jsi měl/a zumbu v hodinách TV?	ANO☺	NE☹
13.Líbila se ti hudba , na kterou jsme dnes tancovali?	ANO☺	NE☹
14.Chtěl/a by jsi navštěvovat kroužek zumbu?	ANO☺	NE☹
15.Měl/a jsi radost , že v hodině je instruktorka místo paní učitelky?	ANO☺	NE☹
Co se ti nejvíce líbilo na hodině? Napiš:		

Příloha č.2

7. Tancuješ rád/a při hudbě?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE
8. Máš rád/a hodiny tělesné výchovy ve škole?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE
9. Už si někdy tancoval/a zumbu?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE
10. Bavila tě dnešní hodina zumby?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE
11. Chtěl/a by sis někdy hodinu zumby zopakovat?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE
12. Líbilo by se ti, kdyby jsi měl/a zumbu v hodinách TV?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE
13. Líbila se ti hudba, na kterou jsme dnes tancovali?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE
14. Chtěl/a by jsi navštěvovat kroužek zumby?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE
15. Měl/a jsi radost, že v hodině je instruktorka místo paní učitelky?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE
Co se ti nejvíce líbilo na hodině? Napiš: <i>vséchno</i>	

Milý záci,
 obracím se na vás s žádostí o vyplnění anketního listu. Jsem studentka 5. ročníku pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Téma mojí diplomové práce je "Zumba" pro děti v systému TV na 1. stupni základní školy. Došlé anketní listy zpracuji a použiji ve své diplomové práci.
 Postup pro vyplnění:
 - vybranou odpověď zaškrtněte křížkem
 - u poslední otázky napiš krátkou odpověď
 Děkuji vám
 Eva Urbanová z Napajedel

ANKETNÍ LIST PRO ŽÁKY

VĚK: *7/8* ŠKOLA:

TŘÍDA: *11.B*

JSEM: a) DÍVKA b) CHLAPEČEK

1. Máš rád/a sport?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE
2. Sportuješ raději	<input type="radio"/> venku <input checked="" type="radio"/> v tělocvičně
3. Sportují tví rodiče?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE
4. Jestli rodiče sportují, sportuješ s nimi?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE
5. Navštěvuješ nějaký sportovní kroužek?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE
6. Chodíš do nějakého tanečního kroužku?	<input checked="" type="radio"/> ANO <input type="radio"/> NE

Příloha č. 3

Zumba v tělesné výchově pro 1. -2. třídu

FREEZER- REGGAETON/POP (3:11)

PŘEDEHRA	<p>Paže podél těla jako tučňák</p> <p>Běh tučňáka, střídáme P L noha na 1 2 3 4 5 6 7 8</p> <p>Opakování pouze na 1 2 3 4</p> <p>Chodidla dohromady na 5, kruh těla tučňáka na 6 7, 8 výdrž</p> <p>Opakujeme</p> <p>Krčíme obě ramena na hudbu</p>
REFRÉN	<p>Chůze vpřed začínající na P noze na počítání 1 2 3 4 a dva poskoky , pumpování rukou na 5 6 7 8</p> <p>Chůze zpět začínající P nohou na počítání 1 2 3 4 , dva poskoky pumpování rukou na 5 6 7 8 a křičíme „zumba, zumba“</p>
Přestávka	<p>Řekněte „yo yo“ s hudbou L paže zvednutá a P ruka u úst na počítání 1 2 , tlučení pěstmi o stehna na počítání 3 a 4</p> <p>Opakujeme i na druhou stranu</p>
Sloka	Chůze na místě začínající na P noze, ruce jako tučňák
Přestávka 2	„When I say freeze you say what?“ předvádíme to co se zpívá (ukazujeme na sebe, na druhé a rozložíme ruce)
Sloka	Chůze na místě začínající na P noze, ruce jako tučňák
Závěrečný refrén 1	Úkroky na P stranou 1 2 na L 3 4 opakujeme 5 6 7 8
Refrén	Viz výše
Krátký závěrečný refrén 2	<p>Čas hry s textem písně (step touch)</p> <p>Běžíme na P stranu , a když se řekne FREEZE –zamrzneme</p> <p>Opakujeme i na L stranu</p> <p>Poté běh jako tučňák dokola na P i L stranu 4x 8</p>
Přestávka 3	Tap začínající na P nohou, opakujeme L noha na 4x 8
přestávka	„yo yo“ viz výše
refrén	Viz výše

Příloha č.4

Zumba v tělesné výchově pro 3. třídu

ELECTRIFICATE –ELECTRO MERENGUE (3:51)

Přehra	Paže vpřed jedna po druhé , zatímco nohy krok ven P 1 a L nohou 2a rychlý běh 3 4 Opakovat pro 5 6 7 8 1 2 3 4 Pumpovat pažemi vpřed, když je v písni „CHA CHA CHA“ Celé opakujeme
Část 1	Chůze začínající P nohou 1 2 3 4 5 6 7 8 opakujeme
Sloka	Pomalý V –step a říci „ ONE“, opakovat a říci „TWO“ „THREE“ „FOUR“
refrén	Běh začínající P nohou vpravo na počítání 1 2 3 4 Paže nahoru na 5 6, paže dolů na 7 8 Běh začínající L nohou vlevo na počítání 1 2 3 4 Skok zpět s chodidly snožmo, ruce vpřed na počítání 5 6 7 8 opakovat
přestávka	Elektrifikující hra: viz příložené DVD
Část 1	Viz výše
Refrén	Viz výše
Část 2	Relaxujeme –vlny pažemi
Přehra	Viz výše
Sloka	Viz výše
přestávka	Elektrifikující hra
refrén	Viz výše
Přestávka	Elektrifikující hra

Příloha č.5

Zumba v tělesné výchově pro 4. třídu

ZUMBA MAMI -REGGAEETON (3:38)

Refrén	Reggaeton bounce na P stranu 1 2 Obráceně na L stranu 3 4 Nohy od sebe a kroužit nad hlavou na počítání 5 6 7 8 Opakovat celé 3x
Přestávka 1	Fotbalový běh 2 x 8
Sloka 1	Pumpovat pažemi vpřed, úkroky ven P nohou na počítání 1 2, k sobě 3 4 na druhou stranu 5 6 7 8 opakovat
Sloka 2	Začátek s pažemi nahoře na jednu stranu a tlačít opačným směrem na počítání 1 obráceně na počítání 2, dvojité stlačení na 3 a 4 To celé opakovat na 5 6 7 8 Opakovat celou část 3 x
Krátký závěrečný refrén	Chůze vpřed začínáme pravou nohou na 1 2 3 4 Slide na 5 6 7 8 Chůze zpět na 1 2 3 4 Slide na 5 6 7 8 Chůze vpřed na 1 2 3 4 Slide 5 6 7 8 Chůze zpět 1 2 3 4 pumpujeme pažemi na 5 6 7 a 8
refrén	Viz výše
Přestávka 2	„OH OH“ kroky pouze pravým chodidlem, otočíme se dokola na 1 2 3 4 5 6 7 8, paže se otevírají a kříž na každé počítání
Sloka 1	Viz výše
Krátký závěrečný refrén	Vi výše
refrén	Viz výše
Přestávka 2	Viz výše

Krátký závěrečný refrén	Viz výše
Sloka 1	Viz výše

Příloha č. 6

Zumba v tělesné výchově pro 5. třídu

ESTAS PERDIDA –CALYPSO (3:52)

předehra	Krok calypso : Dupnutí vpřed P chodidlem na počítání 1, zpět na počítání 2, obráceně L nohou na 3 4 Opakovat P/L na počítání 5 6 7 8 Opakovat 2 x
sloka	Chůze začínající P chodidlem na P stranu 1 2 3 ťuk L chodidlem na 4, obráceně 5 6 7 8 Rolování paží Opakujeme celou část
přestávka	Cválající nohy, ruce vpřed 1 2 Cválající nohy , ruce vzad 3 4 Opakovat na 5 6 7 8 Opakovat část cválení pouze na počítání 1 2 3 4 Udělat kruh pomocí obou rukou na 5 6 7 8
refrén	Přeskočení vpřed začínající P nohou na počítání 1 2 3 4 Otočit L stranu na počítání 5 6 7 8 Přeskočení zpět začínající L nohou na počítání 1 2 3 4 Mávat rukama nahoře ze strany na stranu 5 6 7 8 Opakovat celou část
Předehra	Viz výše
Krátký závěrečný refrén	Hrát na kytaru a poslouchat pokyny k textu Skákat na pravou stranu Opakovat skákat na levou stranu
Předehra	Viz výše
sloka	Viz výše

přestávka	Viz výše
refrén	Viz výše
předehra	Viz výše

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Eva Urbanová
Katedra nebo ústav:	Katedra primární pedagogiky
Vedoucí práce:	Kováčová Liběna, PaedDr. Ph.D.
Rok obhajoby:	2013
Název práce:	Zumba pro děti v systému tělesné výchovy na 1.stupni základní školy
Název v angličtině:	Zumba for children in system of physical education from first to fifth grades of primary school.
Anotace práce:	Diplomová práce na téma Zumba pro děti v systému tělesné výchovy na 1. stupni základní školy se zabývá novým fitness programem zumba a subjektivním názorem žáků 1.-5.tříd na ukázkové lekce zumby. Teoretická část popisuje pojem motivace, tělesná výchova v rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání, specifika vývoje dětí tohoto věku program Zumba Fitness a zumbu pro děti. V praktické části zpracováváme získaná data, která jsme získali pomocí našeho šetření.
Klíčová slova:	Zumba Fitness, Zumba pro děti, tělesná výchova, žák, pohyb, základní škola, Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
Anotace v angličtině:	This Diploma project calls Zumba for children in system of physical education from first to fifth grades of primary school. It deals with new fitness program Zumba Fitness and the subjective opinions of pupils on sample lessons of zumba. The theoretical part describes terms of motivation, physical education in framework education programme for basic education, specific development of this children, Zumba Fitness and zumba for kids. In the empirical part we work with data which we acquire through our research.
Klíčová slova v angličtině:	Zumba Fitness,Zumba for children Physical Education, pupil,movement, primary school, Framework education programme for basic education
Přílohy vázané v práci:	Anketní list Vyplněný anketní list Zumba v tělesné výchově pro 1.-5.třidu
Rozsah práce:	70 stran
Jazyk práce:	český

