

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Využití hudby v různých částech vyučovací
jednotky tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ**

Diplomová práce

Michaela Černá

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň, 2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 13. dubna 2016

.....

Podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí mé Diplomové práce, Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph. D., za metodické vedení, poskytnutí cenných rad, projevenou ochotu pomoci, trpělivost a zájem při jejím zpracování.

Obsah

Seznam zkratk	1
Úvod	2
1 Cíl a úkoly práce	4
1.1 Cíl práce.....	4
1.2 Úkoly práce.....	4
I Teoretická část	5
2 Charakteristika dětí mladšího školního věku	5
2.1 Fyziologické zvláštnosti a motorický vývoj.....	5
2.2 Psychologický a sociální vývoj.....	7
3 Psychomotorika	8
3.1 Definice a cíl psychomotoriky	8
3.2 Hry v psychomotorice	9
3.2.1 Herní zásady v psychomotorice	10
4 Hudebně pohybová výchova v 1. ročníku ZŠ	12
4.1 Pohybová a dechová průprava, relaxace	13
4.2 Doba a takt.....	14
4.3 Dynamika: silně – slabě	15
4.4 Tempo.....	16
4.5 Výška tónu: vysoko – středně – nízko	17
4.6 Melodie – stoupání a klesání	18
4.7 Rytmus: krátce – dlouze	18
4.8 Barva tónu: hlas, různé nástroje.....	19
4.9 Melodická a rytmická ozvěna	19
5 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy	20
5.1 Úvodní část	20
5.1.1 Úkoly úvodní části	20

5.1.2	Organizační část.....	21
5.1.3	Rušná část.....	21
5.2	Průpravná část.....	21
5.3	Hlavní část.....	22
5.3.1	Úkoly hlavní části.....	23
5.4	Závěrečná část.....	24
5.4.1	Úkoly závěrečné části.....	24
5.4.2	Uklidňující část.....	25
5.4.3	Organizační část.....	25
II	Praktická část	26
6	Zásobník her a aktivit s využitím hudby.....	26
6.1	Rušná část.....	27
6.2	Průpravná část.....	38
6.3	Hlavní část.....	49
6.4	Závěrečná část.....	59
	Diskuse.....	67
	Závěr.....	68
	Summary	69
	Seznam literatury	70
	Seznam obrázků	72
	Přílohy.....	73

Seznam zkratk

ZŠ – základní škola

ZP – základní poloha

PP – přímivá poloha

N – nádech

V – výdech

TV – tělesná výchova

Úvod

Téma své diplomové práce jsem si zvolila díky své zálibě v tanci, kterou mám již od malička. Od šesti let jsem tančila v taneční skupině. Vyzkoušeli jsme mnoho žánrů a druhů tance, nejdéle jsme se však zabývali country a hlavně jsme se věnovali cloggingu. Mám velmi ráda nejen tanec, ale jakoukoli pohybovou aktivitu spojenou s hudbou.

Pohyb, hudba a z hudby především rytmus je podle mého názoru základ pro všechny druhy sportovní aktivity. Tato kombinace může motivovat všechny jedince, kteří jinak mnoho pohybu nevyhledávají, a pro některé lidi se pohyb na hudbu může stát i celoživotní náplní. Zároveň mi spojení hudby a pohybu přijde ideální i pro odpočinek a relaxaci. Zařadit hudbu do hodin tělesné výchovy je tak výborným zpestřením nejen pro žáky, ale i učitele.

Tělesná výchova a sport samotný patří neodmyslitelně do života každého z nás. V mediích můžeme sledovat neuvěřitelné výkony vrcholových sportovců a jejich trenérů. V dnešní době je však stále větší důraz kladen na prožitek z pohybu, než na výkon. V tom vidím obrovské plus hlavně proto, že mít rád pohyb a dobře se při něm cítit je jedním z nejdůležitějších předpokladů pro zdraví člověka.

Pokud práci při tělesné výchově budeme soustředit na individuální rozvoj každého dítěte, můžeme ovlivnit jeho přístup k pohybu na celý život. Právě prožitkem z pohybu se nejvíce zabývá obor, který se nazývá psychomotorika. Osobně jsem se s tímto oborem setkala už na dětských táborech a na lekcích tance, které jsem absolvovala. Díky tomu jsem poznala, že v pohybu na hudbu mohou být vyjádřené naše myšlenky, nálady a pocity. Psychomotorické hry se zaměřují na aktivity, které mají pozitivní vliv na rozvoj rytmických a pohybových schopností u dětí předškolního a mladšího školního věku. V této práci bych tak chtěla upozornit na význam rozvoje právě těchto schopností a dovedností jak ve sportovních disciplínách, tak i ve všedním životě.

Přála bych si, aby se moje práce stala inspirací pro ostatní učitele, kteří by mohli využívat hudbu ve svých hodinách. V praktické části budu popisovat metody a způsoby práce, s kterými budu pracovat v hodinách tělesné výchovy v první třídě základní školy.

Zásadní otázkou je, zda hudba pomůže dítěti získat kladný vztah k pohybu a zda pomůže dětem, které pohyb nevyhledávají, lépe se začlenit do hodin tělesné výchovy.

Podle mého názoru má hudba pozitivní vliv na psychiku dětí, pomáhá jim uvědomit si jednotlivé části svého těla a motivuje je k pohybu. Při hudbě děti pohyb lépe procítí. Díky hudbě děti snadněji zvládnou zkoordinování pohybů a uvědomí si rytmus, který pro ně bude snazší v začátcích udržet právě s hudbou.

V tomto školním roce jsem začala pracovat na základní škole. Jsem třídní učitelkou první třídy. Jsem velmi ráda, že mohu různé aktivity vyzkoušet právě se svojí třídou. Na začátku jsem, díky věku dětí, musela zvolit snazší varianty pohybu na hudbu. Při dalších opakováních jsme však činnosti modifikovali a zařazovali i těžší prvky, díky kterým bylo možné vidět posun, který děti za danou dobu zvládly.

1 Cíl a úkoly práce

1.1 Cíl práce

Cílem mé práce je vytvoření zásobníku pohybových a tanečních her a aktivit s hudbou do různých částí vyučovací jednotky tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

1.2 Úkoly práce

1. Výběr vhodných cvičení s hudbou do rušné, průpravné, hlavní a závěrečné části hodiny tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.
2. Sestavení zásobníku cvičení zařazených do jednotlivých částí vyučovací jednotky tělesné výchovy.
3. Vyzkoušení dílčích částí v praxi na zvolené ZŠ.
4. Případná úprava cvičení na základě zpětné vazby z praktické aplikace.

I Teoretická část

2 Charakteristika dětí mladšího školního věku

2.1 Fyziologické zvláštnosti a motorický vývoj

Mladší školní věk je v odborné literatuře dělený různým způsobem. V této práci budu používat dělení podle Langmeiera a Krejčíkové (2006), kteří toto období vymezují od vstupu dítě do školy v 6-7 letech až do doby, kdy se objevují první známky pohlavního dospívání, tedy do 11-12 let.

V dnešní době je jedním z diskutovaných témat školní zralost dětí. Podle Langmeiera a Krejčíkové (2006) je podstatným znakem pro školní zralost zralost tělesná. Podle nich je posouzení výšky a hmotnosti sice nejčastější a nejjednodušší, zato nejméně prokazatelným ukazatelem vyspělosti dítěte. Podle světových studií můžeme všeobecně říci, že tyto faktory by byly významné pouze pro oba extrémy. Slabá tělesná konstituce ohrožuje dítě silnou unavitelností, naopak děti většího vzrůstu a statnější postavy se lépe přizpůsobují požadavkům, které klade školní docházka. Problémem může být také sociální stigma, díky kterému se menší děti, které se významně odlišují od ostatních, mohou stát terčem posměchu a trpět tak pocity méněcennosti. Pečlivé by mělo být zvážení školní zralosti hlavně u dětí narozených s velmi nízkou porodní vahou. Většina těchto dětí neplní tělesné ani psychické předpoklady pro vstup do školy před sedmým rokem.

V tomto období je velmi výrazná tzv. první proměna tělesné stavby, což znamená, že se nápadně mění tělesné proporce. Celkově dochází k prodloužení postavy, protahují se končetiny, zmenšuje se hlava, trup se zužuje a můžeme na něm pozorovat znatelné odlišení hrudníku od břicha. Ztrácí se tukové zásoby a svalový reliéf začíná být více viditelný. Tyto změny vedou k dosažení tzv. filipínské míry. To znamená, že dítě dokáže dát nataženou ruku přes vzpřímenou hlavu a dotknout se ušního lalůčku na druhé straně. V mladším školním věku rostou dítěti plynule všechny orgány.

S proměnou tělesné stavby úzce souvisí změny v koordinaci těla. Pohyby malého dítěte jsou nekoordinované a neekonomické. To se v tomto období mění. Dítě se učí šetřit silami, je schopné přesnějších a drobnějších pohybů, zároveň mimické svaly se stávají kontrolovanějšími. Pohyby jsou hbitější a koordinovanější. V důsledku tohoto vývoje má většina dětí chuť k pohybu. I díky tomu je období mladšího školního věku významnou dobou pro motorický vývoj. Dítě se velmi dobře orientuje v prostoru. Jak uvádí Pecháček a Váňová (2006), v tomto období je koordinace celého těla na vysoké úrovni.

Tělesné svalstvo dětí v mladším školním věku je posíleno a vzrůstá jeho výkonnost. V tomto období by tak měla být svalová příprava dětí zaměřena především všestranně. Některé děti mohou mít problém s nerovnoměrným růstem kostí a svalstva. Dítě tak může působit neohrabaně, jeho pohyby nejsou dokonale přesné. V tuto chvíli je důležitá dostatečná pohybová aktivita.

Velmi charakteristickým znakem tohoto období je také bezzubý úsměv. Ke konci období mladšího školního věku začínají být viditelné znaky pohlavní diference.

Z hlediska rozvoje koordinačních a rychlostních schopností, je toto období podle Dovalila (2002) velice plodnou etapou, zatímco pro rozvoj silových a vytrvalostních schopností nejsou nyní vhodné podmínky.

Jansa, Dovalil a kolektiv (2009) dělí mladší školní věk z motorického hlediska na dvě etapy. Období od 6 do 7 let je podle nich typické pohybovým neklidem a živostí. Děti mají neustálou potřebu pohybu. Druhé období nazývají jako „zlatý věk motoriky“, kdy se děti ve věku od 8 do 10 let nejnadhěji učí pohybovým dovednostem.

2.2 Psychologický a sociální vývoj

Podle Vágnerové (2005) je mladší školní věk obdobím, kdy dítě získává nové a nové vědomosti a rozvíjí svoji paměť a představivost.

V tomto období je u dětí ještě málo vyvinuta schopnost se dlouhodoběji soustředit a jejich vůle. Děti jsou v tomto věku hodně impulzivní a jejich osobnostní rysy ještě nejsou ustáleny. Děti jsou nyní dychtivé po nových vědomostech a mají zájem o nové informace. Dítě již chápe vztahy mezi různými ději, ale potřebuje si je názorně představit na základě vlastní zkušenosti.

Při vstupu do školy si dítě buduje mezilidské vztahy. Poznává důležité lidi, jako jsou spolužáci, učitelé. Děti v tomto věku ještě respektují autoritu rodičů a učitele. Dítě si vytváří vztahy mezi vrstevníky. Kolem 9. roku mu začíná záležet na tom, jak ho hodnotí spolužáci. Díky tomu začíná kontrolovat své chování a dodržovat určitá pravidla i v nepřítomnosti autority. V tuto chvíli si dítě osvojuje morální normy, rozvíjí své sebepečení a touží poznat sebe samotné. Dítě během mladšího školního věku získává stále větší schopnost vykonávat určité činnosti delší dobu. Začíná cítit zodpovědnost za svá rozhodnutí a dokončuje rozdělanou práci.

3 Psychomotorika

3.1 Definice a cíl psychomotoriky

V každém případě má otázka zdraví nezastupitelné místo ve vztahu ke smyslu našeho života. V dnešní době se mnoho odborníků zabývá pouze moderními sportovními trendy. Význam pohybu pro člověka je však znám už od starověku a my bychom díky trendům neměli zapomínat na jednoduché pohybové činnosti. Tyto činnosti by se měly objevovat v naší každodenní aktivitě a právě ony ovlivňují náš zdravý životní styl.

Jak Blahutková (2003) uvádí, psychomotorika je formou pohybové činnosti, která se zaměřuje na prožitek z pohybové aktivity a ne na výkon. Využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s náradím a náčiním. Důležité jsou zde také kontaktní prvky a prvky muzikoterapie. Patří sem i relaxační techniky. Cílem psychomotoriky je formování člověka v reálném světě. Rozvíjí naši psychickou, fyzickou i sociální stránku. Díky psychomotorickým hrám můžeme odreagovat naše tělo i duši a bezmyšlenkovitě vyrovnat náš psychický i fyzický stav. Hry jsou nenáročné, zábavné a mají za úkol, aby děti poznaly své tělo a přijímaly ho i s možnými nedostatky. Psychomotorika je formou aktivního odpočinku.

Životní podmínky se velmi rychle mění. Nyní žijeme ve velmi uspěchané době. Každý z nás má mnoho povinností a starostí. Díky zrychlenému životnímu tempu v práci i v osobním životě vzniká tzv. psychologické klima. Pokrok v technickém rozvoji způsobuje nadměrnou psychickou zátěž, omezuje naše vlastní vyjadřování a kreativitu, zrychluje rytmus a nutí nás přijímat nový životní styl. Už od dětství jsou na nás kladeny vysoké nároky rodiny i společnosti, které vedou k zatěžování organismu. To často vede k psychosomatickým obtížím. Bohužel se tyto obtíže stále častěji objevují již v dětském věku. Projevují se potížemi v kontaktu s ostatními vrstevníky, zdravotními potížemi a ve špatném sebepřijímání.

Osobnost člověka obsahuje několik složek. Tento model se nazývá bio-psycho-socio-spirituální. Věnuje se zde pozornost tělu a našim biologickým potřebám, vlastnostem naší psychiky, ale i uspokojování potřeby být úspěšný v mezilidských

vztazích a vztahu k tomu, co je zdrojem naší víry a životní filozofie. Předpokládá se, že všechny složky působí na sebe navzájem a všechny musí být v rovnováze pro úplné zdraví člověka. Zdraví je stav organismu, kdy je člověku naprosto dobře psychicky, fyzicky i sociálně.

3.2 Hry v psychomotorice

Podle Blahutkové (2003) jsou v hodinách tělesné výchovy jednou z možných aktivit psychomotorické hry. Díky těmto hrám můžeme žáky podnítit k seberealizaci, k vlastnímu ztvárnění a také k sebepoznání. Zejména u spontánních her, kdy děti nad svým chováním nepřemýšlí, jim můžeme umožnit poznat samy sebe. Mezi tyto hry zcela určitě patří aktivity spojené s hudbou. Pro děti se psychomotorické hry mohou stát zdrojem nových zážitků, při kterých budou uplatňovat svůj rozum, fantazii i city, a rozvíjet tak celou svoji osobnost. Všem dětem mohou tyto aktivity umožnit zapojit se do kolektivu a učitelé tak mohou začlenit i žáky, kteří na rozdíl od ostatních nejsou příliš výkonnostně schopní.

Pro psychomotorické hry je charakteristické zejména využití netradičních pomůcek. Na rozdíl od ostatních her, kde se většinou klade důraz na výkon žáků, je v tomto případě kladen důraz hlavně na snahu a zapojení všech dětí a každá snaha dítěte je oceněna.

Pod pojmem hra si většina lidí vybaví dětství. Hry jsou však velmi důležitou složkou ve všech obdobích našeho života. V dávných dobách hry sloužily k různým účelům. Byly to například hry gladiátorské, olympijské a mnoho jiných. Od dob Jana Ámose Komenského jsou hry, říkanky a písničky využívány pro rozvoj myšlení, tvořivosti a smyslů. Slouží tedy k obohacování našich znalostí, a jsou tak zábavnou formou učení se.

Kulhánková (2006) říká, že dítě už od útlého věku slyší a vnímá hudbu. Spontánně do ní začíná tleskat, broukat, pleskat, dupat a pohybovat se. Díky tomu dítě rozvíjí dovednosti, které bude potřebovat pro školní výuku. Učí se koordinovaným

pohybům, které jsou důležité pro kreslení, malování a psaní. Odbourává případný ostych a nejistotu. Při vnímání hudby děti dávají průchod emocím a vyjadřují radost.

V předškolním a mladším školním věku je pro děti důležité vnímat věci všemi smysly. Stejně tak jako je vnímají, je i vyjadřují. Celým tělem tak dávají najevo, jak se cítí. Využívají gesta, postoj těla, mimiku obličeje. Dochází k souznění pohybu těla a slovního projevu. V tomto období je pro děti nesmírně důležité, aby nebyly omezovány v pohybu. Hry využíváme nejen v hodinách tělesné výchovy, ale důležité je krátké pohybové aktivity zapojovat i do hodin českého jazyka, matematiky atd.

Jak říká Hacker (1996), hra je pro dítě vždy dobrovolná, zároveň má svá pravidla a mantinely. Dítě tato pravidla dodržuje zcela nenásilně, a učí se tak kontrolovat své emoce, rozvíjí vztahy se svými kamarády a spolužáky, respektuje daná pravidla. Hry rozvíjejí dětskou psychiku, protože se v nich střídá napětí a uvolnění. Při hře se žádné dítě nemusí obávat selhání. Zábavnou formou děti trénují a učí se dovednostem, při kterých by za normálních okolností musely vynaložit velké úsilí, nebo by některé aktivity i předčasně vzdaly. Hra je pro děti něčím novým a dobrodružným, což je hlavně pro menší děti velice lákavé. Dítě při hře buduje své sebevědomí a to má velký vliv při rozvoji sociální inteligence.

3.2.1 Herní zásady v psychomotorice

1. Každou aktivitu je třeba promyslet a navázat na předchozí téma. Před začátkem hry žáky seznámíme s náčiním a nářadím, které budeme během hry potřebovat.

2. Všechny potřebné pomůcky si připravíme před začátkem hry.

3. Před začátkem hry se ujistíme, že všichni žáci rozumí daným pravidlům. Můžeme některé děti nechat samostatně vysvětlit pravidla hry a zkontrolovat tak, zda jsou s pravidly srozuměny. Vyslechneme všechny případné dotazy a teprve poté začínáme hrát hru.

4. Pokud je to možné, učitel se zapojí do hry společně se žáky.

5. Použité hry můžeme různě modifikovat podle našich potřeb. Je dobré využít kreativity a fantazie žáků.

6. Po skončení hry zhodnotíme její průběh. Vyzdvihneme klady i nedostatky a společně s žáky se domluvíme na příštím provedení hry. Necháme děti, aby samy vyjádřily své názory a pocity ze hry.

7. Pokud je to možné, využijeme u her hudební doprovod. Vždy dodržujeme k dané činnosti správné tempo hudby, aby mohla hudba žáky správně stimulovat a podněcovat. Například v hlavní části hodiny, kde chceme procvičit nějakou dovednost, zvolíme svižnější tempo. Naopak v závěrečné fázi hodiny zvolíme tempo pomalejší a vybereme vhodnou relaxační hudbu.

8. Při psychomotorických hrách vždy oslovujeme děti křestním jménem. Dále také používáme motivační věty. Snažíme se navodit přátelskou atmosféru a odstranit nepříjemné pocity.

9. Při hrách, které se odehrávají ve dvou nebo ve třech hráčích, nikdy nesmíme zapomenout prostřídat všechny role.

10. Při aktivitách s překážkovou drahou stavíme dráhu nejdříve osobně. Později necháváme žáky, aby dráhu postavili samostatně. Vždy je však velmi důležité dráhu zkontrolovat, abychom tak předešli zbytečným úrazům.

11. Překážkovou dráhu děti absolvují několikrát za sebou. Poté, co si budou jisté v daných dovednostech, které dráha vyžaduje, můžeme jim zavázat oči. Docílíme tak prolomení možných bariér a vyvoláme spontánní reakce.

12. U překážkových drah vždy zajistíme maximální bezpečnost.

4 Hudebně pohybová výchova v 1. ročníku ZŠ

Hudba ve vyučovací jednotce tělesné výchovy posiluje u žáků hlavně emocionální stránku cvičení. Hudební skladby ovlivňují duševní stránku, děti a tak mohou zlepšit jejich náladu, a zpříjemnit tak celou hodinu tělesné výchovy.

Krapková (1995) se domnívá, že hudba dává cvičení vnitřní řád, díky kterému harmonizujeme pohyby našeho těla, zkvalitňujeme je a děláme je ekonomičtějšími. Hudební doprovod slouží hlavně výchovně vzdělávacímu úkolu.

Hudbu pro jednotlivá cvičení je třeba vybírat na základě znalostí následujících kapitol a podle zaměření dané aktivity. Při výběru zohledňujeme věk žáků a jejich pohlaví. I přes to, že se dítě setkává s hudbou od malička, v každém věku jichápe různým způsobem. Podle Krapkové (1995) dítě zpočátku více reaguje na rytmus hudby a v pozdějším věku se zajímá o melodickou linii a rozvíjí se jeho hudebnost. Všechny tyto atributy ovlivňují kvalitu zvládnutí daného pohybu. V tomto procesu je tedy třeba citlivě vybírat hudební doprovod. Pro mladší žáky většinou volíme jednodušší hudbu. Nejdůležitější se, aby byly dobře slyšitelné doby a výrazné frázování.

Mnoho skladeb, které jsme zprvu chtěla pro cvičení využít, se nakonec ukázaly jako nevhodné. Není třeba zařazovat nejnovější pohádkové hity. Účinnější se ukázalo využít skladby, které mají z hlediska potřeb hudebně pohybové shody trvalejší hodnotu.

Podle Krapkové (1995) jsou zpívané skladby účinnější pro zkvalitnění pohybu, musí být však melodické a výrazné. Naopak mezi nevhodné skladby patří ty, které mají nepravidelný nástup, zpomalení nebo zrychlení tempa. Tyto skladby mohou být sice poslechově zajímavé, ale pro propojení s pohybem nevhodné.

Krapková (1995), Šimek (1981) i Berdychová (1973) se ve svých publikacích shodují, že hudbu volíme podle pohybového obsahu dané vyučovací jednotky. Jiné skladby volíme pro dynamickou chůzi nebo poskoky a jinou hudbu zase pro pomalé a vedené pohyby. Šimek (1981) dodává, že smysl pro rytmus procvičujeme zapojením žánrově rozmanitých skladeb.

Podstatou rytmické i pohybové výchovy je úzké propojení hudby a pohybu. S rozvojem pohybových dovedností je dobré současně děti seznamovat i se základními hudebními pojmy. Mezi tyto pojmy patří například dynamika, tempo, výška tónu, melodie, rytmus, barva tónů. Děti v mladším školním věku se nejsnadněji a nejúčinněji seznamují s novými věcmi pomocí praktických činností. Kulhánková (2000) ve své publikaci uvádí možné aktivity, které jsou pro děti zábavné a zároveň si díky nim osvojují praktické dovednosti i vědomosti. Já se těmito činnostmi budu zabývat v praktické části své práce.

4.1 Pohybová a dechová průprava, relaxace

Při každé pohybové činnosti je třeba neustále dbát na správné provedení a vytváření správných pohybových stereotypů. Musíme tedy děti neustále upozorňovat na správné držení těla v klidu i v pohybu a opravovat možné chyby.

„Model tzv. ideálního držení těla:

- *nohy volně u sebe, kolena a kyčle nenásilně nataženy,*
- *pánev je v takovém neutrálním postavení, aby hmotnost trupu byla vycentrována nad spojnicí středů kyčelních kloubů,*
- *páteř je plynule dvojesovitě zakřivena,*
- *ramena jsou spuštěna volně dolů, lopatky jsou celou plochou přiloženy k zadní straně hrudníku a lehce přitaženy k páteři,*
- *hlava je vzpřímena, brada svírá s osou těla pravý úhel.“*

<http://www.tv3.ktv-plzen.cz/zdr/zdr-teorie/model-individualne-optimalniho-drzeni-tela.html>

Základním předpokladem pro správnou chůzi vpřed, vzad a běh na místě i z místa je správné držení těla. Při chůzi vpřed přenášíme váhu na kročnou nohu. Nášlap probíhá přes celé chodidlo. Práce paží připomíná plynulý kyvadlový pohyb. Máme pocit vytažení temene a páteře vzhůru. Při chůzi vzad zůstává stále nakloněná osa trupu mírně vpřed a váhu opět přenášíme na kročnou nohu. Pro nácvik správné chůze vpřed i vzad

můžeme pohyb spojit s tleskáním, pleskáním, podupy, zpěvem nebo hrou na rytmické nástroje.

Při běhu na místě zvedáme kolena skrčmo vpřed při zapojení břišních svalů a nárt máme mírně propnutý. Při běhu z místa držíme paže mírně od těla a nohy se pohybují s tendencí vpřed a do dálky.

Pro rozvoj správné chůze a běhu můžeme do hodin tělesné výchovy zahrnout několik her a cvičení, které budou popsány v praktické části.

Dýchání rozlišujeme klíčkové, hrudní a břišní. Optimální je naučit děti spojit dýchání hrudní a břišní. Při hlubokém břišním dýchání se totiž lépe okysličuje krev a šetří se srdeční sval. Pokud hluboké břišní dýchání provádíme pomalu, snižuje se nám svalové napětí. Toto dýchání také ovlivňuje psychické napětí a působí tak protistresově. Naším hlavním dýchacím svalem je bránice. Tento sval při nádechu klesá a při výdechu naopak stoupá a vytlačuje vzduch ven. Přitom se zapojují břišní svaly, které vytvářejí tlak na dutinu břišní, a provádí tak důležitou masáž vnitřních orgánů.

Nácvik správného dýchání můžeme zahrnout do průpravné nebo závěrečné části hodiny tělesné výchovy. Relaxace a aktivizace svalů se musí vždy střídat. Po každém napětí následuje uvolnění a naopak. Díky relaxaci můžeme urychlit regeneraci svalů, a tím odstranit nebo alespoň zmírnit únavu. Pro lidi, kteří mají nějaké psychické problémy, je velmi těžké se uvolnit. Právě těmto jedincům relaxace pomáhá, ale je nutné ji nacvičit.

4.2 Doba a takt

Základem pro soulad pohybu a hudby je respektování a počítání dob. „*Počítací doba je základní jednotkou hudebně metodického a hudebně pohybového členění. Proud počítacích dob je členěn pravidelně se opakujícími dobami akcentovanými (přízvučnými) do skupin o dvou, třech či více dobách, kterým říkáme takty.*“ (Krapková, 1995, s. 7).

V taktech se pravidelně střídají doby přízvučné a nepřívučné. Takty, které obsahují pouze jeden přízvuk, nazýváme takty jednoduché, patří sem takty o dvou nebo o třech dobách. Takty s vyšším počtem dob jsou takty složené a skládají se právě z jednoduchých taktů. Ke cvičení používáme nejčastěji hudbu v jednoduchých taktech, nebo takty čtyřdobé či šestidobé.

V notovém zápisu označujeme základní počítací jednotku jako notu čtvrt'ovou., méně často to může být nota půlová nebo osminová. Takt je označován zlomkem, kdy horní číslo udává počet počítacích dob a dolní číslo představuje základní počítací jednotku.

Správné počítání je důležité pro optimální spojení pohybu s hudbou. Pro představu Krapková (1995) uvádí, jak základní hodnotové délky vyjadřujeme pohybem. Celou notu vyjadřujeme plynulým, vedeným pohybem. Vhodnými cviky jsou například kroužení trupem, přechod z vyšší polohy do nižší nebo naopak. Půlová nota je vhodná pro švihové pohyby. Čtvrt'ová nota je charakteristická pro pochod nebo chůzi. Osminová nota představuje běh. Šestnáctiny už jsou velmi rychlé, a tak není možné pohybem vyjádřit každou dobu.

4.3 Dynamika: silně – slabě

Dynamika slouží jako prostředek pro tvorbu hudebního napětí. Je velmi důležitá pro atraktivitu skladeb. Pokud bychom dynamiku vypustili, bude hudba pro posluchače nevýrazná a nezáživná. Jak vysvětluje Pecháček a Váňová (2006), pod pojmem dynamického pohybu si můžeme představit pohyb statický.

V notovém záznamu se používají dynamická znaménka. Nejzákladnějším typem jsou „p“ (piano – slabě), „mf“ (mezzo forte – středně silně), „f“ (forte – silně). Od těchto tří základních znamének jsou odvozeny další, jako „pp“ (pianissimo – velmi slabě), „mp“ (mezzopiano – středně slabě), „ff“ (fortissimo – velmi silně). V teorii dynamiky existují dále také znaménka zesilování a zeslabování, která se dají slovně označit crescendo a decrescendo.

Hlasitost, sílu hrané hudby mohou děti vyjádřit silou pohybu. Při hodinách tělesné výchovy můžeme využít hned několik variant. Jak uvádí Kulhánková (2000) ve své publikaci, pohyb s tichým doprovodem můžeme dětem přiblížit jako chůzi kolem spící princezny, chůzi po měsíci. Pohyb s hlasitým doprovodem jako řezání dříví, nebo sekání křoví rytířem. Jako znázornění tíhy mohou děti při zaznění tiché hudby nadlehčovat své tělo a nadnášet se, při hlasité hudbě jim naopak končetiny ztěžknou, až se svalí na zem. Všechny tyto aktivity můžeme zahrnout do hodin tělesné výchovy. Další příklady cvičení na vnímání dynamiky budou popsány v praktické části. Mnoho her lze začlenit do hodin hudební výchovy, kde vnímání dynamiky rozvíjíme v první řadě.

4.4 Tempo

Tempo v hudbě, stejně tak jako v pohybových aktivitách, určuje rychlost pohybu v čase. Každá skladba má své tempo a neodmyslitelně souvisí právě s rytmem. Rozdílem je, že tempo pohybu dává určitý ráz, zatímco rytmus tento pohyb organizuje.

Tempo se v notovém záznamu píše buď číslicemi, nebo daným názvem. Číslice představují počet dobových jednotek za minutu. Tomuto záznamu říkáme tzv. BPM (beats per minute), což znamená přesný počet úderů za minutu. Úderem rozumíme čtvrtovou notu. Pokud tempo označíme slovně, představuje pouze přibližné rozpětí dobových jednotek za minutu, nikoli jejich přesný počet. Pro slovní označení používáme italské názvosloví.

U dětí dbáme hlavně na rozlišení základních stupňů tempa, což jsou tempo pomalé, mírné, střední, rychlé a velmi rychlé. Pro přiblížení pomalého tempa můžeme využít několik aktivit. Kulhánková (2000) jako příklad uvádí několik činností, které blíže rozebereme v praktické části.

Rozpoznání tempa s dětmi rozvíjíme především v hudební výchově. Například hrajeme doprovod v pomalém tempu a děti se přidávají tleskáním, pleskáním na tělo nebo blízký předmět. Mohou chodit, dělat pohyby pažemi, hlavou, tělem nebo se otáčet

na místě. Pro malé děti je vhodná hra na zvířátka, kde pomalé tempo můžeme s dětmi demonstrovat jako plížícího se kocoura, pohyb lidí proti větru atd.

Rychlé tempo si s dětmi předvedeme při vytřukávání, vytleskávání, přeskocích z nohy na nohu, výskocích na místě, drobných pohybem zápěstím nebo prsty. Hrou, kterou bych zvolila, by byl „Vláček“, kde je polovina dětí postavena za sebou a dělá rychlý přísuný krok a druhá polovina dětí dělá z paží tunel, kterým vláček v rychlém tempu projíždí. Úlohy dětí prostřídáme, dodržíme tak pravidla, o kterých jsem se již zmiňovala.

Po vyzkoušení pomalého i rychlého tempa samostatně s dětmi vyzkoušíme změnu tempa bez přechodu, zesílení nebo zeslabení. Například si hrajeme na autíčka, která jedou z kopce nebo do kopce.

4.5 Výška tónu: vysoko – středně – nízko

Tón je hudební zvuk se stálou frekvencí a jednotlivé tóny mají různou frekvenci. Tóny mají různou výšku, která je dána počtem kmitů za jednotku času, tedy právě frekvencí. Lidský sluch vnímá tóny s vyšší frekvencí jako vyšší, naopak tóny s nižší frekvencí jako hlubší.

Kulhánková (2000) nabízí přiblížit dětem představu o výšce tónu hlasem ptáků, které mohou pozorovat v přírodě. Několik tónů, které budou vysoké, mohou žáci demonstrovat ptačím letem. Naopak při nízkých tónech si můžeme hrát na medvědy, kteří bručí a pohybují se po všech čtyřech. Střední poloha dětem nepřipomíná ani ptáčky, ani medvědy a tak ji předvedeme jako procházku s pejskem, házení si s míčkem atd. Tuto aktivitu vyzkoušíme v hodině hudební výchovy a při tělesné výchově navážeme hrou „Na zvířátka“, kterou popisují v praktické části.

4.6 Melodie – stoupání a klesání

Melodií rozumíme spojenou a uspořádanou řadu tónů. Skladatel melodií skladby vyjadřuje hudební myšlenku. Melodie může v posluchači vyvolat různé emoce. Spolu s rytmem a harmonií patří melodie k základním prvkům, které definují celý hudební projev.

Při hudební výchově Kulhánková (2000) doporučuje s dětmi zpívat písně, které jsou typické pro vzestupný a sestupný kvintakord (Ovčáci, čtveráci, V zahradě) a písně typické svou stoupající a klesající melodií (Sedí liška, Hrajte mi tu mou, Kočka leze dolů). Při tělesné výchově využíváme zkušeností z hudební výchovy a děláme aktivity, během kterých se děti zdokonalují v poznávání stoupající nebo klesající melodie. Tyto aktivity najdeme v praktické části.

4.7 Rytmus: krátce – dlouze

Rytmus je časová složka hudby nebo rytmických činností. Jinak řečeno, rytmus v hudbě vnímáme jako střídání různých délek a přízvučných a nepřízvučných dob. Rytmus hraje důležitou roli při tanečních aktivitách, ale i například v básnické řeči. Podle Kulhánkové (2000) v nás rytmus vyvolává potřebu spontánního pohybu. Rytmické cítění lze rozvíjet pouze ve spojení s pohybem.

Rytmus je pro mou práci stěžejním bodem. Rytmicky správné provedení pohybu je základem efektivity pohybu. Rozvíjení rytmického vnímání a rytmické paměti je tedy nejpodstatnější pro osvojení všech pohybových dovedností. V hudebně pohybové výchově je rytmus vymezen řadou počítacích dob. V rytmické gymnastice nebo tanečních sportech cvičíme například v rytmu polky, valčíku, mazurky apod. Pro různé sportovní aktivity pak vznikají další možnosti vedení rytmizace pohybů.

Od začátku školního roku s dětmi ve všech předmětech provádíme rytmická cvičení. Například při čtení analyticko-syntetickou metodou vytleskáváme slabiky. V ostatních předmětech vytleskáváme jména a opakujeme rytmy. Vytleskávání kombinujeme s pleskáním na tělo a různé předměty. Jednou z mnoha her je hra „Velká

– malá“. Učitel vytleská první slovo Jana a děti na to vytleskají Janička. Hry vhodné do hlavní části vyučovací jednotky tělesné výchovy nalezneme v praktické části.

4.8 Barva tónu: hlas, různé nástroje

Barva tónu je kvalita tónu, která charakterizuje tóny podle původu jejich vzniku. Tóny mohou vznikat hudebním nástrojem nebo hlasem. Ve škole děti učíme rozeznávat například tóny houslí, klavíru, bubnů, flétny, ale také tóny mužského a ženského hlasu atd.

4.9 Melodická a rytmická ozvěna

Principem ozvěny je opakování slyšeného. Kulhánková (2000) pro procvičování této dovednosti volí aktivitu, kdy učitel vytleská, zadupe nebo vydá různé zvuky a děti ho opakují. Pak vymyslí svůj rytmus jedno dítě a ostatní to po něm také zopakují. O něco těžší je varianta, kdy vytleskáme dětem rytmus a oni se na něj snaží vymyslet slova.

5 Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy

Strukturu vyučovací jednotky tělesné výchovy uvádím podle webových stránek TV4 (<http://tv4.ktv-plzen.cz/vyučovaci-jednotka-telesne-vychovy.html>)

5.1 Úvodní část

V úvodní části žáky uvádíme do vyučovací jednotky po stránce psychické i fyzické. Doba této části se odvíjí od doby vyučovací jednotky, obsahu úvodní části, cíle a obsahu dalších částí vyučovací jednotky, od psychického stavu žáků, fyziologické náročnosti rušné části i od počasí a teploty v místě, kde se vyučovací jednotka odehrává.

5.1.1 Úkoly úvodní části

Organizační úkol zahrnuje zahájit vyučovací jednotku nástupem a provést evidenci žáků.

Výchovným úkolem učitele je ukáznit žáky a sdělit jim cíl vyučovací jednotky, který musí být všem známý.

V diagnostickém úkolu je nutné zjistit potřebné informace pro úspěšnost v plnění vyučovacích cílů. Je důležité zjistit aktuální psychický i fyzický stav žáků a zkontrolovat případný úkol z předcházející hodiny.

Ke splnění vzdělávacího úkolu je důležité, aby žáci byli seznámeni s jasným a konkrétním cílem vyučovací hodiny. Je nutné stanovit úkoly, které z cíle vyplývají.

Neméně důležitý je zdravotní úkol této části, kdy je potřeba zkontrolovat bezpečnostní a hygienické požadavky. V této chvíli kompenzujeme předcházející jednostranné zaměstnání žáků. Dbáme na správné fyziologické držení těla a společně se připravujeme na fyzickou zátěž.

Psychologický úkol zahrnuje odreagování dětí od předchozích školních činností, motivaci k fyzickým činnostem, které budou následovat a navození pozitivní atmosféry.

5.1.2 Organizační část

Po příchodu do tělocvičny bychom měli dát dětem prostor ke spontánnímu pohybu. Tato volná chvílka trvá 1 – 2 minuty a společně máme pro tuto dobu předem dohodnutá pravidla. Volná chvílka je důležitá hlavně pro děti mladšího školního věku.

Po volné chvílce následuje nástup. Tvar nástupu přizpůsobujeme aktivitě, která bude následovat v rušné části. Vyučovací jednotku zahájíme pozdravem, případně hlášením. K zahájení činnosti a jejímu vysvětlení můžeme využít sed v půlkruhu, hloučku atd.

5.1.3 Rušná část

Tato část trvá 2 – 4 minuty a má velký fyziologický význam. Zahříváme organismus a připravujeme ho na fyzickou zátěž. Postupně zvyšujeme tepovou a dechovou frekvenci. Je důležité zařadit aktivity, při kterých dětem stoupne tepová frekvence na 60 - 80% jejich maximální tepové frekvence.

Vhodnými pohybovými činnostmi jsou rychlá chůze, pomalý běh, házení, lezení nebo poskoky (např. cval). Abychom zapojili celý pohybový aparát, překonáváme různá nářadí a využíváme tradičních i netradičních náčiní. Díky přelézání, podlézání a obíhání rovnoměrně zatěžujeme horní i dolní končetiny, uvolňujeme páteř a střídáme horizontální a vertikální polohy. Všechny tyto aktivity jsou v rušné části žádoucí. Nikdy do této části nezařazujeme honičky a soutěže, pouze pohybové hry s odpovídající intenzitou zatížení a možností zapojení všech žáků.

5.2 Průpravná část

Jak nalezneme na stránkách TV4, v průpravné části připravujeme organismus na zatížení v hlavní části. Uvolňujeme kloubní struktury, protahujeme svaly tónické a aktivizujeme svaly fázické.

Cviky v této části provádíme s ohledem na další části vyučovací jednotky. Přednostně rozvíjíme velké svalové skupiny a vždy začínáme od centra a pokračujeme k perifériím. Zařazujeme cvičení posilovací, protahovací, ale i uvolňovací. Na začátku volíme nízké polohy, které jsou stabilní. Před každým cvikem dbáme na přesnou základní polohu. Polohy střídáme od jednodušších ke složitějším, tedy vyšším. Průpravnou část připravíme tak, aby pro žáky byla zábavná a pestrá. Můžeme využít různá náčiní, nářadí, hudbu, cvičení ve dvojicích, hry atd.

Při průpravné části nejčastěji využíváme hromadnou didakticko-organizační formu práce. Postavení cvičitele kombinujeme podle daných cviků. Zvláště u dětí mladšího školního věku dbáme na utvoření správných pohybových představ. Děti musí mít kolem sebe dostatek prostoru, dobře vidět na učitele a ten musí průběžně kontrolovat správnost cviků. Rizikem je zažití špatných stereotypů. Využíváme individuálního přístupu k žákům.

Učitel musí mít průpravnou část pečlivě promyšlenou a ideálně na každou vyučovací jednotku obměněnou. Pořadí cviků vyžaduje logickou posloupnost. Cviky jsou komplexní, plynulé a navazují na předchozí konečnou polohu.

5.3 Hlavní část

Tato část je nejdelší z vyučovací jednotky. Trvá 20 – 30 minut. Délka této části je závislá na délce vyučovací jednotky, na momentálním psychickém i fyzickém stavu žáků a na vnějších podmínkách.

Vnitřní struktura hlavní části vyučovací jednotky je velmi různorodá. Při výběru si promýšlíme cíl, obsah, prostředky a typ vyučovací jednotky. Vyučovací jednotka může být expoziční, fixační nebo diagnostická. Při výuce na 1. stupni základní školy využíváme smíšené vyučovací jednotky.

Při výuce je základem interakce učitel – žák. Při přípravě vyučovací jednotky je třeba důkladně promyslet změny činností, které v hodině nastanou. Právě při činnostech jako je přesouvání, rozdělování žáků do skupin vzniká nejvíce problémových situací a prodlužuje se „ztrátový čas“. Učitel je pro žáky vždy vzorem jak při pohybovém, tak i

při slovním projevu. Pro bezpečnost je nezbytně nutné, aby se učitel po prostoru pohyboval tak, aby měl přehled o všech žácích. Instrukce žákům dáváme vždy jasné, stručné a vyžadujeme pozornost všech zúčastněných. Důslednost učitele je žádoucí.

Z fyziologického hlediska se doporučuje, aby tepová frekvence žáků alespoň dvakrát přesáhla 160 tepů/minutu. V průběhu vyučovací jednotky bychom měli střídat činnosti s vyšším a nižším zatížením.

5.3.1 Úkoly hlavní části

První z úkolů je výchovný. Snažíme se v žácích vypěstovat kladný vztah k pohybové aktivitě a tělesné kultuře. Jde o to vštípit žákům správné návyky základních pohybových činností. Rozvíjíme morální a další pozitivní vlastnosti osobnosti. Učíme žáky správnému postoji k fyzickému i psychickému zdraví a samostatnému všestrannému rozvoji. Snažíme se žáky motivovat ke každodenní spontánní pohybové činnosti. V hodinách tělesné výchovy budujeme mezilidské vztahy a nastavujeme pravidla sportovního kolektivu. Vždy klademe důraz na fair play.

Vzdělávacím úkolem je rozvoj pohybových schopností žáků, nácvik a zdokonalování jejich pohybových dovedností, motivace k uplatnění získaných vědomostí, dovedností a schopností v běžném životě.

V této části rozvíjíme psychickou a fyzickou zdatnost. Snažíme se odstranit nebo alespoň omezit civilizační vady. Žáci se naučí poskytovat pomoc a záchranu při pohybových činnostech. Tímto plníme zdravotní úkol.

Pro splnění psychologického úkolu je třeba klást důraz na radost z pohybu, prožitek z pohybu, soutěživost a emocionálnost. Při hodnocení dětí mladšího školního věku používáme hlavně kladné hodnocení, které je pro žáky motivační a povzbudí je.

5.4 Závěrečná část

Hlavním cílem této části je uklidnění žáků po psychické i fyzické stránce a oficiální ukončení hodiny. Doba trvání je závislá na charakteru vyučovací jednotky, na její délce, na zatížení žáků psychickým i fyzickým, na podmínkách pro hygienu po skončení vyučovací jednotky.

V této části používáme převážně hromadnou didakticko-organizační formu práce. Zařazujeme kompenzační cviky podle obsahu hlavní části vyučovací jednotky. Vhodné jsou dechová cvičení. Zklidňující pohybové činnosti mohou mít psychomotorický charakter a můžeme využít různého netradičního náčiní. Při relaxaci hudba umocňuje prožitek, vhodnější budou pomalejší varianty. Pokud během vyučovací jednotky vidíme, že máme nedostatek času, doporučuje se raději vynechat nějaký úkol z hlavní části, ale rozhodně nevynechat část závěrečnou.

Nedílnou součástí závěrečné části je sebehodnocení a hodnocení celé vyučovací jednotky. Hodnotíme průběh hodiny, chování, pohybové činnosti, dodržování pravidel, zlepšení aj. Při sebehodnocení žáci mohou žáci využít různé polohy. Podle obsahu hlavní části můžeme hodinu ukončit nástupem nebo volnějším zakončením například v půlkruhu.

5.4.1 Úkoly závěrečné části

Organizačním úkolem této části je ukončení vyučovací jednotky nástupem a pozdravem a dále ukázněný odchod žáků z prostoru, kde se vyučovací jednotka uskutečnila.

Na konci hodiny zhodnotíme úroveň dosažených výsledků a plnění vzdělávacích cílů. Při závěru vyučovací jednotky si rozšiřujeme zásobník cvičení pro uklidnění a relaxaci a přispíváme k rozvoji vědomostí žáků. Tímto plníme vzdělávací úkol.

Dalším úkolem učitele je adekvátně žáky ukáznit s ohledem na další vyučovací předměty. Na konci každé vyučovací jednotky je nutné zhodnotit plnění vyučovacích cílů. Tento úkol nazýváme vzdělávací.

Nezbytnou součástí je i úkol zdravotní, kdy musíme uklidnit organismus z hlediska funkčního zatížení. Během vyučovací jednotky musíme plnit kompenzační cíle. Během hodiny vedeme žáky k pochopení významu uklidňujících, relaxačních, protahovacích a podobných cvičení. Žákům neustále vštěpujeme důležitost vztahu mezi tělesnou aktivitou a zdravím. Po skončení vyučovací jednotky má učitel povinnost zkontrolovat plnění hygienických požadavků.

Pokud se nám podaří v závěrečné části emotivně zklidnit organismus žáků, uvolnit je a poskytnout jim relaxaci, splníme úkol psychologický.

5.4.2 Uklidňující část

V této části zařazujeme nenáročnou pohybovou činnost s nízkou tepovou i dechovou frekvencí. Tato pohybová činnost bude mít uklidňující charakter. Vhodná jsou dechová cvičení, kompenzační a protahovací cviky. Můžeme zahrnout i aktivity, při kterých žákům klesá tepová frekvence, ale zároveň jsou pro ně atraktivní. Některé z těchto aktivit jsou uvedeny v praktické části práce. V žádném případě nejsou vhodné rychlé běhy, vzrušivé soutěže atd.

5.4.3 Organizační část

Poslední část vyučovací jednotky slouží ke zhodnocení průběhu hodiny, dosažených cílů, chování. Provedeme nástup, ukončení a motivujeme žáky k další vyučovací jednotce.

II Praktická část

6 Zásobník her a aktivit s využitím hudby

Na Základní škole v Blovicích, kde učím 1. třídu, máme hodinu tělesné výchovy dvakrát v týdnu vždy 45 minut. Většinou jsou na hodiny tělesné výchovy spojené dvě třídy. Při hodinách, které budu rozebírat v praktické části, bylo tedy většinou přítomno 39 dětí, z toho 13 děvčat a 26 chlapců, a dvě třídní učitelky. Tento počet byl pro některé aktivity nevyhovující, proto jsme několik vyučovacích jednotek rozdělily a aktivity z praktické části jsem ověřovala v menší tělocvičně s menším počtem dětí nebo ve třídě při hudební výchově v rámci mezipředmětových vztahů.

Při vytváření herních programů jsem se snažila dbát na cílený rozvoj dané dovednosti, ale také na prožitek dětí ze hry, aktivity, činnosti, neboť právě prožitek může dětem usnadnit, zpestřit a také umocnit jejich snažení.

Nové cviky jsme s žáky vždy trénovali bez hudby a dbali jsme na správné provedení. Pokud se vyskytovala chyba u většího počtu žáků, znovu jsme pohyb opravili také bez hudby.

Při hrách a aktivitách jsme vždy dodržovali pravidla, která jsou vytyčena v úvodu práce. Před zahájením aktivity je důležitá motivace. Jako vhodné se mi osvědčily příběhy, zavedení debaty nebo nové informace předané i v jiných hodinách, jako například prvouce, hudební výchově atd. Vhodné jsou na úvod i různé rytmické říkanky. Zpestřením jsou bezesporu i jakékoli netradiční pomůcky. Motivací byla pro žáky jistě i zvolená skladba, kterou jsem vybírala i podle dětské oblíbenosti.

Pro vysvětlení pravidel se žáci většinou shromáždili do kruhu. Nejdříve jsem pravidla vysvětlila a poté jsem se dětí ptala na případné dotazy. Zvláště u menších dětí je vhodné zopakování pravidel pomocí řízených otázek.

6.1 Rušná část

V rušné části jsem volila jednoduché aktivity, které děti většinou znají v modifikacích bez hudby. Jako skladby jsem volila písně z pohádek nebo filmů. Osvědčily se mi právě proto, že je děti znaly a byly pro ně aktivizující. Také právě kvůli motivaci, která je na začátku vyučovací jednotky žádoucí. Díky své praxi jsem si uvědomila, jak je právě motivace důležitá a nezbytná. Několikrát jsem si ověřila dobrou i špatnou motivaci. Pokud se nám podaří děti na dané aktivity motivovat, daleko více se snaží cvičení dělat ve správném provedení. Především mají pak radost z pohybové aktivity. Právě na prožitek z pohybu byl při všech aktivitách a činnostech kladen velký důraz.

Před začátkem každé aktivity v rušné části jsme splnili organizační část z úvodní části vyučovací jednotky.



Obrázek č. 1: Ukázka vysvětlování pravidel

„Sněhuláci“

- skladba č. 1 (Michaela Růžičková - „Sněhuláci“)
- **zaměření:** rozvoj správné chůze a běhu
- **pomůcky:** overbally
- **motivace:** Jako motivaci využijeme zimní počasí a zimní radovánky, overbally budou představovat sněhové koule.
- **organizace:** Děti se pohybují v zástupu.
- **popis:** První žák různě střídá polohu paží, způsoby chůze (v dřepu, po špičkách, zkřížením stranou apod.). Ostatní děti to po něm opakují, snaží se tyto pohyby napodobit, nikoli přesně dodržet. Všichni se samozřejmě snaží pohybovat do rytmu hudby.
- **modifikace:** Pokud žáci zvládnou aktivitu bez problémů, pro zpestření můžeme zapojit overbally, s kterými mohou žáci manipulovat (vést overball před sebou, posílat overball v zástupu, podávat si overball mezi nohama atd.), a zapojit tak celý pohybový aparát.
- **reflexe:** Při této činnosti byly již děti seznámeny s pohybem do určitého rytmu. Před zahájením aktivity jsme se ještě chvíli pohybovali do hudby spontánně, aby děti viděly různé možnosti pohybů, které mohou dělat v zástupech. Děti tato aktivita zaujala. Ze začátku měly problém udržet se za svým vedoucím „sněhulákem“, párkrát jsme tedy aktivitu zkusili tak, že se žáci drželi navzájem za ramena. Poté už pochopili, že se musí držet v těsné blízkosti svého hlavního „sněhuláka“. Všechny děti chtěly být v pozici vedoucího, který udává polohu paží a způsob chůze. Děti se tedy rozdělily do menších skupin, kde se role snadněji a rychleji vystřídalily a všichni si mohli vyzkoušet být hlavním „sněhulákem“. Na začátku hodiny se podařilo děti motivovat a celá hodina pak probíhala v duchu zimy. Při nácviku házení jednou rukou v hlavní části jsme využívali papírové koule atd.



Obrázek č. 2: Ukázka z aktivity „Sněhuláci“



Obrázek č. 3: Ukázka modifikace z aktivity „Sněhuláci“

„Na zvířátka“

- **zaměření:** výška tónu
- **pomůcky:** žádné
- **motivace:** Pro motivaci zavedeme rozhovor o rozdílu mezi ptáčky, medvědy a dětmi. Mluvíme o tom, jak ptáci zpívají, jak medvědi bručí a v jakých tónových výškách obvykle děti mluví nebo zpívají.
- **organizace:** Děti rozdělíme do tří skupin a každá skupina si stoupne do jednoho rohu.
- **popis:** Při této hře rozdělíme děti do tří skupin. V jednom rohu tělocvičny mají hnízdečko „ptáčkové“, v druhém rohu bydlí „medvědi“ a třetím „dětí“. Dětem hrajeme na klávesy písně, které znají z hudební výchovy, pokaždé v jiné tónině. Podle toho, jak jsme s žáky domluvili již při motivaci, se skupinky pohybují, pouze když hraje jejich výška tónů. Jakmile hudba v dané výšce hrát přestane, zastaví se a čekají, až se zase ozve jejich hudba.
- **modifikace:** Každá skupinka si může vymyslet krátkou sestavičku, kterou předvedou při zaznění jejich výšky tónu. Tato modifikace je vhodná spíše pro starší žáky.
- **reflexe:** Na začátku aktivity měly děti menší problém s určením výšky tónů, ale po chvíli se jim činnost dařila. V počtu 40 dětí bylo obtížné zapamatovat si, kdo patří do jaké skupiny, a případně opravit žáky, kteří se spletou. V průběhu jsme tedy udělali změnu a každá skupinka měla danou polohu, ve které se bude pohybovat. Příště by bylo možné děti například barevně odlišit. Během hry skupiny dětí obměňujeme, aby se vyměnily role, zkusily poznat i jinou výšku tónu a zapojily celé tělo. Změna rolí byla pro děti obtížná, největší problém jim dělalo soustředění se na jinou výšku tónu než v předchozí chvíli.

„Večerníčkové postavy“

- skladba č. 2 (Karel Černoch – „Večerníček“)
- **zaměření:** rozvoj rytmických schopností
- **pomůcky:** plyšová hračka (postavička z večerníčka)
- **motivace:** Děti motivujeme rozhovorem o večerníčkových pohádkách. Do motivace zahrneme také dopravní prostředky, které jsme probírali v předchozí hodině prvouky, a na kterých se teď budou večerníčkové postavičky pohybovat.
- **organizace:** Žáci se rozprostřou po prostoru tělocvičny.
- **popis:** Děti se podle rytmu hudby pohybují po tělocvičně. Měníme styl, kterým se děti pohybují. Mohou jet „na kole“ – pohybují se po nohou, v „autě“ – pohybují se po čtyřech“, „ na koloběžce“ – skáčou po jedné noze, „ na lodi“ – plaví se atd. V momentě, kdy hudba přestane hrát, učitel ukáže číslo a děti musí co nejrychleji vytvořit skupinky o daném počtu. Pokud se někomu nepovede zapojit se do skupiny o požadovaném počtu, odběhne ze hřiště, 10x si přihraje míč s kamarádem, dodržuje při tom základy přihrávky jednoruč a vrací se zpět do hry. Pokud nějaká skupinka nedodrží správný počet, všichni žáci z dané skupiny jdou plnit doplňkový úkol.
- **modifikace:** Jako modifikaci můžeme několika dětem dát do ruky plyšovou hračku (pohádkovou postavu), s kterou se budou pohybovat. Při požadovaném počtu budou děti ve skupince počítat i „plyšové kamarády“.
- **reflexe:** Při této aktivitě propojujeme mezipředmětové vztahy. Pohyb dětí do rytmu ještě stále není dokonalý, přece jen jsou ale vidět určité pokroky. Hra byla pro děti známá a s pravidly soutěže děti neměly problém.



Obrázek č. 4: Ukázka ze hry „Večerníčkové postavy“



Obrázek č. 5: Ukázka modifikace ze hry „Večerníčkové postavy“

„Domečky pro zvířátka“

- skladba č. 3 („Máme rádi zvířata“)
- **zaměření:** rytmus, postřeh, hbitost
- **pomůcky:** obruče
- **motivace:** V předchozí hodině prvouky si budeme s dětmi povídat o zvířatech. Budeme vést dialog o tom, kde zvířata žijí, kde přezimují atd.
- **organizace:** Jak uvádí Kulhánková (2000), po prostoru položíme obruče přibližně stejně daleko od sebe. Do každého „domečku“ se schovají dvě děti. Před začátkem aktivity si řekneme, jak bude vypadat, když se proměníme v dané zvířátko. Pejsek – ležeme po čtyřech, zvednutá kolena, klokánek – skáče snožmo, plameňák – skáče po jedné noze, zajíček – proskakujeme obručí, koník – vysoká kolena, had – plazíme se po zemi...
- **popis:** Děti se pohybují mezi obručemi do rytmu hudby. Když píseň přestane hrát, musí se co dostat do volného domečku. Kvůli velkému počtu dětí každý domeček obývají dvě „zvířátka“.
- **modifikace:** Při této hře děti mohou aktivizovat i svoji paměť. Můžeme například určit pořadí zvířátek a bez nápovědy jen pouštět a vypínat hudbu.
- **reflexe:** Při prvním seznámení s touto činností se žáci do hudby pohybují velice spontánně. Při dalším opakování je už vidět určitý pokrok. Tato aktivita se dá zařadit i při větším počtu žáků. Děti při této hře zapojují celý pohybový aparát, jak je v rušné části žádoucí, a zároveň se učí rytmickému cítění.



Obrázek č. 6: Rozmístění při hře „Domečky pro zvířátka“



Obrázek č. 7: Ukázka ze hry „Domečky pro zvířátka“

„Rytířská soutěž“

- skladba č. 4 („Ať žijí rytíři“)
- **zaměření:** rytmus, hbitost, obratnost
- **pomůcky:** noviny, overball
- **motivace:** S dětmi vedeme dialog o rytířích a jejich brnění.
- **organizace:** Děti si utvoří dvojice a rozmístí se po tělocvičně.
- **popis:** Podle Kose (1992) se děti se pohybují po prostoru v rytmu hudby. První „rytíř“ má na sobě „brnění“ z novin, které si může držet tam, kde ho zrovna potřebuje. Druhý „rytíř“ opakuje to, co zrovna dělá jeho spolužák. Děti skáčou po jedné noze, plazí se, pochodují, poskakují atd. Všechny činnosti se žáci snaží dělat do rytmu hudby. Po vypnutí sklady si dvojice vymění své role.
- **modifikace:** Při této aktivitě můžeme jako modifikaci zvolit cvičení „na záchranu zraněného rytíře“. Jeden z dvojice je ve vzporu ležmo, druhý ho chytne za dolní končetiny a pohybují se po tělocvičně. Další modifikací je „připoutání se k sobě“, kdy má dvojice mezi sebou overball, kterého se nesmí dotýkat rukama, ale nesmějí ho ztratit. Společně se do rytmu hudby pohybují po tělocvičně.
- **reflexe:** Děti na této činnosti zaujalo cvičení ve dvojicích. Díky tomuto seskupení byla aktivita zprvu hlučnější. Děti zapojily celý pohybový aparát a prohlubovaly i mezilidské vztahy. Velmi je také překvapilo „brnění“ z novin, které pro ně bylo příjemným zpestřením.



Obrázek č. 8: Ukázka ze hry „Rytířská soutěž“

„Překážková dráha“

- skladba č. 5 („Já si pluji se svou lodí“) a č. 6 („Na políčku v jetelíčku“)
- **zaměření:** tempo, obratnost
- **pomůcky:** lavičky
- **motivace:** Jako motivaci dětem vyprávíme příběh o včelích medvídcích, kteří zažívají různá dobrodružství a zdolávají různé překážky.
- **organizace:** Děti připraví lavičky a podle pokynů učitele udělají čtyři zástupy.
- **popis:** Děti stojí v zástupech, lavičky jsou položené na šířku. V tempu hudby děti v zástupech plní jednotlivé úkoly. Nejdříve „prolézáme pod hradbou“ a děti musí prolézt lavičky skrz. Dalším úkolem je „přeskočit příkop“, kdy děti lavičky přeskakují. Jako další „přelézají kamení“, a musí tak po čtyřech přelézt lavičky. Žáci mají také za úkol „přejít most“, a musí tedy lavičky přejít atd.
- **modifikace:** Do této aktivity můžeme pro zpestření zařadit ještě další náčiní. Například overball, který před sebou mohou kutálet atd.
- **reflexe:** Děti při této aktivitě střídaly různou polohu svého těla, a zahřály tak svůj organismus. Při větším počtu žáků je potřeba rozdělit děti do více družstev, aby žádné dítě nebylo bez pohybu. Pro tuto aktivitu jsem měla připravené dvě skladby, kdy jedna byla v rychlém tempu a druhá v pomalém. Bylo dobré mít k dispozici dva přehrávače, protože při různých úkolech jsem tak tempo hudby snadno střídala.

„Loupežníci“

- skladba č. 7 („Pod dubem za dubem“)
- **zaměření:** hbitost, obratnost, tempo
- **pomůcky:** žádné
- **motivace:** Jako motivaci vyprávíme dětem příběh o loupežnících, kteří se schovávají v lese a číhají na někoho, koho budou moci oloupit.
- **organizace:** Děti si utvoří dvojice, jeden z dvojice se postaví na jednu stranu tělocvičny a druhý na opačnou stranu.
- **popis:** Kulhánková (2000) ve své publikaci uvádí, že rozdělíme prostor na dvě poloviny, například pomocí provazu. Děti jsou rozdělené do dvou skupin a každá skupina stojí na své straně tělocvičny. Každá skupina bude stavět sousoší na své polovině. V první skupině si každý vymyslí pohyb a postupně chodí k čáře. U čáry první dítě udělá svůj pohyb, vydrží v něm. Dítě z druhé skupiny přejde na druhou stranu čáry a tentýž pohyb udělá zrcadlově. Děti se postupně střídají. V tempu hudby staví sousoší pomalu nebo rychle.
- **modifikace:** Tuto aktivitu můžeme obměnit například tak, že na začátku nevytvoříme dvojice. Děti budou k čáře chodit podle toho, kdo bude chtít napodobit právě daný pohyb.
- **reflexe:** Děti tato činnost zaujala, ale ve větším počtu dětí trvala tato aktivita příliš dlouho. Překvapilo mě, že i při modifikaci se dětem podařilo, aby si samy zvolily, kdo koho napodobí.



Obrázek č. 9: Ukázka z aktivity „Loupežníci“

6.2 Průpravná část

Do průpravné části je vhodné zařadit šest základních cviků. Patří mezi ně ohnutý předklon (protažení vzpřimovače páteře) spojený s přímivou polohou (aktivace dolních fixátorů lopatek), úklon (posilování a protahování svalů páteřního korzetu), rotace (posilování rotátorů páteře), rotační klon (posilování rotátorů páteře), zpevňovací cvičení (nácvik svalové kontrakce, zlepšování svalové koordinace) a balanční cvičení (aktivizace nejhluběji uložených svalů okolo páteře). Také je vhodné protahovat zadní stranu dolních končetin. Další cvičení zařazujeme podle obsahu hlavní části. Při provádění cviků žáky kontrolujeme a opravujeme. Je důležité, aby si neautomatizovali špatné provedené cviků. Jak bylo již řečeno v teoretické části, v průpravné části uvolňujeme kloubní struktury, protahujeme svaly tónické a aktivizujeme svaly fázičné. S dětmi v mladším školním věku provádíme cvičení v nízkých polohách, které jsou stabilnější.

Nejen v průpravné části se snažím v hodinách tělesné výchovy využívat různé náčiní. Myslím si, že pro žáky je to aktivizující a obměna náčiní zabraňuje stereotypu. Určitě bych doporučila také vyzkoušet propojení rušné a průpravné části. Pokud zvolíme tuto variantu, většinou využíváme v rušné i průpravné části stejné náčiní. Musím říct, že tento způsob se mi osvědčil a děti jsou také spokojené.

Hudba v samostatné průpravné části je využita hlavně pro plynulost cvičení, regulaci pohybu (např. na čtyři doby předklon a čtyři doby vzpřim) a umocňuje prožitek dětí z pohybu.

„Indiánská rozsvička“

- skladba č. 8 („Ho ho watanay“)
- **pomůcky:** švihadla
- **motivace:** rozhovor s dětmi o indiánech a jejich kultuře
- **organizace:** Děti se rozprostírají po prostoru tak, aby kolem sebe měly dostatek místa.
- **popis:** předklon:
 - základní poloha (ZP): sed, složené švihadlo na třetiny volně položíme na stehna,
 - s nádechem (N) přejdeme do přímivé polohy (PP): pokrčit upažmo, švihadlo držíme napnuté před obličejem (1. – 4. doba) s výdechem (V) umocníme (5. – 8. doba),
 - s N zahájíme hluboký ohnutý předklon (1. – 4. doba), švihadlo držíme nadhmatem pod stehny, s V dotáhneme (5. – 8. doba),
 - s N přejdeme zpět do PP: pokrčit upažmo, švihadlo držíme napnuté před obličejem (1. – 4. doba), s V umocníme (5. – 8. doba),
 - s N zpět do PP (1. – 4. doba), s V do ZP (5. – 8. doba)
- **úklon:**
 - ZP: úzký sed roznožný, připažit, švihadlo volně položené na stehnech, ruce ve vzdálenosti šířky ramen,
 - s N do PP: pokrčit upažmo, švihadlo držíme napnuté před obličejem (1. – 4. doba), s V umocníme (5. – 8. doba),
 - s N zahájíme úklon trupu na pravou stranu, opora o pokrčenou pravou paži, levá paže je protažená šikmo vzhůru (1. – 4. doba), s V dotáhneme (5. – 8. doba),
 - s N zahájíme hluboký ohnutý předklon (1. – 4. doba), uvolnění paží a švihadla, V (5. – 8. doba),
 - s N do PP: pokrčit upažmo, švihadlo držíme napnuté před obličejem (1. – 4. doba), s V umocníme (5. – 8. doba),
 - s N zahájíme úklon trupu na levou stranu, opora o pokrčenou levou paži, pravá paže je protažená šikmo vzhůru (1. – 4. doba), s V dotáhneme (5. – 8. doba),

- s N zahájíme hluboký ohnutý předklon (1. – 4. doba), uvolnění paží a švihadla, V (5. – 8. doba),
- s N zpět do PP: pokrčit upažmo, ruce mírně od sebe („svícen“), švihadlo držíme rovnoběžně s rameny (1. – 4. doba), s V umocníme (5. – 8. doba),
- s N zpět do PP (1. – 4. doba), s V do ZP (5. – 8. doba)

rotační klon:

- ZP: sed roznožný, ruce podél těla, švihadlo napůl, volně položené na stehnech,
- PP: s N předpažit, švihadlo držíme v rukou (1. – 4. doba), s V umocníme (5. – 8. doba),
- s N, hluboký ohnutý předklon k levé noze s rotací trupu vpravo (1. – 4. doba), výdrž s prodlouženým V a dotažením polohy (5. – 8. doba),
- s N, PP, hluboký ohnutý předklon k pravé noze s rotací trupu vlevo (1. – 4. doba),
- s V, výdrž s prodlouženým V a dotažením polohy (5. – 8. doba),
- s N, PP (1. – 4. doba) a s V přecházíme zpět do ZP (5. – 8. doba)

rotace:

- ZP: klek sedmo, švihadlo volně na stehnech,
- PP: s N pokrčit upažmo („svícen“), švihadlo držíme před obličejem (1. – 4. doba),
- s V rotace trupu vlevo (5. – 8. doba),
- s N PP (1. – 4. doba), s V rotace trupu vpravo (5. – 8. doba),
- s N PP (1. – 4. doba), s V ohnutý předklon, čelo směrem ke kolenům (5. – 8. doba),
- s N PP (1. – 4. doba), následně s V ZP (5. – 8. doba)

zpevňovací cvičení – poloha 3M:

- ZP: leh na zádech, připažit, švihadlo volně položené na kyčlích, dolní končetiny pokrčit přednožmo, N (1. – 4. doba)
- s V podsazení pánve a tlačení švihadla do steh (5. – 8. doba),

zpevňovací cvičení – „prkno“:

- ZP: leh na zádech, připažit, švihadlo uchopíme nadhmatem, položeno na kosti kyčelní, N (1. – 4. doba)

- s V tlačíme pánev proti odporu kontrakcí břišních a hýžd'ových svalů, švihadlem tlačíme proti (5. – 8. doba),
- **modifikace:** Při spojení rušné a průpravné části vkládáme aktivity mezi jednotlivé cviky. Při aktivitě dáváme žákům pokyny. Mohou například složené švihadlo přenést pravou rukou do jiné části tělocvičny, vzít další švihadlo a natáhnout ho, přeskakovat přes švihadla snožmo nebo po jedné noze. Dalším úkolem může být udělat ze švihadla kruh a obejít ho po čtyřech s jednou rukou nebo nohou v kruhu. Dále mohou z kruhu „pít mlíčko“ jako kočička nebo mezi „miskami“ dělat slalom. Také můžeme ze švihadel udělat sluníčko a přelézat jeho paprsky.
- **reflexe:** Průpravné části se švihadly samozřejmě předcházely nácvičkami bez náčiní. Ve velkém počtu dětí je těžké zkontrolovat u všech správné provedení cviků. Díky opakování, které provádíme každou hodinu, většina dětí bezpečně zná ZP a postup při daném cviku.



Obrázek č. 10: Ukázka modifikace z aktivity „Indiánská rozcvička“

„Klaun s kouzelnými overbally“

- skladba č. 9 („Kdyby tak v komnatách“)
- **pomůcky:** overbally
- **motivace:** Děti motivujeme rozhovorem o cirkuse. Diskutujeme o významu zábavy a legrace.
- **organizace:** Děti se rozprostřou po prostoru tak, aby kolem sebe měly dostatek místa.
- **popis:** předklon:
 - ZP: sed, ruce volně podél těla, pánev v neutrální poloze,
 - s N do PP: přes předpažení položíme overball na temeno hlavy, kontrakce hýžďových svalů, overball držíme po stranách a táhneme směrem dolů a mírně do stran („čepice“), (1. – 4. doba), s V umocníme (5. – 8. doba),
 - s N položíme overball na stehna, ruce jsou volně položené vedle těla, od očí přes hlavu postupně přecházíme do předklonu (1. – 4. doba), s prodlouženým V umocníme (5. – 8. doba),
 - s N se vrátíme zpět do PP (1. – 4. doba), s V následně do ZP (5. – 8. doba)

úklon:

- ZP: úzký sed roznožný pokrčmo, připažit, overball držíme v P/L ruce, pánev je v neutrální poloze,
- s N přejdeme do PP: upažit poníž, dlaně vzhůru, overball držíme v P/L ruce (1. – 4. doba), s V pokrčit upažmo poníž, předloktí svisle vzhůru („svícen“), dlaně a lokty směřují vpřed (5. – 8. doba),
- s N přejdeme do úklonu vpravo/vlevo, pravou/levou ruku opřeme o podložku, loket směřuje k tělu a mírně vpřed, ramena táhneme od uší, levá/pravá ruka s overballem je protažená šikmo vzhůru (1. – 4. doba)
- s V umocnění (5. – 8. doba), puštění overballu na zem,
- s N přejdeme do PP přes hluboký ohnutý předklon (1. – 4. doba), následně ZP (5. – 8. doba)

rotační klon:

- ZP: sed mírně roznožný, ruce volně podél těla, overball v P/L ruce,
- s N do PP: pokrčit upažmo poníž, overball v P/L ruce, s výdechem skrčit předpažmo, stlačíme overball (1. – 4. doba), s V umocnění (5. – 8. doba),
- s N položíme overball na stehna, ruce položíme volně podél těla (1. – 4. doba)
- s V postupně přecházíme od hlavy do rotačního klonu (levé ucho směřujeme k pravému kolenu a stlačujeme overball), (5. – 8. doba),
- s N se vracíme zpět do PP (1. – 4. doba), následně do ZP (5. – 8. doba)

rotace:

- ZP: klek sedmo, overball položený volně na stehnech,
- PP: s N pokrčit upažmo („svícen“), overball držíme v P/L ruce, hlava je v prodloužení páteře (1. – 4. doba),
- s V přecházíme do rotace trupu vpravo/vlevo (5. – 8. doba),
- s N (1. – 4. doba) do PP, s V zpět do ZP (5. – 8. doba),
- uvolnění ohnutým předklonem

zpevňovací cvičení – poloha 3M:

- ZP: leh, pokrčit přednožmo, připažit, overball mezi chodidly,
- N (1. – 4. doba), s V chodidly stlačíme overball, umocníme, (5. – 8. doba),
- N (1. – 4. doba), s V oddalujeme nohy od těla, dbáme na to, aby byla bedra stále přitisknutá k podložce, stlačujeme overball (5. – 8. doba)

balanční cvičení – „prkno“:

- ZP: leh na zádech, overball pod kotníky, připažit, dlaně směřují vzhůru,
- N (1. – 4. doba), s V zapojení hýžďových svalů a svalů dolních končetin (5. – 8. doba),

- s N vytahujeme páteř do prodloužení (1. – 4. doba), s V celkové zpevnění těla, umocnění kontrakce hýždí, mírné nadzvednutí od podložky (5. – 8. doba),
 - s N uvolníme (1. – 4. doba) a s V přejdeme zpátky do ZP (5. – 8. doba)
- **modifikace:** Při spojení rušné a průpravné části střídáme aktivity a cviky. Možnými aktivitami jsou například položení overballu pravou rukou, uchopení jiného levou rukou. Děti mohou dělat mezi overbally slalom, házet si s nimi, oblézat je, kutálet si atd.
 - **reflexe:** Průpravné části s overbally samozřejmě předcházela cvičení bez náčiní. Ve velkém počtu dětí je těžké zkontrolovat u všech správné provedení cviků. Díky opakování, které provádíme každou hodinu, většina dětí bezpečně zná ZP a postup při daném cviku.



Obrázek č. 11: Ukázka aktivity „Klaun s kouzelnými overbally – balanční cvičení“

„Mravenečkové“

- skladba č. 10 (Uhlíř, Svěrák – „Mravenčí ukolébavka“)
- **pomůcky:** tyče
- **motivace:** Vyprávíme dětem příběh o mravencích, kteří celý den nosí jehličí, aby si postavili mraveniště. Je to pro ně zajisté veliká námaha, a proto se každý mraveneček musí před spaním protáhnout.
- **organizace:** Děti se rozprostřou po prostoru tak, aby kolem sebe měly dostatek místa.
- **popis: předklon:**
 - ZP: sed, tyč položená na stehnech, ruce volně podél těla, s V kontrakce břišních svalů,
 - s N PP: skrčit připažmo, tyč přiložíme na hrudník, (1. – 4. doba) s V umocníme (5. – 8. doba),
 - N (1. – 4. doba), s V od očí přecházíme do hlubokého ohnutého předklonu, tyč položená na stehnech, (5. – 8. doba),
 - s N do PP (1. – 4. doba), s V umocníme a vrátíme se zpět do ZP (5. – 8. doba)

úklon:

- ZP: sed mírně roznožný, tyč uchopená nadhmatem je opřená o stehna,
- s N PP: pokrčit upažmo poníž, ruce mírně od sebe („svícen“), tyč držíme rovnoběžně s rameny (1. – 4. doba), s V umocníme (5. – 8. doba),
- s N přecházíme do úklonu trupu vpravo/vlevo (1. – 4. doba), s V výdrž a uvědomění si polohy (5. – 8. doba),
- N (1. – 4. doba), s V přes hluboký ohnutý předklon (5. – 8. doba),
- s N přecházíme do PP (1. – 4. doba), s V do ZP (5. – 8. doba)

rotační klon:

- ZP: sed roznožný, tyč volně na stehnech uchopená nadhmatem,
- s N do PP: skrčit připažmo, tyč přiložíme k hrudníku (1. – 4. doba), s V umocníme (5. – 8. doba),

- N (1. – 4. doba), s V hluboký ohnutý předklon k levé/pravé noze s rotací trupu vlevo/vpravo, tyč uchopená nadhmatem (5. – 8. doba),
- s N se vracíme do PP (1. – 4. doba), následně do ZP (5. – 8. doba)

rotace:

- ZP: sed mírně roznožný, tyč uchopená nadhmatem je opřená o stehna,
- s N PP: pokrčit upažmo poníž („svícen“), tyč držíme před obličejem (1. – 4. doba), s V umocníme (5. – 8. doba),
- N (1. – 4. doba), s V rotace trupu vpravo/vlevo (5. – 8. doba),
- s N přes hluboký ohnutý předklon do PP (1. – 4. doba),
- s V do ZP (5. – 8. doba)

zpevňovací cvičení – poloha 3M:

- ZP: leh pokrčit přednožmo, předpažit poníž, tyč držíme nadhmatem a opíráme ji o stehna,
- N (1. – 4. doba), dlouhý V, břicho tlačíme dovnitř, zúžení hrudníku, tyč tlačíme do stehen (5. – 8. doba)

zpevňovací cvičení – „prkno“:

- ZP: leh na zádech, upažit poníž, tyč uchopená nadhmatem a položená na kosti kyčelní,
- N (1. – 4. doba), s V tlačíme břicho dovnitř, podsazení pánve, tyč tlačíme proti odporu, (5. – 8. doba)

- **modifikace:** Při spojení rušné a průpravné části střídáme aktivity a cviky. Děti se pohybují po prostoru a na učitelův signál plní různé úkoly, mezi které patří například položení tyče pravou rukou, uchopení jiné tyče levou rukou, chycení tyče oběma rukama a překročení nejdříve levou, poté pravou nohou, přeskočení tyče snožmo, oblezení tyče po čtyřech. Ve dvojici je možné chycení obou tyčí a protočení se pod nimi, nejdříve na pravou, poté na levou stranu, chycení obou tyčí a společný běh po prostoru popředu, poté pozadu atd. Další možnou aktivitou je hra „Na námořníky“. Děti se posadí za sebe a chytanou tyč do obou rukou. Přenášením váhy ze strany na stranu se pohybují vpřed a tyčemi dělají synchronizované pohyby připomínající pádlování.

- **reflexe:** Průpravné části s tyčemi samozřejmě předcházela cvičení bez náčiní. Ve velkém počtu dětí je těžké zkontrolovat u všech správné provedení cviků. Díky opakování, které provádíme každou hodinu, většina dětí bezpečně zná ZP a postup při daném cviku. Děti hra „Na námořníky“ zaujala, vyzkoušeli jsme ji v různém tempu, kdy děti musely do rytmu „pádlovat“.



Obrázek č. 12: Ukázka modifikace z aktivity „Mravenečkové“

„Balónky“

- skladba č. 11 („Vím jedno návrší“)
- **zaměření:** nácvik správného dýchání
- **pomůcky:** nafukovací míčky
- **motivace:** Dětem řekneme, ať zavřou oči a představí si, že v bříšku mají nafukovací míč. Pro zpestření můžeme několik míčků opravdu nafouknout. Při dýchání jim můžeme navodit představu krásné krajiny, kde se prochází a zhluboka dýchají.
- **organizace:** Děti leží na zádech na zemi, kolem sebe mají dostatek prostoru
- **popis:** Děti si obě ruce položí na dolní polovinu břicha. Soustředí se na proudění vzduchu při nádechu a výdechu. Představují si, že při nádechu se nám celý míček nafoukne a při výdechu ho naopak pomalu vypouštíme. Můžeme si pomoci rukama, které mírně tlačíme na břicho. Při tomto cvičení dbáme na možné chyby, mezi které patří například zvedání ramen při nádechu a zhroucení hrudníku při výdechu.
- **modifikace:** Pro zpestření si děti mohou na dolní polovinu břicha položit mírně nafouknutý nafukovací míč a činnost opakují.
- **reflexe:** Při této aktivitě byli žáci ukázněni a opravdu se soustředili na správný nádech i výdech. Ve velkém počtu dětí bylo obtížné všechny žáky zkontrolovat a případně opravit, proto jsme tuto aktivitu trénovali i ve třídě na koberci. Tato činnost se dá zahrnout do všech vyučovacích hodin jako tělovýchovná chvílka. Děti se při ní uvolní a odpočinou si.

6.3 Hlavní část

V hlavní části je většina aktivit zaměřená na rozvoj rytmického cítění. Jak víme z teoretické části, je rytmické cítění podstatou pro všechny druhy pohybu na hudbu. Při prvotním seznámení dětí s hudbou jsme využívali aktivity, kde se děti spontánně pohybují na hudbu, aby se s písněmi seznámily a přestaly se stydět před ostatními spolužáky.

V další fázi jsme rytmické cítění začleňovali do aktivit, které rozvíjí schopnosti rychlostní, vytrvalostí, obratností a silové. Většinu činností děti znaly z předchozích hodin, kde jsme aktivity prováděly bez písně. Varianty s hudbou je většinou příjemně překvapily a zaujaly je.

V následujících hodinách jsme do vyučovací jednotky zapojily i taneční kroky, které jsme nejdříve trénovaly bez hudby. Pro trénink byly třídy většinou rozdělené, protože při nácviku je nezbytné postupovat v tempu jednotlivých žáků. Počet 39 dětí by byl pro tuto činnost neadekvátní. V praktické části jsou uvedené aktivity, kdy děti základní taneční kroky už zvládaly.

„Horolezci“

- **zaměření:** výška tónu
- **pomůcky:** žebřiny, žíněnky, medicinbal
- **motivace:** Jako motivaci vyprávíme dětem příběh o chlapci a dívce, kteří šplhali do Země Nezemě.
- **organizace:** Děti se rozdělí do skupin a každá skupina si přinese žíněnku pod svoji žebřinu.
- **popis:** U každé žebřiny stojí jeden žák, ostatní děti stojí v zástupu za ním. Učitel hraje na klávesy skladby v různých tóninách. Děti lezou na žebřinách nahoru nebo dolů podle výšky tónů, které slyší.
- **modifikace:** Pro ztížení aktivity můžeme děti nechat lézt přes několik žebřin najednou. Žáci tedy nebudou lézt jen nahoru a dolů, ale také horizontálně. Můžeme také určit, že při vyšších tónech polezou doprava a při hlubších tónech doleva. Tato modifikace by však podle mého názoru byla vhodnější pro starší děti.
- **reflexe:** Při této aktivitě byli žáci rušnější, pravděpodobně kvůli tomu, že na žebřinách vždy cvičilo jen několik dětí. Během aktivity jsem tedy do každého zástupu dala jeden medicinbal, který si děti posílaly. Při nízkých tónech mezi rozkročenýma nohama, při vysokých tónech nad hlavami. Pro další ověření jsme třídy rozdělili.

„Kolíbky“

- skladba č. 12 („Halí, belí“)
- **zaměření:** rytmus, průpravné cvičení na kotoul vzad
- **pomůcky:** žíněnky, malé měkké míčky
- **motivace:** Děti si představí, jak houpají menšího sourozence, štěňátko aj.
- **organizace:** Děti se rozdělí do několika skupin.
- **popis:** Dítě se postaví na kraj žíněnky, udělá dřep a rukama se chytne kolen. Jeho úkolem je 5x se zhoupnout do rytmu hudby (na 2 doby) a pokaždé se vrátit na celá chodidla (na 2 doby). Poté se vystřídá se spolužákem. Děti, které zrovna necvičí, mohou zpívat píseň: „Halí, belí“, kterou znají z hodin hudební výchovy.
- **modifikace:** Pro obměnu můžeme použít malé měkké míčky, které si děti dají mezi kotníky a při zhoupnutí je musí držet tak, aby jim neupadly.
- **reflexe:** Činnost žáci znají z předešlých hodin. Píseň žákům pomohla lépe si představit pohyb, který musí být plynulý. Při modifikaci se žáci snažili míček neupustit a díky zpevnění se jim lépe dařilo dostat se na celá chodidla.

„Mraveneček“

- skladba č. 13 (Maxim Turbulenc - „Mraveneček“)
- **zaměření:** rytmus, poskočný krok, obratnost
- **pomůcky:** obruče, lavičky, švihadla
- **motivace:** Motivací bude pro děti příběh o mravenečkovi, kterého se společně budeme snažit zachránit přes zapeklitou cestu lesem.
- **organizace:** Děti se rozdělí do dvou skupin a každá skupina si podle zadání připraví svoji dráhu.
- **popis:** Před každou „lesní dráhou“ stojí jedno družstvo. Na píseň vyráží na dráhu. Nejdříve děti dělají slalom mezi kužely („kameny“), kde postupují poskočným krokem, dalším úkolem je plazení se skrz lavičky („klády“), poté mají děti za úkol po čtyřech přelézt obruče („lávku nad potůčkem“), také samozřejmě do rytmu. Posledním úkolem je poskočným krokem projít kolem švihadel („hád'átek“).
- **modifikace:** Pro ztížení aktivity můžeme vymyslet jiné překážky.
- **reflexe:** Této činnosti předcházela nácvik poskočného kroku bez hudby. Děti si také v předchozích hodinách vyzkoušely překážkovou dráhu bez tanečních kroků a hudby. Varianta na píseň se jim však líbila a byla pro ně zpestřením. Před touto činností se nám vydařila motivace. Společně jsme postavili dráhu a potom děti samy vymýšlely, přes co mravenec musí v lese přejít. Některým dětem dělalo problém udržet se v rytmu hudby. S kolegyní jsme tedy předevičovaly poskočný krok do rytmu. Většině dětí se nakonec podařilo pohybovat se synchronizovaně a do rytmu.



Obrázek č. 13: Ukázka překážkové dráhy pro hru „Mraveneček“



Obrázek č. 14: Ukázka překážkové dráhy pro hru „Mraveneček“

„V krajině zrcadel“

- skladba č. 14 („Šmoulové – Svítí sluníčko“) a č. 15 („Šmoulové – Branej den“)
- **zaměření:** rytmus, spontánní pohyb
- **pomůcky:** žádné
- **motivace:** Žákům vyprávíme příběh o tom, jak se Šmoulové ztratili v krajině zrcadel. V této zemi jsou zrcadla všude, kam se Šmoulové podívají, a tak je těžké poznat, co je odraz a co skutečnost.
- **organizace:** Děti se rozprostřou po prostoru. Vepředu stojí jeden žák, který bude udávat styl tance.
- **popis:** Jak Szabová (1999) uvádí ve své publikaci, děti sledují spolužáka, který stojí vpředu, a snaží se napodobit jeho pohyby. Když se vypne hudba, všichni zůstanou stát. Dítě, které dělalo „skutečného Šmoulu“, vybere někoho jiného a vše se opakuje.
- **modifikace:** Pokud děti zvládnou aktivitu bez problémů, hudbu žákům nevypínáme. K žákovi, který je v danou chvíli „skutečným Šmoulou“, smí vždy přijít jeden další kamarád, který chvíli opakuje to, co dělá ten první. Po chvíli první dítě odejde a všichni sledují dalšího „skutečného Šmoulu“.
- **reflexe:** Při této činnosti mě některé děti velmi mile překvapily svými pohybovými schopnostmi. Zpočátku jsem si myslela, že se budou stydět před svými spolužáky, ale většina dětí neměla nejmenší problém. Nejdříve se děti pohybovaly na pomalejší hudbu, tempo jsme postupně zrychlovali. Pro tuto aktivitu se ukázal nevyhovujícím počet dětí ze dvou tříd.



Obrázek č. 15: Ukázka ze hry „V krajině zrcadel“

„Měla babka čtyři jabka“

- skladba č. 16 („Měla babka čtyři jabka“)
- **zaměření:** rozvoj rytmických dovedností
- **pomůcky:** žádné
- **motivace:** V hodinách prvouky s dětmi probíráme podzimní práce na sadě. Při hodině tělesné výchovy se vrátíme k jablkům, které se na podzim také sklízí. Snažíme se v žácích vyvolat myšlenky na chuť jablíček. Můžeme s nimi vést dialog o tom, jaký mají pocit, když se s nimi někdo o něco rozdělí.
- **organizace:** Žáci stojí ve dvojicích tak, že první stojí na čáře a druhý za ním.
- **popis:** Žáci stojí ve dvojicích ve správném držení na známý tanec „mazurka“ (proto ho zde nepopisuji). Jsou postaveni vedle sebe na čáře, aby všichni dobře viděli na ukázkou paní učitelky. Nejdříve si žáci společně píseň zazpívají, poté paní učitelka bubnuje do ručního bubínku rytmus písně a dvě z dětí ostatním předvedou, jak se taneček bude provádět. Všichni několikrát zkouší tanec do rytmu bubínku. Když se žáci zdokonalí, zkoušíme tanec na píseň.
- **modifikace:** Pokud děti zvládají tanec, můžeme aktivitu zpěstit. Vždy když vypneme hudbu, děti, které stojí první, se vystřídají. Úkolem je najít spolužáka, s kterým ještě netančily.
- **reflexe:** Tuto aktivitu jsem volila pro prvotní seznámení dětí s tancem. Předcházely jí cvičení na vnímání rytmu, které jsme zařazovali v hodinách hudební výchovy. Většině žáků nedělal tanec výraznější problémy. Při organizaci jsme se snažili vytvořit dvojice dívka a chlapec. Kvůli většímu počtu chlapců se to nedařilo, ale díky modifikaci si všichni chlapci zatančili i s děvčaty. Na některých dětech je vidět, že se stydí tančit s ostatními spolužáky. Aktivitu však provázela příjemná atmosféra a nadšení dětí z pohybové aktivity na hudbu.



Obrázek č. 16: Ukázka tance „Mazurka“

„Vysvobodíš mě?“

- skladba č. 17 (Neckář – „Hříbě“)
- **zaměření:** rytmus, nácvik přísunného kroku stranou
- **pomůcky:** šátek
- **motivace:** Pro motivaci vyprávíme dětem příběh o zlém drakovi, který unáší kamarády.
- **organizace:** Děti rozdělíme do dvojic, které stojí naproti sobě, jednomu z dvojice zavážeme oči šátkem. Jedno z dětí si zahraje na zlého draka a postaví se do prostoru mezi dětmi, které mají zavázané oči.
- **popis:** Žáci, kteří mají zavázané oči, představují unesené děti, které hlídá pirát, ten ale rád spí. Úkolem druhého žáka ve dvojici je osvobodit svého kamaráda. V rytmu hudby musí pomocí přísunného kroku stranou dojít pro svého kamaráda, kterého hlídá spící pirát. Když svého kamaráda najdou, chytí se s ním za ruce a přísunným krokem do strany ho odvede do bezpečí, zpět na svoji stranu tělocvičny. V momentě, kdy se pirát probudí, hudba přestane hrát a všichni musí zůstat stát, aby si jich pirát nevšiml. Ten kdo se hne, musí se vrátit na začátek a cestu opakovat.
- **modifikace:** Pro obměnu můžeme vymyslet překážkovou dráhu, přes kterou musí zachránce svého kamaráda, který má zavázané oči, převést.
- **reflexe:** Pro tuto činnost je vhodnější menší počet dětí. Této aktivitě předcházela nácvik přísunného kroku stranou. Je důležité, aby děti měly zvládnutý pohyb do rytmu. Hra děti velmi zaujala a všichni se snažili o poctivost při probuzení draka. Bylo patrné, že díky hudbě nemohou děti zrychlovat tempo při vysvobození kamaráda. Hudba dětem také pomohla sladit se v pohybu, což bylo pro dvojice základním úkolem. Role zachránce a uneseného prostřídáme.

„Černouškové“

- skladba č. 18 (Maxim Turbulenc – „Deset malých černoušků“)
- **zaměření:** dynamika, základní taneční krok
- **pomůcky:** obruče
- **motivace:** Dětem vyprávíme pohádku „O černoušcích“, kteří putují světem.
- **organizace:** Utvoříme dva kruhy, jeden menší a druhý větší.
- **popis:** Děti se v kruzích drží za ruce. Do rytmu hudby se pohybují. Vnitřní kruh jde na osm dob doprava a vnější kruh jde na osm dob doleva. Poté se opakuje to samé obráceně. Aktivitu zkusíme nejdříve v jednotlivých kruzích pouze na počítání, až poté s hudbou a s vnitřním a vnějším kruhem. Žáci při tiché hudbě chodí jeden vedle druhého. Při hlasité hudbě udělají naopak kruh co největší. Velikost pohybu mohou žáci vnímat i přes malé krůčky nebo velké dlouhé kroky.
- **modifikace:** Při obměně můžeme do aktivity zapojit obruče. Každý žák má jednu obruč, kterou při hlasité hudbě drží v pravé ruce a levou rukou se chytí obruče svého kamaráda. Při tiché hudbě se děti „schovají“ do své obruče a navzájem si obruče chytnou. V kruzích jdeme stále stejně. Postupem času ztížíme i choreografii.
- **reflexe:** Při prvním ověřování této aktivity byl velmi nevyhovující velký počet dětí. Přece jen je pro některé děti stále velký problém pravolevá orientace. V průběhu vyučovací jednotky jsme tedy děti rozdělily na dvě půlky a každá paní učitelka provedla prvotní osvojování se svojí třídou. Na konci hlavní části jsme obě dvě třídy spojily a aktivitu znovu vyzkoušely společně. Přes prvotní neúspěchy jsem byla mile překvapená závěrem hodiny.



Obrázek č. 17: Ukázka ze hry „Černouškové“



Obrázek č. 18: Ukázka modifikace ze hry „Černouškové“

6.4 Závěrečná část

Závěrečná část je součástí vyučovací jednotky, která by se neměla podceňovat. Pro tuto část jsem volila aktivity, při kterých žákům klesá tepová frekvence a dochází k celkovému zklidnění organismu. Zařazujeme zde kompenzační cviky podle obsahu hlavní části vyučovací jednotky, vhodné jsou také dechová cvičení. Můžeme zařadit i činnosti, kde si děti budují mezilidské vztahy. Hudbu volíme relaxační s ne příliš rychlým tempem. Při úplném zakončení vyučovací jednotky bychom neměli zapomínat na zhodnocení hodiny. Vhodné je využít sebehodnocení a hodnocení spolužáků navzájem.

„Gumový panáček“

- skladba č. 19 („Nám se stalo něco překrásného“)
- **zaměření:** nácvik správného dýchání
- **pomůcky:** podložky
- **motivace:** Motivací bude pro žáky dialog o mezilidských vztazích.
- **organizace:** Děti si lehnou na podložky tak, aby měly kolem sebe prostor.
- **popis:** Děti se položí na zem a jejich úkolem je se úplně uvolnit. Učitel náhodně děti chytne za nadloktí, nadzvedne paži a pustí ji. Pokud paže spadne ihned dolů, žák se dokázal zcela uvolnit. Pokud paže chvíli drží ve vzduchu, je třeba cvičení zopakovat. Aktivitu podpoříme relaxační hudbou.
- **modifikace:** Při větším počtu dětí můžeme jako modifikaci zvolit stejnou aktivitu ve dvojicích. Jeden z dvojice si lehne na břicho a spolužák mu dělá lehkou masáž zad, horních a dolních končetin. Při masáži náhodně zkusí zvednout spolužákovi jednu ruku atd. Po celou dobu masáže by měl být ten, který je masírován, zcela uvolněný. Role se vystřídají.
- **reflexe:** V tomto cvičení dochází při výdechu ke svalovému uvolnění, což je v závěrečné části hodiny žádoucí. Zajímavým zjištěním pro mě bylo to, že děti, které měly zavřené oči, se dokázaly snadněji a lépe uvolnit než děti, které měly oči otevřené a soustředily se tak i na okolní podněty. Děti si při této činnosti budují i mezilidské vztahy.

„Stromečky“

- skladba č. 20 („Hajný je lesa pán“)
- **zaměření:** dynamika, dýchání
- **pomůcky:** šátky
- **motivace:** Při motivaci využijeme mezipředmětové vztahy. Při hodině prvouky s dětmi probereme, jak roste strom, co všechno potřebuje atd. Při hodině tělesné výchovy vyprávíme dětem pohádku „O osamoceném dubu“, který potřeboval kamarády, a tak na podzim rozházel žaludy kolem sebe a čekal, až vyrostou. Nejdříve děti budou „malá semínka“ pod zemí, postupně budou pomalu růst, až na konci budou v každé ruce držet šátek a mírně s ním pohybovat ve vzduchu.
- **organizace:** Děti jsou rozestavěné po prostoru a kolem sebe mají dostatek místa.
- **popis:** Děti se při slabém větru (tiché hudbě) ohýbají jen velmi mírně a při silném větru (hlasité hudbě) se ohýbají až na zem a zhluboka při tom dýchají a pohybují šátky.
- **modifikace:** Pro různou dynamiku hudby můžeme zvolit různé polohy dětí. Při tiché hudbě se plazí na zemi jako „semínka“, která ještě nevykoukla ze země. Při hlasité hudbě vyskakují do výšky jako „košaté a vysoké stromy“.
- **reflexe:** Žáci při této aktivitě ocenili zapojení netradičního náčiní. Cvičení je vhodné i pro větší skupinu dětí.



Obrázek č. 19: Ukázka z aktivity „Stromečky“

„Skřítkové“

- skladba č. 21 („Skřítkové tesaři“)
- **zaměření:** tempo
- **pomůcky:** overball, medicinbal
- **motivace:** Pro motivaci vedeme s dětmi dialog o skřítcích a obrech.
- **organizace:** Děti sedí či stojí v kruhu blízko u sebe.
- **popis:** Žáci si posílají overball v určitém tempu.
- **modifikace:** Pro zpestření overball a medicinbal posílat naproti sobě. Medicinbal posíláme dole, zatímco overball nad hlavou. Jinou obměnou může být, že overball posíláme za zády a medicinbal před sebou.
- **reflexe:** Děti tuto aktivitu znaly v obměněné verzi, kdy se dva míčky nesmí dohonit. Při prvním seznámení s touto hrou tak příliš nevnímaly tempo hudby. Počet dětí byl pro tuto aktivitu nepřiměřený, proto jsem nakonec děti rozdělila do menších skupin, kde se o medicinbal a tenisový míček častěji vystřídaly. Aktivitu jsme zkusili několikrát a v závěrečném provedení se, myslím, zdařila.



Obrázek č. 20: Ukázka z aktivity „Skřítkové“

„Telefon“

- **zaměření:** barva tónu
- **pomůcky:** šátek
- **motivace:** S žáky vedeme rozhovor o telefonech a důležitých lidech v našem okolí, které bychom zvládli poznat po hlase v telefonu.
- **organizace:** Žáci se rozdělí do dvojic.
- **popis:** Podle Trojovské a Rusnokové (1994) jsou děti rozdělené do dvojic. Jeden z dvojice se postaví na druhý konec tělocvičny, naproti své dvojici. Tyto děti budou mít zavázané oči. Spolužáci stojí v řadě a vymění si pozice. Po spuštění hudby, která hraje jen pouze, jako podklad začnou děti, které nemají zavázané oči zpívat. Druhý z dvojice má za úkol podle hlasu najít svého kamaráda. Role se vystřídají.
- **modifikace:** Děti jsou rozdělené do dvojic. Před začátkem aktivity, si každá dvojice zvolí svoji písničku, která pro ně bude signálem. Žáci si zaváží oči šátkem a pouze po hlase a jejich společném signálu, hledají svého kamaráda.
- **reflexe:** Ve větším počtu dětí bylo v tělocvičně velmi špatně slyšet. Pro další ověření této činnosti jsem děti vzala do menší tělocvičny, kde jsou daleko lepší akustické podmínky. Velká část dětí poznala svého kamaráda velmi rychle.

„Uslyšíš mě?“

- skladba č. 22 (Uhlíř, Svěrák - „Krávy, krávy“)
- **zaměření:** dynamika
- **pomůcky:** žádné
- **motivace:** V rámci mezipředmětových vztahů využijeme pro nácvik vnímání dynamiky hudební výchovu. Na klávesy či klavír dětem zahrajeme několik tónů potichu, jemně a několik naopak hlasitě, rázně. Společně s dětmi vedeme dialog o tom, jaká zvířátka znají a která z nich by se mohla pohybovat podle právě hrající hudby. Například pes, kráva, kůň se určitě pohybují nahlas, zatím co třeba žáby, hadi a kočky potichu.
- **organizace:** Žáci se libovolně rozmístí po prostoru tělocvičny.
- **popis:** Pouštíme dětem různé zvuky zvířat. Jejich úkolem je poznat, co slyší za zvíře a zamyslet se, zda se tohle zvíře pohybuje nahlas nebo potichu. Pokud se dané zvířátko pohybuje nahlas, děti dupají. Když se jedná o zvířátko, které při jeho pohybu skoro neslyšíme, děti chodí lehounce po špičkách.
- **modifikace:** Zvuky zvířat mohou děti vymýšlet a dělat samy.
- **reflexe:** Dětem se líbala motivace se zvířaty. Ve všech předmětech je pro ně toto téma velice oblíbené.

„Malování“

- skladba č. 23 („Sedí liška pod dubem“)
- **zaměření:** melodie – stoupavá a klesavá
- **pomůcky:** žádné
- **motivace:** Při motivaci využijeme zkušenosti z hodin výtvarné výchovy. Vytvoříme dětem představu o tom, že spolužákova záda jsou teď list papíru, na který budou malovat.
- **organizace:** Děti sedí v kruhu tak, že se otočí ke spolužákovi, kterého mají po pravé ruce.
- **popis:** Děti podle melodie písně kreslí spolužákovi na záda podle toho, jestli melodie, kterou právě slyší, je stoupavá nebo klesavá. „Malování“ můžeme dětem přiblížit, například jako když ptáčky vylétají z hnízda (stoupavá melodie) – kreslíme směrem k ramenům, a zase se do něj vracejí (klesavá melodie) – kreslíme směrem k dolní polovině zad.
- **modifikace:** Jako obměnu posadíme děti vedle sebe do tureckého sedu. Při klesavé melodii mohou kamarádovi po pravé straně ťukat na koleno a při stoupavé melodii například na rameno.
- **reflexe:** Tuto činnost jsme s žáky několikrát zkusili i při hodině hudební výchovy. Myslím, že je aktivita zaujala a děti si při ní budují i mezilidské vztahy. V hodině tělesné výchovy se díky ní zklidnili a uvolnili.



Obrázek č. 21: Ukázka ze hry „Malování“

„Jablíčka“

- skladba č. 24 („Koulelo se, koulelo“)
- **zaměření:** barva tónu, tempo
- **pomůcky:** malý měkký míček, barevná plachta
- **motivace:** Jako motivaci si s žáky zazpíváme písničku „Koulelo se, koulelo“, kterou znají z hodin hudební výchovy.
- **organizace:** Děti se rozmístí do kruhu a všichni stojí vpravo v bok.
- **popis:** Děti se v rytmu hudby pohybují do kruhu, osm dob vpravo a osm dob vlevo. V pravé/levé ruce drží plachtu. Když uslyší zpívat více žáků, chodí děti po špičkách, plachta je zvednutá co nejvýš, při zpěvu jednoho dítěte děti drží plachtu u boků a při zpěvu muže plachtu dají co nejniž.
- **modifikace:** Při modifikaci využijeme míček, který nám bude představovat jablko. Budeme ho koulet po plachtě a nesmí nám vypadnout ven.
- **reflexe:** Při této činnosti děti nejvíce ocenily netradiční náčiní. Velice se jim líbilo pracovat s barevnou plachtou. Tempo písně „Koulelo se, koulelo“ je pomalé, většina dětí však měla tendenci v kruhu zbytečně spěchat. Zprvu jim také dělalo problém počítání dob. Po této aktivitě jsme kvůli zájmu dětí dělali s plachtou ještě další činnosti.



Obrázek č. 22: Ukázka z aktivity „Jablíčka“

Diskuse

Při zpracování své diplomové práce jsem si připomněla několik věcí, které jsou pro mou budoucí učitelskou práci velmi důležité. Zvlášť díky aktivitám, které jsem realizovala v různých částech vyučovací jednotky, jsem si uvědomila, jak nezastupitelnou roli hraje motivace, a to zajisté nejen v hodinách tělesné výchovy.

Stejně tak jsem se několikrát ujistila, že velice důležitá je i důkladná příprava hodiny, i když ne na všechno se dá předem připravit a k potřebným dovednostem učitele patří i umění pružně reagovat na vzniklé situace během hodiny. My jsme se nejčastěji potýkali s příliš velkým množstvím žáků a špatným akustickým prostředím.

Dále jsem se ujistila v přesvědčení, že pokud do hodin TV zapojujeme různá náčiní, můžeme tak připravit atraktivnější hodiny TV. Pro aktivity a hry, které v práci popisuji, jsem volila náčiní, které by mělo být dostupné na většině škol, a tyto činnosti tak mohli vyzkoušet další učitelé.

Jednotlivé aktivity v mé diplomové práci obsahují reflexe, kde jsem činnosti zhodnotila a vyzdvihla jejich pozitiva a případná negativa.

Doporučila bych vyzkoušet pohybové aktivity s hudbou všem učitelům. Při prvních činnostech jsem sice měla pocit, že některé děti nemají rytmické cítění, postupným opakováním a zařazováním dalších činností byl však vidět velký posun u všech žáků. Díky hudbě se mi povedlo zpestřit hodiny tělesné výchovy, a zpříjemnit tak tento předmět i žákům, kteří nejsou příliš motoricky nadaní.

Jsem velice ráda, že jsem všechny aktivity mohla ověřovat s dětmi ze své třídy. Jedná se o první třídu. Několik dívek dochází jednou týdně na hodinu aerobiku, ostatní žáci dříve s rytmickou přípravou žádné zkušenost neměli.

Práce s dětmi byla zábavná a inspirující. Společně jsme realizovali mnoho aktivit na rozvoj nejen rytmických schopností. V rušné, hlavní a závěrečné části bylo vybráno sedm aktivit, které z mého pohledu byly pro děti nejzajímavější. V průpravné části hodiny jsou uvedeny čtyři příklady cvičení s různým náčiním.

Závěr

Cílem práce bylo vytvořit zásobník pohybových aktivit a her, které budou rozvíjet hudební a pohybové schopnosti žáků, což se podařilo. Všechny aktivity byly vyzkoušeny s dětmi mladšího školního věku, konkrétně s žáky prvních tříd.

Při zpracování své práce jsem chtěla zjistit, zda zapojení hudby do různých částí vyučovací jednotky tělesné výchovy pozitivně ovlivní práci dětí i učitele.

Ze zjištěných poznatků by se dalo vyhodnotit, že zařazení hudby do hodin tělesné výchovy je doopravdy přínosné jak pro žáky, tak i učitele. Hudbu lze zařadit do všech částí vyučovací hodiny – rušné, průpravné, hlavní i závěrečné. Aktivitám a činnostem na hudbu by měl vždy předcházet trénink jednotlivých tanečních kroků, cvičení a her bez hudby. Hudební skladby jsou pak pro žáky výborným zpestřením. U méně motoricky nadaných dětí se díky hudbě ztrácí stud a obava z neúspěchu.

Sepsání diplomové práce bylo příjemným zpestřením mého prvního roku praxe učitelky na 1. stupni ZŠ. Zpracováním literatury jsem velmi obohatila svůj zásobník her a aktivit spojených nejen s hudbou a tělesnou výchovou.

Myslím, že každý učitel by měl hudbu zařazovat nejen do hodin hudební výchovy, ale také do hodin tělesné výchovy. Hudebně-pohybové schopnosti budou dětem užitečné v celém životě.

Summary

This diploma thesis is devoted to the use of music during different parts of a teaching unit of physical education. The theoretical part is engaged in characteristics of the group of children of a certain age, to whom the activities and games were introduced. It also provides an overview of musical education bounded to a motion at the first grade of primary school. Last but not least, it gives information about the structure of teaching unit of physical education.

The practical part presents an amount of activities bound to the music, which can be used in the first grade of primary school. It provides a reflection of children's reactions to given activities and captures the influence of music applied during physical education. This particular register of games and activities connected to music may be inspirational to other teachers of physical education.

Resumé

Diplomová práce pojednává o využití hudby v různých částech vyučovací jednotky tělesné výchovy. V teoretické části se zabývá charakteristikou věkové skupiny dětí, s kterými byly ověřovány aktivity a hry z praktické části, podává přehled o hudebně pohybové výchově v prvním ročníku základní školy a v neposlední řadě informuje o struktuře vyučovací jednotky tělesné výchovy.

V praktické části předkládá několik aktivit spojených s hudbou, které se dají využít už v první třídě základní školy. Obsahuje reflexe, jak děti na dané aktivity reagovaly, a zachycuje vliv hudby při jejím využití v tělesné výchově. Tento zásobník her a aktivit spojených s hudbou se tak může stát inspirací pro ostatní učitele tělesné výchovy.

Seznam literatury

1. BERDYCHOVÁ, Jana. Rytmická gymnastika a tanec pro děti. Praha: Olympia, 1973.
2. BLAHUTKOVÁ, Marie. Psychomotorika. Brno: Pedagogická fakulta MU Brno, 2003. ISBN 80-210-3067-4
3. DOVADIL, Josef a kol. Výkon a trénink ve sportu. 2. vyd. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-928-4
4. HACKER, Patty. Gymnastic fun a games. Champaign: IL. Human Kinetics, 1996. ISBN 0-88011-557-2
5. JANSÁ, Petr, DOVALIL Josefa kol. Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu. 2. rozš. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 9788090328099
6. Katedra tělesné a sportovní výchovy. Model individuálně optimálního držení těla a posouzení jeho kvality [online]. © 2010 Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta Pedagogická, KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY [cit. 2. 4. 2016]. Dostupné z: <http://www.tv3.ktv-plzen.cz/zdr/zdr-teorie/model-individualne-optimalniho-drzeni-tela.html>
7. Katedra tělesné a sportovní výchovy. Struktura vyučovací jednotky tělesné výchovy [online]. © 2010 Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta Pedagogická, KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY [cit. 2. 2. 2016]. Dostupné z: <http://tv4.ktv-plzen.cz/vyučovaci-jednotka-telesne-vychovy/struktura.html>
8. KOS, Bohumil. Zábavná cvičení. 1. vyd. Praha: Olympia, 1992. ISBN 80-7033-180-1
9. KRAPKOVÁ, Hana. Rytmická gymnastika a současné gymnastické aktivity s hudbou ve školní tělesné výchově. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995. ISBN 80-7067-482-2
10. KULHÁNKOVÁ, Eva. Hudební pohybová výchova. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-437-0
11. KULHÁNKOVÁ, Eva. Taneční hry s písničkami. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-108-5

12. LANGMEIER, Josef, KREJČÍKOVÁ, Dana. Vývojová psychologie, 2. akt. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1284-9
13. PECHÁČEK, Stanislav, VÁŇOVÁ, Hana a kol. Praktické úkoly z didaktiky hudební výchovy pro 1. stupeň ZŠ. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0365-9
14. SZABOVÁ, Magdaléna. Cvičení pro rozvoj psychomotoriky. Praha: Portál 1999. ISBN 80-7178-276-9
15. ŠIMEK, Rudolf. Džezgymnastika. Praha: Olympia, 1981.
16. VÁGNEROVÁ Marie. Vývojová psychologie I., Dětství a dospívání. Praha: Karolinum 2005, ISBN 80-246-0956-8
17. TROJOVSKÁ, Daniela, RUSNOKOVÁ, Lenka. Hravě v psychomotorice. PC, Plzeň 1994.

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Ukázka vysvětlování pravidel	27
Obrázek č. 2: Ukázka z aktivity „Sněhuláci“	29
Obrázek č. 3: Ukázka modifikace z aktivity „Sněhuláci“	29
Obrázek č. 4: Ukázka ze hry „Večerníčkové postavy“	32
Obrázek č. 5: Ukázka modifikace ze hry „Večerníčkové postavy“	32
Obrázek č. 6: Rozmístění při hře „Domečky pro zvířátka“	34
Obrázek č. 7: Ukázka ze hry „Domečky pro zvířátka“	34
Obrázek č. 8: Ukázka ze hry „Rytířská soutěž“	35
Obrázek č. 9: Ukázka z aktivity „Loupežníci“	37
Obrázek č. 10: Ukázka modifikace z aktivity „Indiánská rozcvička“	41
Obrázek č. 11: Ukázka aktivity „Klaun s kouzelnými overbally – balanční cvičení“	44
Obrázek č. 12: Ukázka modifikace z aktivity „Mravenečkové“	47
Obrázek č. 13: Ukázka překážkové dráhy pro hru „Mraveneček“	53
Obrázek č. 14: Ukázka překážkové dráhy pro hru „Mraveneček“	53
Obrázek č. 15: Ukázka ze hry „V krajině zrcadel“	54
Obrázek č. 16: Ukázka tance „Mazurka“	55
Obrázek č. 17: Ukázka ze hry „Černouškové“	58
Obrázek č. 18: Ukázka modifikace ze hry „Černouškové“	58
Obrázek č. 19: Ukázka z aktivity „Stromečky“	61
Obrázek č. 20: Ukázka z aktivity „Skřítkové“	62
Obrázek č. 21: Ukázka ze hry „Malování“	65
Obrázek č. 22: Ukázka z aktivity „Jablíčka“	66

Přílohy

Přílohou diplomové práce je CD se skladbami, které byly použity v praktické části.