

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA HUDEBNÍ KULTURY

**HUDEBNĚ POHYBOVÉ ČINNOSTI VE VYBRANÝCH
PŘEDMĚTECH NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Tereza Šustrová
Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Marie Slavíková, CSc.

Plzeň, 2018

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

Plzeň, 19. 4. 2018

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní Doc. PaedDr. Marii Slavíkové, CSc. za odborné vedení diplomové práce, její ochotu, vstřícný přístup a cenné rady.

Obsah

ÚVOD	3
1. HUDBA A POHYB JAKO SOUČÁST LIDSKÉHO ŽIVOTA	4
1.1. Vliv hudby a pohybu na člověka v minulosti.....	5
1.2. Vliv hudby a pohybu na rozvoj osobnosti dětí mladšího školního věku 5	
1.3. Předpoklady dítěte mladšího školního věku pro hudebně pohybové činnosti.....	7
1.4. Senzomotorické učení jako východisko hudebního pohybu.....	8
1.5. Hudebně pohybové reakce a jejich rozvoj u žáků mladšího školního věku	9
2. VÝVOJ NÁZORŮ NA ZASTOUPENÍ HUDEBNÍHO POHYBU VE VYUČOVÁNÍ NA 1. STUPNI ZŠ	11
2.1. Emile Jacques Dalcroze	11
2.2. Rudolf Von Laban.....	11
2.3. Carl Orff	12
2.4. Božena Viskupová.....	12
2.5. Libuše Kurková.....	13
2.6. František Sedlák.....	13
2.7. Eva Jenčková.....	14
2.8. Eva Kulhánková.....	14
2.9. Shrnutí.....	14
2.10. Hudebně pohybové činnosti v RVP ZV	15
3. METODIKA ZÁKLADŮ HUDEBNĚ POHYBOVÉ VÝCHOVY	18
3.1. Motivace žáků k hudebně pohybovému projevu.....	18
3.2. Pohybové prostředky.....	19
3.2.1. Správné držení těla	19
3.2.2. Chůze.....	20
3.2.3. Rytmus	21
3.2.4. Pantomima.....	21

3.2.5. Tanec	22
4. VÝZKUM ZAMĚŘENÝ NA ZAŘAZOVÁNÍ HUDEBNĚ POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ DO VYUČOVÁNÍ	23
4.1. Stanovení dílčích cílů.....	23
4.2. Interpretace výsledků výzkumu	24
4.3. Závěry z výzkumu.....	32
5. HUDEBNĚ POHYBOVÉ ČINNOSTI VE VYBRANÝCH PŘEDMĚTECH NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY.....	33
5.1. Český jazyk	33
5.1.1. Příklady	34
5.2. Anglický jazyk.....	37
5.2.1. Příklady	37
5.3. Tělesná výchova.....	41
5.3.1. Příklady	42
5.4. Prvouka	46
5.4.1. Příklady	46
5.5. Matematika	50
5.5.1. Příklady	50
5.6. Příprava na výukovou jednotku se zaměřením na hudebně pohybové činnosti.....	54
ZÁVĚR.....	57
RESUMÉ.....	58
LITERATURA	59
INTERNETOVÉ ZDROJE	61
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	63
PŘÍLOHY	I

ÚVOD

Hudebně pohybové činnosti mají významné postavení ve výchovně vzdělávacím procesu žáků 1. stupně ZŠ. Díky hudbě a pohybu se děti učí vyjadřovat samy sebe. Svým pohybovým projevem mohou dát najevo spoustu emocí, které jinak vyjádřit nedovedou a zároveň se učí komunikovat a spolupracovat. Je to také nástroj pro zlepšení a udržení pozornosti a pomoc od únavy nebo statického sezení v lavicích. Hudebně pohybové činnosti se nemusí objevovat jen v hudební výchově, ale i v jiných předmětech, ve kterých si děti mohou na chvíli odpočinout.

Toto téma jsem si vybrala záměrně, jelikož mám velmi ráda zpěv a ke zpěvu patří i pohyb. Sama jsem chodila do pěveckého sboru řadu let a pohyb tam nikdy nechyběl. Myslím si, že na základních školách zpěvu a pohybu ubývá. Děti by se měly učit, že hudba a pohyb spolu úzce souvisí. Určitě v každém z nás jakákoliv hudba něco vyvolá. U dětí by to mělo být alespoň dvojnásobné, a proto je potřeba to rozvíjet. Cílem této práce je ukázat, že by se hudebně pohybové činnosti neměly podceňovat a měly by se zařazovat do běžného vyučování. Také bych chtěla poukázat na to, že se mohou realizovat i v ostatních předmětech jako je např. prvouka, český jazyk, anglický jazyk aj.

Má práce se skládá z 5 kapitol. První kapitola obecně popisuje význam hudby a pohybu pro člověka, hlavně pro dítě mladšího školního věku, zkoumá senzomotorické učení, předpoklady dítěte pro hudebně pohybové činnosti a hudebně pohybové reakce. Druhá kapitola se zabývá vývojem názorů na hudebně pohybové činnosti. Zde zmiňuji pedagogy jako jsou např. E. J. Dalcroze, R. V. Laban, C. Orff, B. Viskupová, F. Sedlák a další. Konec kapitoly obsahuje shrnutí a nahlédnutí do RVP z hlediska hudebně pohybových činností. Ve třetí kapitole se zabývám metodikou hudebně pohybové výchovy, kam patří motivace k hudebně pohybovému projevu či pohybové prostředky. Čtvrtá kapitola obsahuje výzkum zaměřený na zařazování hudebně pohybových činností do vyučování. Poslední kapitola se zabývá hudebně pohybovými činnostmi ve vybraných předmětech na 1. stupni ZŠ. Každý předmět je obecně definován a je k němu přidáno 5 didaktických námětů do běžné vyučovací hodiny. Závěr práce tvoří příprava na běžnou vyučovací hodinu českého jazyka se zařazením hudebně pohybových činností.

1. HUDBA A POHYB JAKO SOUČÁST LIDSKÉHO ŽIVOTA

„Ježto pohybem všecko na světě se děje a zachovává, jest nejpřirozenější, aby všechno živé okoušelo radost pohybu.“

Jan Ámos Komenský¹

Pohyb je samozřejmá součást lidského života a přirozený životní projev člověka. Hudba je způsob vlastního sebevyjádření a už od samého počátku své existence představuje spojení vokálního projevu s pohybovými prvky, nebo s rytmickými nástroji.² Hudba se také vždy podílela na utváření kultury národů, doprovázela společenské události a především působí na vývoj člověka, aniž bychom si to nějak zvlášť uvědomovali.

Téměř každé dítě začne na hudbu reagovat nejdříve pohybem a poté zpěvem. Pohyb a rytmus tvoří základnu pro ostatní hudebně výchovné činnosti.³ Pokud se spojí hudba s pohybem, je to velký přínos možností, které pomáhají rozvíjet osobnost dítěte, ale i dospělého člověka. Ve spojení s hudbou je zasažena afektivní oblast, kdy jsou v člověku vyvolávány ty nejnítěrnější city. Hudba se dostává do souladu s momentální náladou či myšlenkami člověka, a tak může dítě i dospělý pohybem vyjadřovat své pocity, myšlenky či nálady. Kultivovaný pohyb je jeden z požadavků pro uskutečnění hudebně pohybových činností, ale zároveň se kultivace pohybu nejlépe učí při vyjadřování hudby pohybem. Pohyb by měl být proveden přirozeně a zároveň účelně.

Pohyb s hudbou je také zdraví prospěšný. Řeší spoustu svalových dysbalancí, ke kterým u dnešních dětí často dochází. Děti mají např. vadné držení těla, ochablé zádové svalstvo, ochablé břišní nebo hrudní svalstvo. Proto je důležité zařazovat pohybové činnosti do vyučovacího procesu, ať už v tělesné výchově, hudební výchově či v jiném vyučovacím předmětu.

¹ JENČKOVÁ, E., *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002. s. 27.

² SLAVÍKOVÁ, M., *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. Plzeň, 2003.

³ KNOPOVÁ, B., *Činnosti hudebně pohybové v systému hudebního vzdělávání na ZŠ a SŠ*. Brno, 2005.

1.1. Vliv hudby a pohybu na člověka v minulosti

V pravěku se lidé původně snažili pomocí hudby komunikovat s nadpřirozenými silami, aby pomohli svému kmeni. Také se tímto způsobem vypořádávali s nemocemi či úzkostmi. Postupně si lidé vymysleli rituály k jednotlivým druhům nemocí. Rytmus nejdříve vytvářeli jen prostým způsobem jako je tlučení holí o kámen, různě přitom střídali a měnili tempo a intenzitu a šaman zpíval písně hlubokým výrazným hlasem, kterým umocňoval atmosféru rituálů. Neexistovalo zde pasivní publikum, všichni zpívali a tančili. Konaly se rituály narození, smrti, lásky, štěstí apod. Postupně si každý kmen vytvořil své vlastní rituály a hudební nástroje. Ve starověku se všechny civilizace zajímaly o terapii hudbou. Že se o ni zajímalo např. staré Řecko, značí už to, že bůh Apollon, který byl bohem hudby, byl zároveň uznáván jako dárce zdraví. Od Řeků převzali tuto tradici i Římané, kde římský lékař Galenoc doporučil hudbu jako protijed při uštknutí hadem. Ve středověku hrála hudba hlavně v křesťanství uklidňující funkci. V 17. a 18. století se léčbě hudbou říkalo iatromusia. Zabýval se jí např. E. A. Nicolai, který zkoumal změny tepu a dýchání při poslechu hudby. V 19. století se praktikovala léčba hudbou jako „aktivní zaměstnání za pomoci hudby“. V současnosti se rozrůstá muzikoterapie – léčba hudbou. Zabývají se jí ve Švédsku, Americe, Velké Británii, v Německu, ve Francii, v Rakousku aj. Prvky muzikoterapie využívají i někteří učitelé na základních školách, většinou i bezděčně. Hudba a pohyb jsou součástí lidského života už od pravěku a zlepšují náš život.⁴

1.2. Vliv hudby a pohybu na rozvoj osobnosti dětí mladšího školního věku

František Sedlák ve své studii zdůrazňuje komplexní působení hudby na psychiku člověka. Hudba zasahuje smyslové orgány a celou oblast psychiky. Výrazný hudební rytmus působí na motorická centra a vyvolává pohybové reakce, které se mohou proměnit na taneční nebo rytmický pohyb. Na afektivní oblast zase působí výrazná melodie a hudební myšlení je rozvíjeno formou a harmonickou výstavbou hudebního díla. Proto se hudba dotýká celé naší psychiky a duševních struktur, které jindy zůstávají nedotčeny.⁵ Je důležité pěstování pozitivního vztahu dětí k hudbě, a proto je v současnosti hudební výchova na toto vytváření zaměřena. Tělesný pohyb je pro děti přirozenou potřebou a právě díky tomu se děti k

⁴ ŠIMANOVSKÝ, Z., *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: [soubor cvičení a hudebně-terapeutických činností pro děti i dospělé]*. Praha: Portál, 1998.

⁵ SEDLÁK, F., *Hudební vývoj dítěte: analytická studie*. Praha: Supraphon, 1974.

hudebnímu dílu nejlépe dostanou skrze pohyb. Také se udává, že pohyb a hudba mají mezi sebou pradávne příbuzenské vztahy, které vyplývají ze společných vlastností.

Hudba umí zasáhnout jak děti, tak dospělé. Zbaví nás únavy a všech negativních pocitů, zabaví naši mysl a naše smysly vnímají její rytmus a zpěvnost.⁶ Děti dávají prožitek z hudby nejčastěji najevo spontánním pohybem nebo mimikou. Reagují tak na hudební prostředky, jako jsou tempo, rytmus, melodie či dynamika. Dětská schopnost diferenciací je také určována výškou tónů a charakterem melodie. Vysoké tóny vyvolávají představu lehkých pohybů a hluboké tóny naopak pohybů pomalých. Diferenciací se při vyučovacích hodinách může využít. Je ovlivňována různými žánry vnímané hudby (lidová píseň, pochod, tanec). Žánry mohou vyvolávat stálé pohyby, které odrážejí určité životní situace. Souvisí s tím záměrný výběr různých hudebních děl. Děti se učí své emoce lépe vyjadřovat a ovládat. Zlepšuje se koncentrace dítěte a to díky poslechovým činnostem. Pokud je zvolena vhodná motivace a u dítěte působí bezděčná pozornost, přechází po nějaké době v pozornost úmyslnou. Aby dítě aktivně vnímalo hudbu a rozvíjelo vokální intonaci, je potřeba základních operací s hudebními představami. Proto by měla být uvědomělá vokální intonace alespoň z části rozvinuta již na počátku školní docházky. Podle hudebně psychologických studií (A. Bentley, H. D. Wing) roste i kapacita hudební paměti, rozvíjí se motorika a dítě je schopno hry na hudební nástroj. V předškolním věku se objevuje dětská hudební tvořivost a tu je možné za pomoci správné motivace dále rozvíjet v mladším školním věku. Učitel ale musí dbát na to, aby zachoval prostor pro seberealizaci dítěte a aby se dětská fantazie mohla dále přirozeně rozvíjet.⁷

Děti mají z pohybu radost, mají rády pohybové hry a soutěže, překonávání překážek a také vybíjí svou tělesnou energii. Zlepšuje se i jejich manuální zručnost, učí se správnému držení těla a správnému pohybovému projevu. Zlepšují svou orientaci v prostoru, zrychlují své reakce na různé podněty, zesilují své svalstvo a to vše díky rozmanitým hudebně pohybovým aktivitám.

Hudebně pohybová hra má i komunikační funkci, napomáhá k lepšímu navazování kontaktů a slouží ke kolektivnímu pohybovému sjednocení. Žáci si osvojují gestikulaci a mimiku a učí se nonverbálně sdělovat své pocity. Zároveň jim to ale v životě může leccos

⁶ KURKOVÁ, L., *Tanec a hudba*. V Praze: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

⁷ SEDLÁK F., VÁŇOVÁ H., *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013.

usnadnit. Odbourávají strach z veřejného projevu a z komunikace s novými lidmi. Také jim toto může usnadnit jiné druhy učení.⁸

1.3. Předpoklady dítěte mladšího školního věku pro hudebně pohybové činnosti

Hudební charakteristika

Ukázalo se, že děti mají na začátku školní docházky rozdílnou úroveň hudebních dispozic. Tyto rozdíly jsou způsobeny různým genetickým základem a také vlivy prostředí. Objevuje se zde stupeň normální, vývojová akcelerace, ale i vývojová retardace. Příčinou je převážně nevhodné sociální prostředí či nedostatečné množství hudebních činností v předškolním věku. Individuální rozdíly se ale mohou díky systematické práci postupně stírat a vznikají podmínky pro správný hudební vývoj pro všechny děti. Hlasový orgán ještě neukončil anatomicko – fyziologický vývoj, je křehký a plastický. Nejsou ještě vytvořena hodnotící kritéria, protože pěvecký projev je spontánní, a proto se ještě ani nevytvářejí žádné psychické zábrany. Žáci, kteří nedovedou čistě zpívat, nelze považovat za „nehudební“.⁹ Pro učitele to znamená, že v tomto věku musí hudebnost stále podněcovat různými hudebními činnostmi. Musí s dětmi vytvářet různé hudební situace podle jejich schopností. Poté může postupně zvyšovat nároky. Tento postup je pro děti důležitý, protože se zvyšují jejich hudební dovednosti. Je třeba vytvořit vnitřní motivaci, která je dlouhodobým procesem. Učitelův cíl by mělo být žákovo vnitřní přijetí hudby a nalezení smyslu jeho činnosti. Učitel může na počátku školní docházky využít toho, že u dětí ještě přetrvává tendence k hravosti. V 1. – 2. ročníku se hudební aktivity záměrně střídají s pohybovými aktivitami, protože žáci mají ještě tendenci rychleji střídát aktivity. V dalších ročnících se vnímání zpřesňuje a děti jsou schopné se déle soustředit. Dokážou déle udržet svou pozornost, chápou souvislosti mezi celkem i jednotlivými částmi, umějí aktivně vnímat hudbu a rozvíjejí své hudební schopnosti.

Tělesná a pohybová charakteristika

Dětská kostra zůstává i po osmém roce elastická. Páteř je tedy ještě velmi pružná, vazivo a svalstvo není ještě dostatečně vyvinuté. Jakmile tedy v tomto věku nemá dítě dostatek pohybu, může velmi často docházet k deformaci páteře. Většina dětí má naštěstí v tomto věku velké nadšení pro pohyb. Zvýšená dětská pohyblivost je nejčastější u prvňáčků.

⁸ JENČKOVÁ, E., *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002.

⁹ SEDLÁK, F., *Hudební vývoj dítěte: analytická studie*. Praha: Supraphon, 1974.

To také souvisí s vývojem pozornosti. Jejich pozornost je ze začátku snadno přerušitelná a snadno ji odvrátí od učení k vedlejším podnětům. Děti mají tendenci sebou v lavici „šít, házet“ apod. a to právě vychází z jejich přirozené potřeby pohybu. V dalších letech je pohyb pro děti sice stále důležitý, ale např. u psaní či čtení už se dokážou zklidnit samy a soustředit se. Rok od roku se děti učí lépe ovládat své pohyby a zpřesňovat je.¹⁰

1.4. Senzomotorické učení jako východisko hudebního pohybu

Celý svět i náš život je ovládán rytmem. Rytmické časové vztahy pociťujeme jak uvnitř svého organismu (biorytmy), tak ve vnějším prostředí. Hudební rytmus je zvláštním druhem rytmu, který se váže k mluvním projevům, k poezii a k tělesným pohybům při hudbě. V hudbě je rytmus základní činitel, neboť zodpovídá za členění časové a dynamické posloupnosti hudebního proudu, hudebně vyjadřovacích prvků a je prostředkem členění hudebního proudu na nepřízvučné doby ve vztahu k přízvučným. Podle F. Sedláka nacházíme v časové organizaci tři základní složky:

- Puls – jeví se jako řada probíhajících rovnocenných znaků (úderů)
- Metrum – vyjadřuje doby přízvučné a nepřízvučné
- Rytmus – konkrétní způsob, jakým se řadí přízvučné a nepřízvučné doby a jak se utvářejí časové vztahy v hudbě.¹¹

Rytmus bývá označován jako praelement hudby a její základní složka. Přesto není jeho psychologická podstata náležitě prozkoumána. U člověka je základem vnímání a prožívání rytmu jedna ze základních hudebních schopností – rytmické cítění. Jak upozorňují v různých svých hudebně psychologických publikacích F. Sedlák a též H. Váňová, vnímání hudebního rytmu není pouhým sluchovým odrazem rytmických a metrických vztahů hudby, ale je provázáno výraznými pohybovými reakcemi, a to již od raného věku dítěte. Je zřejmé, že vnímání hudebního rytmu má motorický základ. Při vnímání rytmicky výrazné hudby (pochod, tanec, aj.) dochází u dítěte i u dospělého člověka k spontánní podvědomé inervaci svalstva. Hudební rytmus má strhující účinek, stimuluje k rozhýbání celého těla. Pohybové reakce mohou být vnější, zapojující hrubou motoriku (pohyby hlavy, trupu, končetin) nebo vnitřní, méně patrné (jemná motorika – pohyby hrtanu, hlasivek, prohloubené dýchání, zrychlení srdečního tepu, apod.). Motorický základ rytmického cítění je hlavním východiskem rytmické a pohybové výchovy.

¹⁰ JENČKOVÁ, E., *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002.

¹¹ SEDLÁK, F., *Nové cesty hudební výchovy na základní škole*. V Praze: Státní pedagogické nakladatelství, 1977, s. 140.

V souvislosti s rytmickou výchovou je třeba si uvědomit i další poznatky z novodobé hudební psychologie. Mnozí pedagogové podléhají nesprávnému názoru, že rytmické cítění (smysl pro rytmus) se u některých dětí velmi obtížně rozvíjí, že jsou arytmičné typy a rytmická výchova u nich není možná. Oproti tomuto názoru je dnes již experimentálně prokázáno (Sedlák, Franěk, Váňová), že např. v Orffově metodě, za použití hry na jednoduché hudební nástroje, elementárního pohybu dětí a hudební tvořivosti, vycházející z rytmizace slovních útvarů a textů v mateřské řeči dítěte, se dosahuje velmi dobrých výsledků i u hudebně a rytmicky málo rozvinutých dětí.

Pokud byly zjištěny případy těžko odstranitelné poruchy ve vnímání rytmu, které např. znemožňují pochodování podle hudby a hudebně pohybovou výchovu a tanec, jedná se o zcela výjimečné případy spíše patologického charakteru, související s poruchou vnímání nebo s kvalitou neurosvalové koordinace u dítěte.

Hudebně rytmické cítění se tedy nejpřirozeněji a nejúčinněji rozvíjí ve styku s živou hudbou, v hudebně pohybové hře, vycházející z dětské spontaneity, která uspokojuje vrozenou potřebu pohybu a probouzí vitální radost z něj.

1.5. Hudebně pohybové reakce a jejich rozvoj u žáků mladšího školního věku

Hudebně pohybové reakce by se měly rozvíjet již v předškolním věku, kdy jednota pohybu, hudby a slova je ještě zcela přirozená. Nejlepší průpravou je rytmizace slov, doprovázená hrou na tělo (tleskání, pleskání, luskání, podupávání). Poté na rytmizovaná slova navazují taneční prvky, kterými jsou např. kroky, poskoky, otáčky a ty mohou být ještě dále rozvíjeny. Děti učitel motivuje k vytváření vlastní pohybové invence podle obsahu hudby a jejího charakteru. Jsou vedeny k samostatnému rytmickému výrazu a improvizaci. Tyto pohyby jsou zpočátku spontánní a později jsou dítětem vědomě řízeny a koordinovány. Pohyby bývají ze začátku i výrazově slabší a není zde ještě tolik přesná synchronizace s hudbou. Je důležité využívat nejdříve krátké skladby, které mají výrazný rytmus. Velmi účinné jsou skladby, které jsou spojeny s konkrétní životní situací a navozují tak pohyb, který je v souladu s hudebním obsahem a zároveň výtvorem dětské fantazie., protože dítě by mělo samo na základě hudebního obsahu a nálady volit určitý pohyb. Pedagog by během improvizace měl dítěti radit a odstraňovat nesprávné pohyby z toho důvodu, že i když mluvíme o improvizaci, je nutné dbát na to, aby nevyústila do planého poskakování bez jakýchkoliv nároků na kvalitu pohybu. Některé názory tvrdí, že pohybová výchova patří

pouze do tělesné výchovy a začleňováním do hudební výchovy tak ubírá čas z učebního plánu pro hudební výchovu na základních školách. Jde zde o jasné nepochopení přínosu hudebně pohybové výchovy pro rozvoj dítěte. František Sedlák ve své publikaci uvádí, že „*pohybová výchova je činností hudební s výraznými rozvojovými aspekty a musí být, zvláště v nižších třídách, nedílnou součástí moderně chápané múzické výchovy i duševního rozvoje dítěte.*“¹²

¹² SEDLÁK, F., *Hudební vývoj dítěte: analytická studie*. Praha: Supraphon, 1974.

2. VÝVOJ NÁZORŮ NA ZASTOUPENÍ HUDEBNÍHO POHYBU VE VYUČOVÁNÍ NA 1. STUPNI ZŠ

Hudebně pohybová výchova nebyla vždy součástí předmětu Zpěv, v němž se až do začátku 20. století pouze zpívalo. Nejvíce se o zařazení hudebně pohybových činností do učebních osnov nejspíše zasloužili skladatelé Petr Eben a Ilja Hurník, díky kterým se v 60. letech 20. století pedagogové seznámili s dílem Carla Orffa, které propojovalo slovo, hudbu a pohyb. Autoři vydali českou verzi tohoto díla v roce 1969 s názvem Česká Orffova škola. Pojem hudebně pohybová výchova se objevil v roce 1976, kdy vznikají nové učební osnovy. Jejich část nesla název „Nová koncepce hudební výchovy“. Koncepce se oproti dřívějšímu naukovému pojetí zaměřila na pojetí činnostní, kdy se žák učí přímým kontaktem s hudebním materiálem a to prostřednictvím všech složek hudební výchovy.¹³

2.1. Emile Jacques Dalcroze

Emile Jacques Dalcroze jako jeden z prvních zastával názor, že hudba je uvědomována jako pohyb a v poslechu hudby je zakotven princip pohybu. Pedagogové či hudebně taneční teoretici z Evropy byli tímto pedagogickým systémem ovlivněni. Dalcroze zdůrazňoval, že je nutné rozvíjet tělesné a duševní vlastnosti přiměřeně věku žáků. Např. sluch, který zachycuje rytmus a tón nebo hlas, který vyjadřuje představu o tónu. Dále sem řadil citlivost pro tón, která umožňuje rozeznávat melodie a představovat si za sebou jdoucí tóny. Nejdůležitější podle Dalcrozeho byl rytmus a tvrdil, že pohybové cviky by měly být začátkem pro studium hudby a až poté bychom se měli zabývat zvukem.¹⁴ Cílem jeho systému bylo nejprve rozvíjet a zdokonalovat hudební schopnosti a dovednosti žáků. Spojil hudbu a pohyb, které následovaly vokální a sluchové tréninky a improvizace. Proto vytvořil různé pohybové etudy, které zahrnovaly přirozený výraz žáka. Jeho poznatky je možné aplikovat v mateřských, základních i středních školách.

2.2. Rudolf Von Laban

Rudolf Von Laban byl tanečník, choreograf, taneční teoretik a zabýval se především moderním výrazovým tancem a psychologií pohybu. Věnoval se expresionistickému tanci a založil také první letní školu tance a umění. Jeho cílem bylo poukázat hlavně na terapeutické účinky tance. Položil základy systému analýzy a notace pohybu lidských bytostí v prostoru.

¹³ KNOPOVÁ, B. Činnosti hudebně pohybové v systému hudebního vzdělávání na ZŠ a SŠ, 2005.

¹⁴ DALCROZE, E. J., Rytmus.

Ve své publikaci „*Laban pro každého*“¹⁵ představuje svůj systém, který se zabývá kinesférou (osobní prostor, který nás obklopuje), Dimenzionálním křížem (popis pohybu ve třech dimenzích – vzhůru/dolů, vpřed/vzad, ze strany na stranu), drahami, stopami, úrovněmi, zónami aj. Kniha je doplněna cvičeními a ilustracemi. Výsledkem je důkladný základ nejvýznamnějšího pohybového systému moderní doby.

2.3. Carl Orff

Důležitým představitelem hudebně pohybové výchovy je německý skladatel a pedagog **Carl Orff**, který prosazoval spojení hudební výchovy a pohybu. Tehdy nová a dnes celosvětově používaná idea hudebního vzdělávání nese název Orff Schulwerk, která je založená na jednotě slova, hudby a pohybu. Název Schulwerk označuje dílo vytvořené Carlem Orffem a Gunild Keetman. Je to „Hudba pro děti“, pětisvazková sbírka písní, veršů a instrumentálních skladeb pro děti a mládež. Česká adaptace „Česká Orffova škola“ autorů Ilji Humníka a Petra Ebena byla jedním z impulsů zavedení hudebně pohybových činností do našich učebních osnov. Autoři nevytvořili jen překlad, ale skutečné dílo, které obsahuje vlastní skladby a opírá se o bohatství českého folklóru. Podstata spočívá ve vytváření vlastních zkušeností žáků na základě propojení hudby, pohybu a slova. Jde zde hlavně o tvůrčí aktivitu žáků a přizpůsobení hudebních činností jak dětem běžné úrovně nadání, tak dětem výjimečně talentovaným, ale i dětem zdravotně či sociálně znevýhodněným.¹⁶ Tento hudebně výchovný systém vychází z filozofie již zmíněného Émile Jaques-Dalcrozeho a z jeho rytmické gymnastiky. Orff inicioval výrobu dětských rytmických a melodických nástrojů, kterými mohou děti i v dnešní době doprovázet říkadla, písně a různá rytmická cvičení. Cílem bylo rozvíjet základní hudební schopnosti, tvořivé myšlení a i přirozenou dětskou radost. Prosazoval spojení hudební a pohybové výchovy. Orffovy ideje ovlivnily pojetí hudebně pohybové výchovy po celém světě.

2.4. Božena Viskupová

Orffovy novátorské ideje prosazovala mimo jiné také **Božena Viskupová**. Profesorka, která celý život obohacovala svým nasazením hudební výchovu na různých školách, byla vybidnuta ke spolupráci do Orffova institutu. Tam poznala, že její práce se velmi podobá Orffovu Schulwerku. Po návratu ze Salcburku se snažila o zavedení těchto postupů do praxe.

¹⁵ NEWLOVE, J, DALBY J., *Laban pro každého*. Přeložil CVAKOVÁ L., Moravský Beroun: Akademie Alternativa, 2016.

¹⁶ Viz blíže Programové prohlášení české Orffovy společnosti. In: Česká Orffova společnost [online].

Jejím dílem je např. praktická příručka „*Hudba a pohyb*“¹⁷, která pěstuje hudebně pohybovou výchovu a obsahuje kresby a fotografie cviků, rozvíjí chůzi, poskoky, běh a udává postup při nácvičení písni s pohybovým doprovodem.

2.5. Libuše Kurková

Dalším významným pedagogem je **Libuše Kurková**, která taktéž odjíždí do Orffova institutu v Salcburku. Po nějaké době zjistila, že chce pracovat sama a vrací se do Čech. Vede odborné semináře pro pedagogy a zapojuje zde Orffovy metody a ideje. Ve svých hodinách v MŠ začala používat Orffovy nástroje při pohybu, což do té doby nikdo nedělal. Uvědomila si také jednu zásadní věc a to, že děti potřebují hravé náměty. Vycházela z jarní, zimní, pohádkové či jiné tematiky, jelikož tento hravý způsob byl dětem daleko bližší a dokázaly se ztotožnit s příběhem. Nejvíce se věnuje práci s předškolními dětmi a vymýšlí pro ně různá průpravná cvičení či pohybové hry. Jedno z jejich děl je např. „*Říkáme si, zpíváme si, hrajeme a tančíme*“, kde předává své zkušenosti z Orffova institutu. Je to příručka, která je určena především učitelkám mateřských škol, ale je možné ji využít i na základních školách nebo v různých kurzech hudebně pohybové výchovy. Všechna cvičení, hry či říkadla vznikaly při práci s předškolními dětmi. Učitelky, které navštěvovaly dvouletý cyklus seminářů o Orffově metodě, prověřovaly možnost jejich širšího využití.¹⁸ Publikace „*Tanec a hudba*“ je menším návodem pro hodiny hudebně pohybové výchovy. Je zde popsána základní hudební terminologie a kniha obsahuje zásobník cvičení s dětmi, písni, tance a fotografie či nákresy pozic.¹⁹

2.6. František Sedlák

Dalším přínosem pro hudbu byl **František Sedlák**, hudební pedagog a psycholog. Byl jedním z pedagogů, který prověřoval účinnost Orffovy metody a byl předsedou komise ministerstva školství pro přípravu nového pojetí hudební výchovy na základních školách. Co se týče publikací, zaměřil se na dvě oblasti: didaktiku hudební výchovy a hudební psychologii. Vydal například publikaci „*Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy*“, *Nové cesty hudební výchovy na základní škole* nebo „*Hudební vývoj*

¹⁷ VISKUPOVÁ, B. *Hudba a pohyb: hudebně pohybová výchova*. 2. vyd. Praha: Supraphon, 1987.

¹⁸ KURKOVÁ, L., *Říkáme si, zpíváme si, hrajeme a tančíme*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971.

¹⁹ KURKOVÁ, L. *Tanec a hudba*. V Praze: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

*dítěte*²⁰. Přistupuje k dítěti s ohledem na jeho hudební vývoj a respektuje hudebnost dětí daného věku. Jeho poslední dílo s názvem „*Hudební psychologie pro učitele*“ sjednocuje psychologii a didaktiku²¹.

2.7. Eva Jenčková

Dalším pedagogem, který stojí za zmínku, je **Eva Jenčková**, současná autorka. Její kniha „*Hudba a pohyb ve škole*“ je zaměřena na práci učitelů s dětmi 1. stupně základních škol. Rozpracovává zde hudebně pohybovou problematiku „*do podoby mnohavrstevně integrovaného textu, který je svým pojetím vstřícný současným trendům humanizace vzdělávání, preferujícím individualitu dětské osobnosti.*“²²

2.8. Eva Kulhánková

Eva Kulhánková je současná autorka publikací o pohybu a hudbě. V publikaci „*Hudebně pohybová výchova*“ uvádí spoustu námětů pro hudební výchovu pro 1. i 2. stupeň základních škol. 1. stupeň je rozpracován po jednotlivých ročnících a 2. stupeň souhrnně.²³ Dalšími publikacemi jsou „*Písničky a říkadla s tancem*“, „*Cvičíme pro radost*“, „*Řemesla ve hře, písně a tanci*“, nebo *Taneční hry s písničkami*.²⁴ Autorka zastává názor, že se dítě v tanečních hrách učí koordinovaný pohyb, překonává nejistotu, ostych a uvolňuje své napětí prostřednictvím vyjádření strachu a radosti. Ve svých knihách připravuje zásobníky pohybových variací a je inspirací pro učitelky mateřských a základních škol.

2.9. Shrnutí

Již Emile Jacques Dalcroze, první autor, kterého jsem zmínila, věděl, že spojení hudby a pohybu je velmi důležité. I další pedagogové byli stejného názoru a prosazovali Orffovy a jiné metody, aby žáci více rozvíjeli své hudebně pohybové schopnosti. Napsali spoustu publikací, ve kterých popisují důležitost již zmíněného propojení a spoustu pedagogů ve svých dílech

²⁰ SEDLÁK, F., SIEBR R., *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy: učebnice pro studenty pedagogických fakult*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985., SEDLÁK, F. *Nové cesty hudební výchovy na základní škole*. V Praze: Státní pedagogické nakladatelství, 1977., *Hudební vývoj dítěte: analytická studie*. Praha: Supraphon, 1974.

²¹ SEDLÁK F., VÁŇOVÁ H., *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013.

²² JENČKOVÁ, E., *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002.

²³ KULHÁNKOVÁ, E. *Hudebně pohybová výchova: metodická příručka pro hudební výchovu ve škole*. Praha: Portál, 2010.

²⁴ KULHÁNKOVÁ, E. *Písničky a říkadla s tancem: náměty pro pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let.* Praha: Portál, 2015., *Cvičíme pro radost*, Praha: Portál, 2011., *Řemesla ve hře, písně a tanci*, Praha: Portál, 2009., *Taneční hry s písničkami* Praha: Portál, 2013.

uvádí mnoho příkladů konkrétních hudebně pohybových her, tanců, náměty na improvizace aj. Např. mě velmi inspirovala Eva Jenčková se svou publikací „Hudba a pohyb ve škole“, kde popisuje vliv hudby a pohybu na rozvoj dětí a všechny pohybové prostředky a zároveň vytváří jakýsi zásobník námětů pro učitele.

Tyto publikace nezná příliš mnoho pedagogů, pokud se konkrétně nezaměřují na hudebně pohybové činnosti. Myslím si, že by bylo vhodné, aby učitelé více nahlédli do alespoň některé z publikací a zařadili hudebně pohybové činnosti do některých předmětů na 1. stupni. Ať už je zařadí do hudební výchovy, nebo jiného předmětu jako uvolňovací cviky.

2.10. Hudebně pohybové činnosti v RVP ZV

„Legislativní schválení Rámcového vzdělávacího programu základního vzdělávání legitimizuje to, co měla řada učitelů připraveno před tím, než byla kurikulární reforma odstartována. Tyto nové tendence ve vzdělávání kladou na žáka nároky ohledně získání klíčových kompetencí jako základu pro celoživotní učení. K utváření kompetencí přispívá obsah vzdělávání, rozpracovaný v konkrétní učivo, které je chápáno jako prostředek rozvoje osobnosti dítěte, nikoli pouze jako cíl.“²⁵

„Základní vzdělávání navazuje na předškolní vzdělávání a na výchovu v rodině. Je jedinou etapou vzdělávání, kterou povinně absolvuje celá populace žáků, a to ve dvou obsahově, organizačně a didakticky navazujících stupních. Základní vzdělávání na 1. stupni usnadňuje svým pojetím přechod žáků z předškolního vzdělávání a rodinné péče do povinného, pravidelného a systematického vzdělávání. Je založeno na poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možností a zájmů každého žáka (včetně žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, žáků nadaných a mimořádně nadaných). Vzdělávání svým činnostním a praktickým charakterem a uplatněním odpovídajících metod motivuje žáky k dalšímu učení, vede je k učební aktivitě a k poznání, že je možné hledat, objevovat, tvořit a nalézat vhodnou cestu řešení problémů.“

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP ZV orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí. Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory.“²⁶

²⁵ RAKOUŠOVÁ, A., *Integrace obsahu vyučování: [integrovane slovní úlohy napříč předměty]*. Praha: Grada, 2008, s. 7.

²⁶ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2017.

Hudebně pohybovými činnostmi se zabývá vzdělávací oblast Umění a kultura a její vzdělávací obor Hudební výchova. Dále se hudebně pohybové činnosti mohou objevit ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví a to ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova. V RVP se objevují také doplňující vzdělávací obory a to konkrétně Taneční a pohybová výchova.

RVP ZV uvádí v každém vzdělávacím oboru očekávané výstupy, tedy to, co by mělo dítě zvládnout na konci 1. období. Jedním z očekávaných výstupů ve vzdělávacím oboru Hudební výchova je: „*Žák reaguje pohybem na znějící hudbu, pohybem vyjadřuje metrum, tempo, dynamiku, směr melodie.*“²⁷ Tento očekávaný výstup lze rozvíjet právě zmíněnými hudebně pohybovými činnostmi, kterými se v této práci zabývám. Žák může improvizací reagovat na hudbu, čímž rozvíjí svou osobnost a učí se přiřazovat pohyby k jednotlivým hudebním žánrům. Ještě důležitější je ovšem, aby dovedl vyjádřit rytmus, tempo či dynamiku melodie a to může žák cvičit nejen v hudební výchově. Také se zde objevuje učivo s konkrétním názvem „*Hudebně pohybové činnosti*“:

- *pohybový doprovod znějící hudby – taktování, taneční kroky, vlastní pohybové ztvárnění*
- *pohybové vyjádření hudby v návaznosti na sémantiku hudebního díla – pantomima, improvizace*
- *pohybové reakce na změny v proudu znějící hudby – tempové, dynamické, rytmicko-metrické, harmonické*
- *orientace v prostoru – rozvoj pohybové paměti, reprodukce pohybů prováděných při tanci či pohybových hrách*“²⁸

Ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova jsou taktéž očekávané výstupy, které souvisí s hudebně pohybovými činnostmi, jako např. „*Žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.*“²⁹ Při pohybu samotném nebo s hudbou je potřeba, aby žák zvládal určité pohybové činnosti ať už sám nebo ve skupině. Proto je přínosem zařazovat hudebně pohybové činnosti do tělesné výchovy.

V neposlední řadě zmíním i cizí jazyk, ve kterém se objevuje učivo slovní zásoby či tematických okruhů. Hudebně pohybové činnosti bych z tohoto důvodu zařadila i do tohoto

²⁷ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2017.

²⁸ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2017.

²⁹ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2017.

vyučovacího předmětu. Díky písni si žák může obohacovat slovní zásobu cizího jazyka a zapamatovat si lépe a hravou formou různé tematické okruhy.

Dále zmiňuji i doplňující vzdělávací obor Taneční a pohybová výchova, pro který sice na základních školách není žádný povinný předmět, ale očekávané výstupy nejvíce souvisí s hudebně pohybovými činnostmi. Učivo je vymezeno takto: pohybové a taneční hry, pohyb s předmětem, improvizace, hudba a tanec, pohybová průprava, vzájemné vztahy a prostorové citění. Toto učivo je možné začlenit např. do tělesné výchovy, hudební výchovy, anglického jazyka či jiných vyučovacích předmětů, při kterých hudebně pohybové činnosti mohou dopomoci k naplnění očekávaných výstupů.

3. METODIKA ZÁKLADŮ HUDEBNĚ POHYBOVÉ VÝCHOVY

Metodika hudebně pohybové výchovy byla již v polovině minulého století rozpracována v díle J. J. Dalcroze, C. Orffa a dalších autorů, přesto se do našich osnov poprvé dostala jako povinná složka hudební výchovy teprve v r. 1976/77, se vznikem nové koncepce hudební výchovy, v rámci celonárodní vyučovací reformy. Hudebně pohybové činnosti jsou nejmladší součástí hudebně výchovného kurikula. V nejnižších ročnících se upevňuje vnímání a rytmické prožívání základních rytmických figur na deklamaci a rytmu řeči – slov, vět a textů písní. Postupně se přidává imitace a reprodukce rytmických útvarů hrou na tělo a na jednoduché orffovské nástroje a prvky improvizovaného pohybu.³⁰

Podrobněji pojednám o některých metodických a didaktických principech a zásadách hudebně pohybové výchovy v následujících kapitolách.

3.1. Motivace žáků k hudebně pohybovému projevu

Hudební vnímání, zpěv v rodině, působení ve škole či auditivní podněty, to vše jsou činitelé, které rozvíjejí hudební motivy člověka. Silný motivační účinek má rytmus, který je zakotvený v lidských tělesných pohybech. Rytmus automaticky vybízí ke spontánním pohybům těla či hlavy a stimuluje k tanci. Také se člověku mění puls, tlak, rychlost dechu nebo mimické změny v obličeji.³¹

„Význam motivace vzrůstá ve všech oborech lidské činnosti. Před pedagogy stojí závažný úkol: rozvinout v jedinci motivaci a aktivitu jako trvalý rys osobnosti, vypěstovat uvědomělost a umožnit mu tvořivou činnost a seberozevíjení, v nichž může realizovat svou vnitřní potencialitu a společensky se angažovat.“³² Motivace při hudebně pohybovém projevu je velmi důležitá a je základní podmínkou rozvoje hudebních schopností a všestranného hudebního vývoje. V průběhu celé motivace je nejdůležitější vztah učitel – žák, kterému se také podrobněji věnuje Oldřich Duzbaba ve své publikaci *Vybrané kapitoly z hudební pedagogiky a didaktiky*³³. Učitel by měl zapojovat motivaci během celého vyučování. Patří sem slovní motivace, kdy učitel může žákům krátce vyprávět, co se bude dít. Může být úvodní či průběžná. V úvodní motivaci může vyučující použít různé rekvizity či

³⁰ SEDLÁK, F. *Nové cesty hudební výchovy na základní škole*. V Praze: Státní pedagogické nakladatelství, 1977, s. 140.

³¹ SEDLÁK, F., *Hudební vývoj dítěte: analytická studie*. Praha: Supraphon, 1974.

³² SEDLÁK, F., *Hudební vývoj dítěte: analytická studie*. Praha: Supraphon, 1974, s. 58.

³³ DUZBABA, O., *Vybrané kapitoly z hudební pedagogiky a didaktiky hudební výchovy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2004.

pustit hudební nahrávky nebo videozáznam. Dítě si tak může lépe představit, co bude dělat a je větší šance, že se pro danou činnost nadchne. Uvidí umělecké dílo jako celek a rozvíjí se tak i jeho představivost. Průběžná motivace je také velice důležitá. Nejen, že spojuje různé části tematického celku, ale také stále aktivizuje děti a vybízí je k dalším činnostem. Pro děti je také velmi vhodné, když daný pohyb učitel předvádí sám. Žáci se tak učí imitací a napodobují pohyby učitele. Motivací se učitel také snaží vytvořit představu dětí o pohybu. Představa se nejlépe vytváří větami, jako jsou např. „Pochodujeme jako vojáci. Chodíme tiše jako myšky.“ apod. Videozáznam, který už byl zmíněn jako jedna z motivací, je ve školním prostředí asi nejjednodušší způsob, jak dětem ukázat konečný výsledek jejich budoucí práce. Co je ale ještě účinnější (a neplatí to jen pro hudebně pohybové činnosti) je představení živé. S dětmi může učitel navštívit divadlo, balet pro děti či nějaké vystoupení žáků ZŠ nebo ZUŠ. Děti naživo ucítí atmosféru, uvidí vystupující tancovat či zpívat a odnesou si z toho o hodně hlubší zážitek.³⁴

3.2. Pohybové prostředky

Každý pohyb má svůj začátek, vyvrcholení a zakončení a probíhá v prostoru a čase.³⁵ Pohyb mohou děti spojit s písněmi, říkadly, poslechem aj. a je to zajímavější způsob, jak poznávat hudbu, látku hudební výchovy, ale i látku v jiných předmětech. Je důležité, aby dětem na 1. stupni byly předkládány pohybové prostředky, které děti zvládají z hlediska jejich věku a schopností. U hudebně pohybového projevu je důležitá funkce poznávací, ale i funkce estetická. Aby se u dětí rozvíjela tato funkce, je potřeba pohybový projev přenášet i do ostatních vyučovacích předmětů a obecně do každodenního života. Ať už sedí v lavici a učí se nová slovíčka, hlásky, básničky či cizí jazyk, tak při různých hrách. Je samozřejmé, že se tím také upevňuje zdraví.

3.2.1. Správné držení těla

Správné držení těla je velmi důležité, je předpokladem přirozeného pohybu. Každý má svůj charakteristický postoj, který ovlivňují různé vlivy, jako jsou např. věk, emoce, zdravotní stav, atd. Lidské držení těla i nějakým způsobem působí na své okolí. Může dávat najevo pocit jistoty nebo nejistoty, klidu, pohody apod. Správné držení těla tedy není jen o technickém zvládnutí postoje, ale i o vnitřní duševní aktivitě.

³⁴ JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002.

³⁵ KNOPOVÁ, B., *Činnosti hudebně pohybové v systému hudebního vzdělávání na ZŠ a SŠ*. Brno, 2005.

Normální postoj

„Při normálním postoji se paty dotýkají a špičky rozbíhají asi v 45 stupňovém úhlu, kolena jsou propnutá s mírně odvrácenými čéškami. Pánev nadlehčují stažené hýžd'ové a břišní svaly, páteř je stejnoměrně esovitě zakřivena s pocitem protažení vzhůru. Hlavu udržují ve vzpřímené poloze svaly šíjové, brada míří dopředu. Hrudník je vyklenutý mírně vpřed, ramena jsou rozložena do šířky s pocitem jejich volného spuštění. Paže visí volně podél těla.“³⁶ Tato pravidla se mohou hodit i při sezení. Děti stráví polovinu dne ve škole v lavicích a je nutné, aby si pěstovaly návyky správného sezení jak z důvodů estetických, tak hlavně zdravotních.

Učit děti správnému držení těla je trochu složitější, než je napsáno. Vyžaduje to hlavně trpělivost, motivaci a empatii. Při začátcích je nejlepší říci dětem opěrné body, na které se budou soustředit. Jsou to hlava, brada, krk, ramena, záda, břicho a kolena. Vždy je dobré trénovat jen jeden opěrný bod, aby si děti zvykly, na co konkrétně se mají soustředit. Mohou si pomoci i hmatem sami na sobě nebo sobě navzájem, zda je držení těla v pořádku (pomocí kontroly opěrných bodů). Může dětem pomoci také slovní motivace, např. „Ruce máme na ramenou, kroužíme křídýlky jako ptáčky a ramena necháme vzadu hezky srovnaná, ruce dáme dolů.“ Přirovnání klidně mohou vymýšlet i děti, podle toho, co by jim více pomáhalo.

3.2.2. Chůze

Chůze je reflexní děj, který probíhá automaticky, bez jakékoliv vědomé kontroly. Lidské reflexy automaticky ovládají koordinaci svalů i rytmus chůze. Každý člověk má svou charakteristickou chůzi. Liší se např. délkou kroku, držením těla při chůzi, tempem. Chůze se mění buď vědomě, nebo nevědomě. Např. se automaticky přizpůsobí změně terénu (měkký, tvrdý), chůzi do kopce či z kopce, chůzi potichu apod. Chůze vypovídá o člověku mnohé, dá se z ní vyčíst klid, nervozita, únava, radost aj.

Při hudebně pohybovém projevu je chůze jedna ze základních pohybových prostředků. Je důležité vzpřímené držení těla a pružné našlapování. Vyučující učí děti správnou chůzi postupně, nejlépe v kruhu, kdy se děti drží za ruce. Při chůzi je důležité, aby děti vnímaly rytmus a tempo. Pokud se drží za ruce, je to pro ně snadnější a řídí se podle sebe navzájem. Pokud nelze vytvořit kruh, např. ve třídě, mohou děti vytvářet dvojice nebo zástupy. Cílem je chůze samostatná, a proto se žáci postupně učí chodit sami, bez držení za ruce. Aby žáky chůze bavila i po delší době, může být chůze různě obměňována. Žáci mohou chodit po

³⁶ JENČKOVÁ, E., *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002.

špičkách či se zvedáním kolen. Také se může měnit tempo hudby, dynamika, rytmus a žáci na hudbu reagují právě pomocí chůze.

3.2.3. Rytmus

„Rytmus je univerzální pojem označující různé druhy pohybu, které organizuje v časové posloupnosti.“³⁷ Rytmus existoval již dávno před hudbou jako vlastnost přírodních jevů.

Je třeba zmínit tzv. rytmizovanou řeč. Dětská řeč se nejlépe rozvíjí různými říkadly nebo rozpočítávkami. Dítě potřebuje slyšet rytmus, zabarvení, zvukovost a slovní zásobu. Toto všechno upoutává dětskou pozornost a motivuje tak děti k rytmizování. Při těchto činnostech se zdokonaluje technika řeči, děti lépe artikulují, mluví plynuleji.

Tzv. hra na tělo (rytmická řeč těla) baví děti možná nejvíce. Patří sem různá tleskání, pleskání, luskání, dupání. Nejčastěji používané je tleskání. Každý „tlesk“ může vydat jinou barvu a dynamiku tónu. Druhá nejčastější hra na tělo je pleskání dlaněmi do stehů. Údery rukou se mohou provádět buď současně, nebo střídavě. Pleskání se může kombinovat i s tleskáním, popř. dupáním. Mohou vzniknout různé kombinace i ve spojení s chůzí. Dále sem patří luskání, které ale ne všechny děti mohou zvládat. A poté je tu různé podupávání. Stejně jako u tleskání a pleskání může mít různou dynamiku, rytmus a tempo. Obvykle se střídá pravá a levá noha. Podupy se provádějí vsedě, ve stoje, nebo při chůzi. Je možné také kombinovat různé dopady částí chodidel na zem, např. špička, pata, celá noha.

3.2.4. Pantomima

„Gesto je první a nejuplněnější dorozumívací prostředek mezi živými bytostmi.“

*Rudolf Laban*³⁸

Pro děti je pantomima jedním z nejpřirozenějších způsobů dorozumívání. Používají ji v běžném životě, v každodenním chování, vyjadřují se pomocí pohybu celého těla, mimikou obličeje a gesty. Mladší děti komunikují pantomimou ještě častěji než slovy. Může to být z důvodu, že nemají ještě tolik rozvinutou slovní zásobu a hlavně jsou jim mimika a gesta přirozenější než řeč. Může to být i cesta k tomu, aby se stydlivější děti začaly projevovat.

Při zpěvu písně se nejčastěji objevují právě spontánní gesta a mimika. Tento doprovodný pohyb se nazývá pantomimika. Děti se při zpěvu mohou začít pohupovat, začít pravidelně kývat hlavou, podupávat si apod. Gestika je nedílnou součástí pantomimiky, patří

³⁷ SEDLÁK F., VÁŇOVÁ H., *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013, s. 113.

³⁸ JENČKOVÁ, E., *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002.

sem pohyby paží a rukou. A dále mimika, která se projevuje různými výrazy v obličeji. Celá pantomimika většinou vychází z obsahu písně. Souvisí ale také s tempem, rytmem, dynamikou a v neposlední řadě také s dítětem samotným. Pro vyučujícího je pantomimika výborná zpětná vazba. Na dětech je tak nejlépe vidět, zda porozuměly obsahu i hudební stránce písně. Hlavně se ale vyučující nejrychleji dozví, jestli je pro děti činnost zábavná či nikoli. Učitel by měl především jít příkladem a účastnit se veškeré pantomimiky také.

3.2.5. Tanec

Děti se učí zvládat taneční prostředky vždy po částech a následně je používají individuálně nebo skupinově v různých tanečních kracích. Nejčastější taneční prostředek je točení. Děti ho využijí nejvíce v kruhu, kdy připojí různé druhy taneční chůze. Na tomto točení je založeno spousta dětských her např. *Kolo, kolo mlýnský, Na řemeslníky*, atp. Další točení může být buď sólové, nebo ve dvojici. Postavení dvojic může být různé: vedle sebe, za sebou, čelem k sobě. Držení může být např. za obě ruce, za jednu ruku, za pas, za lokty. Záleží na tom, v jakém postavení tanečníci stojí a kam se poté budou pohybovat. S dětmi lze vyzkoušet více držení, mohou mít i na výběr nebo vymýšlet nová držení. Děti mohou tančit na lidové písně pomocí určitých tanečních kroků, nebo mohou provádět improvizaci na různé písně.

4. VÝZKUM ZAMĚŘENÝ NA ZAŘAZOVÁNÍ HUDEBNĚ POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ DO VYUČOVÁNÍ

V souvislosti s touto diplomovou prací byl proveden v období leden – březen 2018 anonymní výzkum týkající se zařazování hudebně pohybových činností do vyučování na 1. stupni ZŠ. Výzkumu se zúčastnili učitelé z různých měst, např. z Prahy, Chomutova, Plzně aj.

Předmětem bylo získání informací o tom, jestli učitelé 1. stupně zařazují hudebně pohybové činnosti do vyučování, jak často je využívají a do kterých předmětů je zařazují. Dalším cílem bylo zjistit, z jakých důvodů učitelé hudebně pohybové činnosti využívají či nikoliv a zda je podle nich zařazování těchto činností přínosem pro žáky.

Ke zjištění informací byla použita explorativní metoda online dotazníku, který byl určitým osobám zaslán jako příloha e-mailu a následně od nich předán dalším kolegům. E-mail byl osobám rozeslán s oslovením, žádostí a vysvětlujícími důvody a podmínkami vyplnění dotazníku. Přímo e-mailem bylo osloveno 6 pedagogů z různých škol, kteří měli nadále šířit dotazník ve školách, na kterých působí. Nedá se tedy s přehledem říci, kolik učitelů dotazník skutečně obdrželo. Celkem se tedy zúčastnilo 18 učitelů. Na základě těchto získaných dotazníků lze učinit jisté závěry.

Výzkum obsahuje krátký úvod, který respondentům přibližuje autora dotazníku, předmět šetření a zároveň obsahuje poděkování za spolupráci a ochotu. Dotazník se skládá z 10 uzavřených, 2 polouzavřených a 3 otevřených otázek s možností vlastní reakce.

4.1. Stanovení dílčích cílů

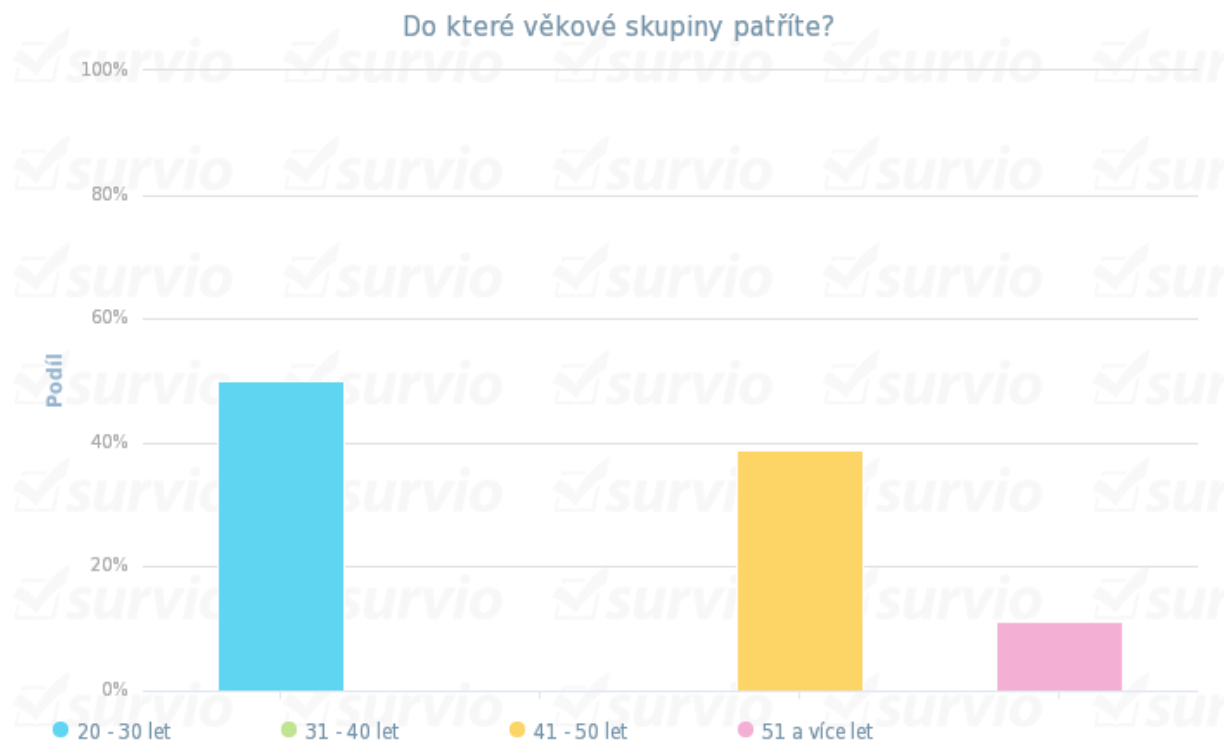
Cílem výzkumu bylo z odpovědí respondentů zjistit současný postoj učitelů 1. stupně základních škol k hudebně pohybovým činnostem a jejich zařazování do výuky. Pozornost byla zaměřena na vztah učitelů k hudebně pohybovým činnostem, co si o nich myslí, zda a jaké mají možnosti k jejich zařazování, ve kterých konkrétních předmětech je zařazují, z jakého důvodu je používají nebo nepoužívají a jestli si přejí dozvědět se o jejich zařazování více.

Byly stanoveny následující dílčí cíle:

- 1. Zjistit aktuální postoj učitelů k hudebně pohybovým činnostem.*
- 2. Zjistit, jak často učitelé hudebně pohybové činnosti zařazují.*
- 3. Zjistit možné příčiny nedostatečného využívání hudebně pohybových činností.*
- 4. Zjistit, zda učitelé využívají hudebně pohybové činnosti i jinde, než v hudební výchově.*

4.2. Interpretace výsledků výzkumu

Otázka č. 1



Graf 1 - Věk respondentů

V první otázce bylo úkolem zařadit respondenty do konkrétních věkových kategorií. Nejvíce respondentů zastupovalo věk 20 – 30 let (9), druhou nejpočetnější skupinou byli učitelé ve věku 41 – 50 let (7) a dva respondenti patří do věkové kategorie 51 a více let.

Otázka č. 2



Graf 2 - Délka pedagogické praxe

Ve druhé otázce byla zjišťována délka pedagogické praxe respondentů. Nejvíce respondentů odpovídalo 1 – 5 let (9). Tato odpověď souvisí s předchozí otázkou, ve které byl nejvíce zastoupen věk 20 – 30 let, a proto je zřejmé, že tito respondenti nemohou mít delší pedagogickou praxi. 5 respondentů má pedagogickou praxi více než 20 let a 4 respondenti 11 – 20 let.

Otázka č. 3: Ve kterém městě učíte?

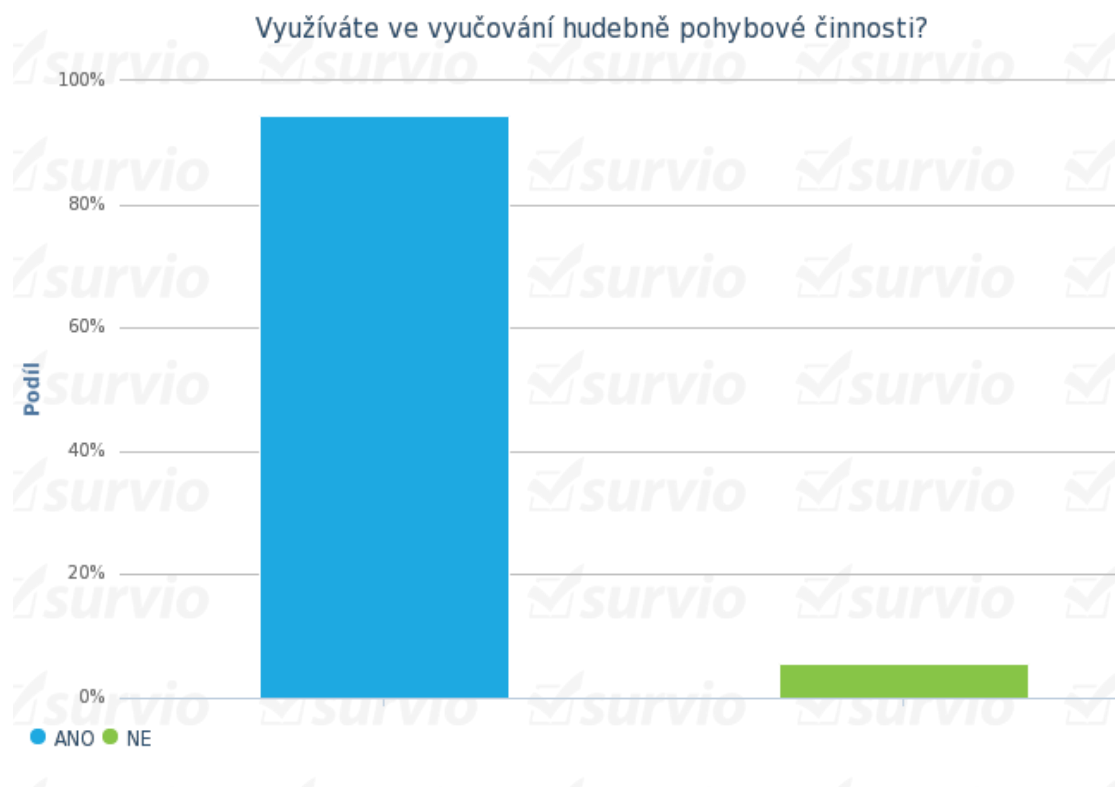
V této otázce byl prostor pro vlastní textovou odpověď. Dotazník byl rozeslán více respondentům do různých měst. Nejvíce respondentů z dotazovaných vyučuje v Chomutově (6), 5 respondentů vyučuje v Plzni a 4 respondenti v Praze. Další města zastupuje vždy jen jeden respondent a jsou to Jirkov, Žatec a Štětovice.

Otázka č. 4: Ve kterém ročníku převážně vyučujete?

Úvodní identifikační otázky uzavírá otázka č. 4, která blíže specifikuje, ve kterých ročnících respondenti realizují svou výuku. Většina respondentů vyučuje jen v jednom ročníku, ale někteří vypsali i více ročníků najednou. 7 respondentů vyučuje ve 4. ročníku a

stejný počet (7) ve 3. ročníku. Třetí nejpočetnější odpověď je 5. ročník (5). Dále pak 4 respondenti vyučují ve 2. ročníku a jen 2 respondenti v 1. ročníku.

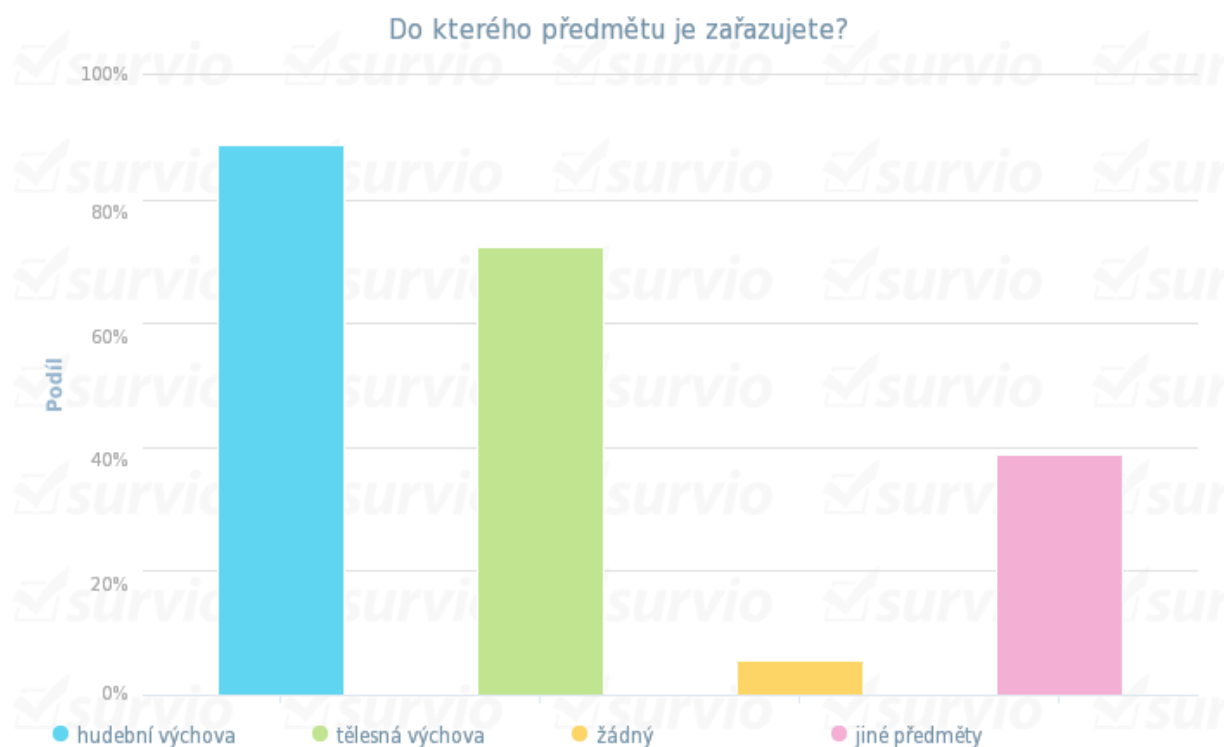
Otázka č. 5



Graf 3 - Využívání hudebně pohybových činností ve výuce

Otázka č. 5 zjišťovala, zda učitelé na 1. stupni vůbec zařazují hudebně pohybové činnosti do výuky. Odpověďmi jsem byla velmi mile překvapena, jelikož jen jeden respondent tyto činnosti nezařazuje. Zbylých 17 respondentů hudebně pohybové činnosti využívá.

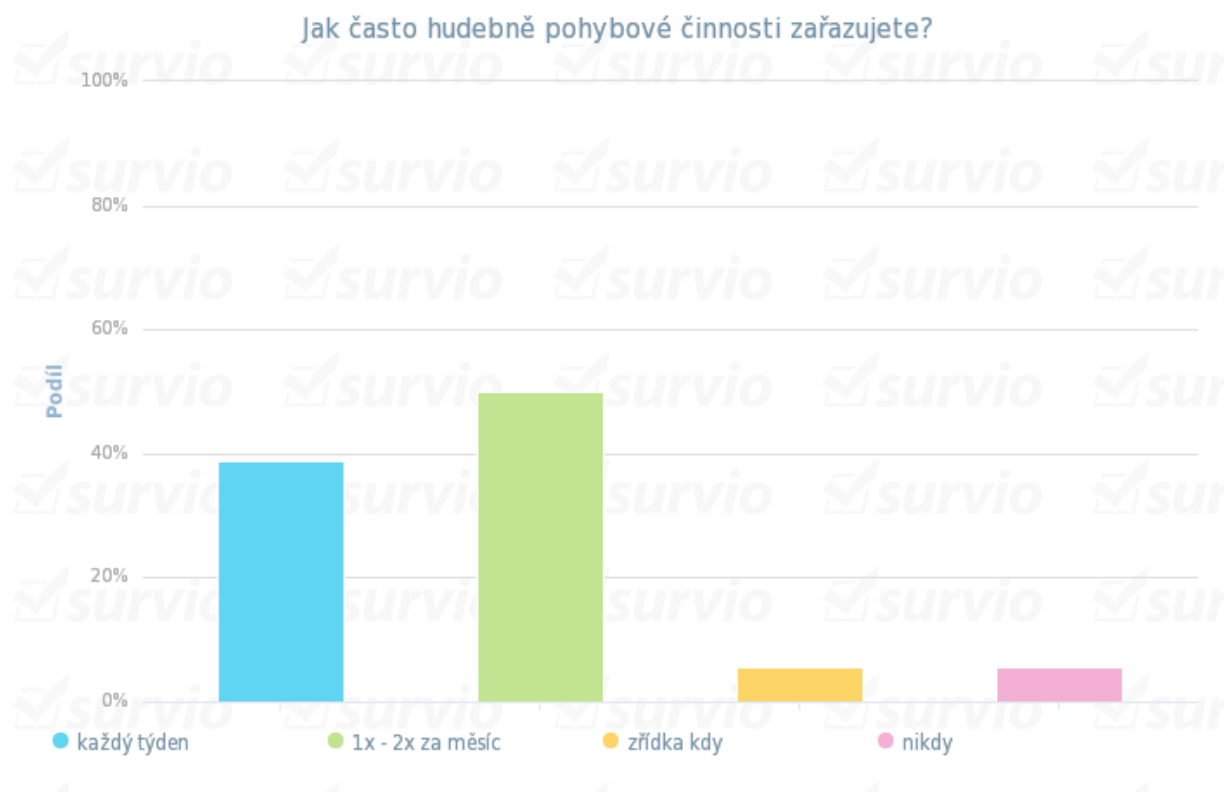
Otázka č. 6



Graf 4 - Předměty, do kterých jsou hudebně pohybové činnosti zařazovány

V otázce č. 6 měli respondenti možnost vybrat více odpovědí. Podle očekávání většina odpovědí (16) zněla, že hudebně pohybové činnosti zařazují do hudební výchovy. Druhá nejčastější odpověď (13) byla tělesná výchova, se kterou hudebně pohybové činnosti taktéž úzce souvisí. Jeden respondent nezařazuje činnosti do žádného předmětu, což je ale známo již z předchozí otázky. Velice mě zajímalo, zda učitelé hudbu s pohybem využívají i v jiných předmětech a 7 respondentů odpovědělo, že ano. Těchto 7 respondentů ještě nadále vypsalo, ve kterých konkrétních předmětech hudebně pohybové činnosti využívají. 4 respondenti (ze 7 uvedených) zařazují tyto činnosti do anglického jazyka, 2 respondenti do českého jazyka a prvouky a jeden do matematiky.

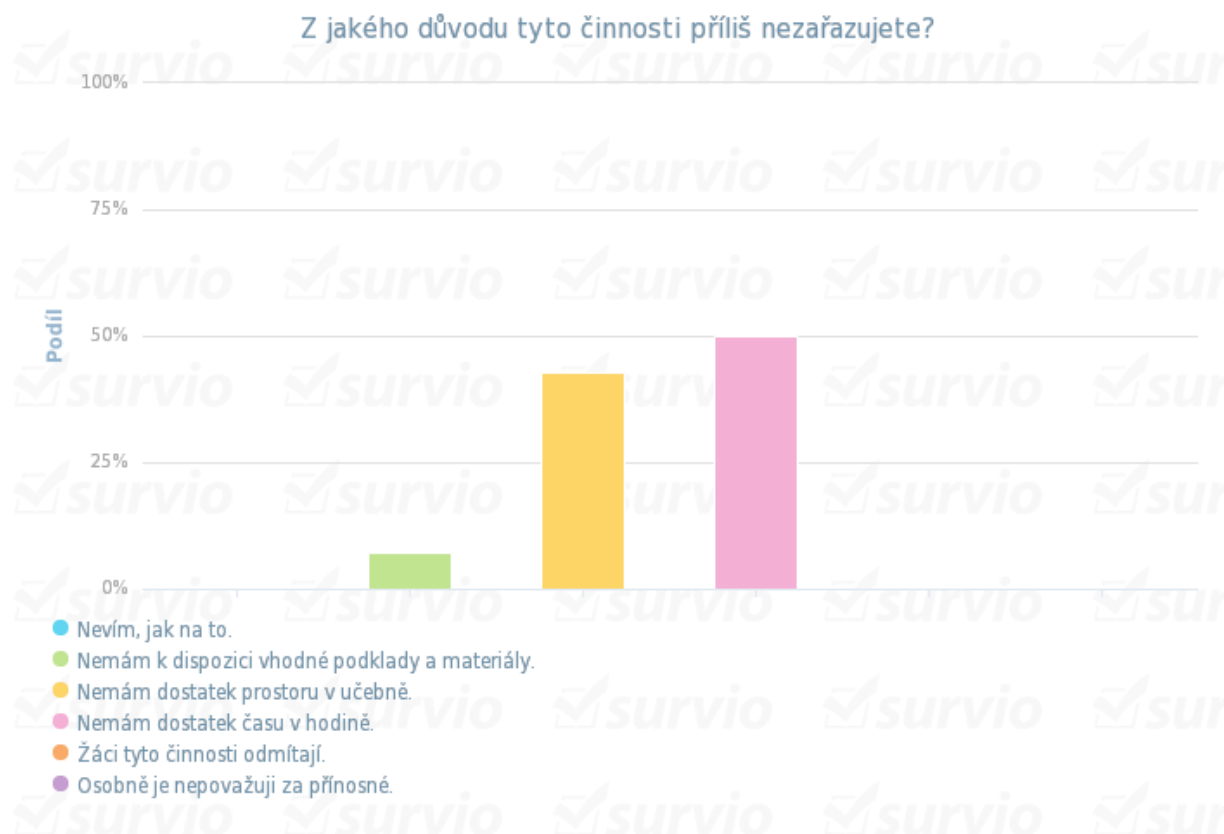
Otázka č. 7



Graf 5 - Pravidelnost zařazování hudebně pohybových činností

Co se týče otázky č. 7, je vidět, že učitelé sice hudebně pohybové činnosti zařazují, ale ne příliš často. 9 z dotazovaných respondentů zařazuje hudebně pohybové činnosti 1x – 2x za měsíc, což je poměrně málo. Pozitivní ale je, že 7 respondentů tyto činnosti využívá každý týden. 1 respondent uvádí, že zřídka kdy a 1 respondent nikdy.

Otázka č. 8



Graf 6 - Důvody nezařazování hudebně pohybových činností

Otázka č. 8 sledovala, proč respondenti nezařazují příliš často hudebně pohybové činnosti. I když je zařazují, je to stále jen 1x – 2x za měsíc, jak jsme se dozvěděli v otázce č. 7 a o to víc mě zajímalo, z jakého důvodu. Respondenti vybrali pouze 3 odpovědi ze 6. Nejčastěji odpovídají, že nemají dostatek času v hodině (7). Jako druhou nejčastější odpověď vybírali respondenti nedostatek prostoru v učebně (6) a jeden respondent odpověděl, že nemá k dispozici vhodné podklady a materiály.

Otázka č. 9



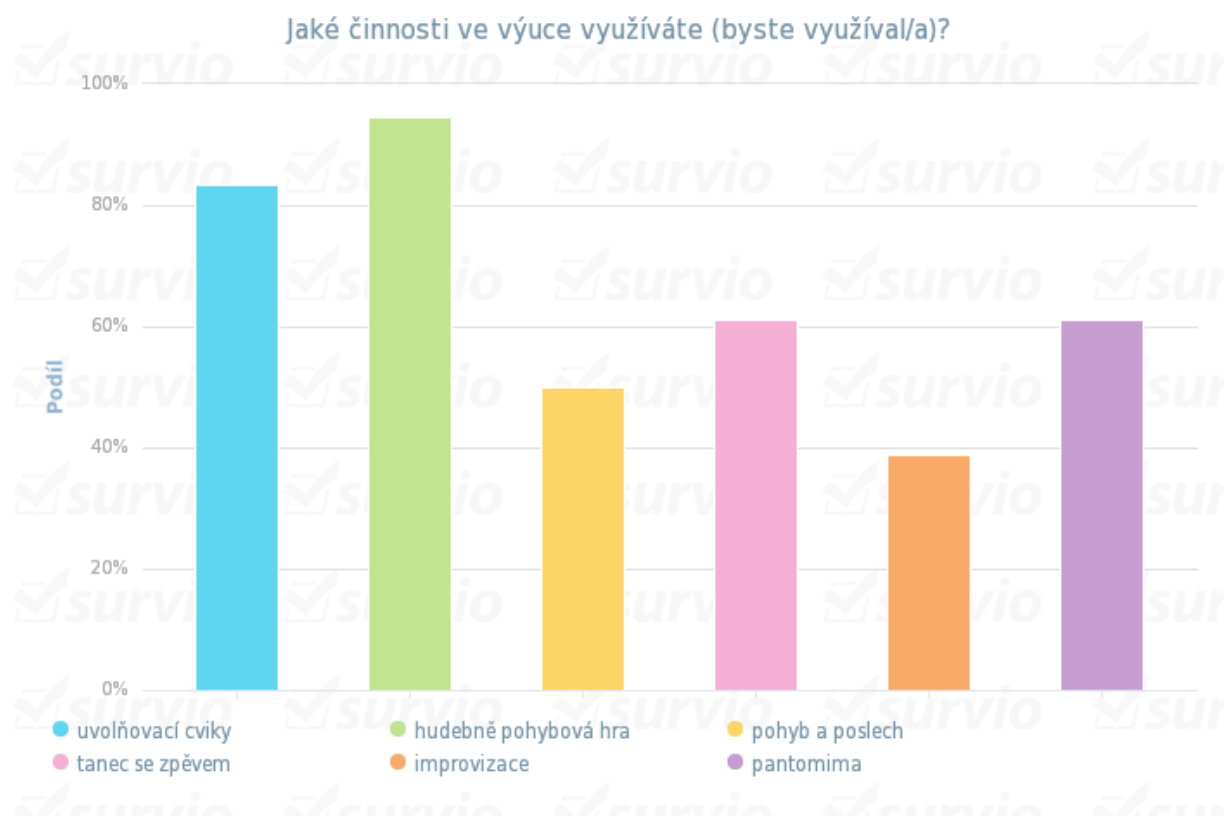
Graf 7 - Přínos hudebně pohybových činností pro žáky

Tato otázka zjišťovala postoj a názor pedagogů na vliv hudebně pohybových činností na rozvoj žáka. Všichni respondenti jsou toho názoru, že tyto činnosti jsou nějakým způsobem přínosem pro žáka.

Otázka č. 10: Názor na přínos hudebně pohybových činností pro žáky. Proč ano/proč ne?

Zde měli respondenti opět prostor k vlastnímu vyjádření. Jelikož všichni na předchozí otázku odpověděli pozitivně, uváděli zde, z jakého důvodu jsou hudebně pohybové činnosti přínosem pro žáka. Většina respondentů se shoduje, že hudebně pohybové činnosti rozvíjejí žáka ve všech směrech a působí na celou jeho osobnost. Další téměř společná odpověď zněla, že se děti během hodiny uvolní, zrelaxují, protáhnou, činnosti je baví a zažijí něco nového. Dále podporují činnosti podle respondentů rozvoj hrubé motoriky, fantazie, koordinace a zlepšují vztahy v kolektivu. Žáci jsou poté i lépe naladěni a mají nadále chuť v hodině pracovat. Dva respondenti zdůraznili, že je velmi důležité zařazovat hudebně pohybové činnosti do vyučovací hodiny.

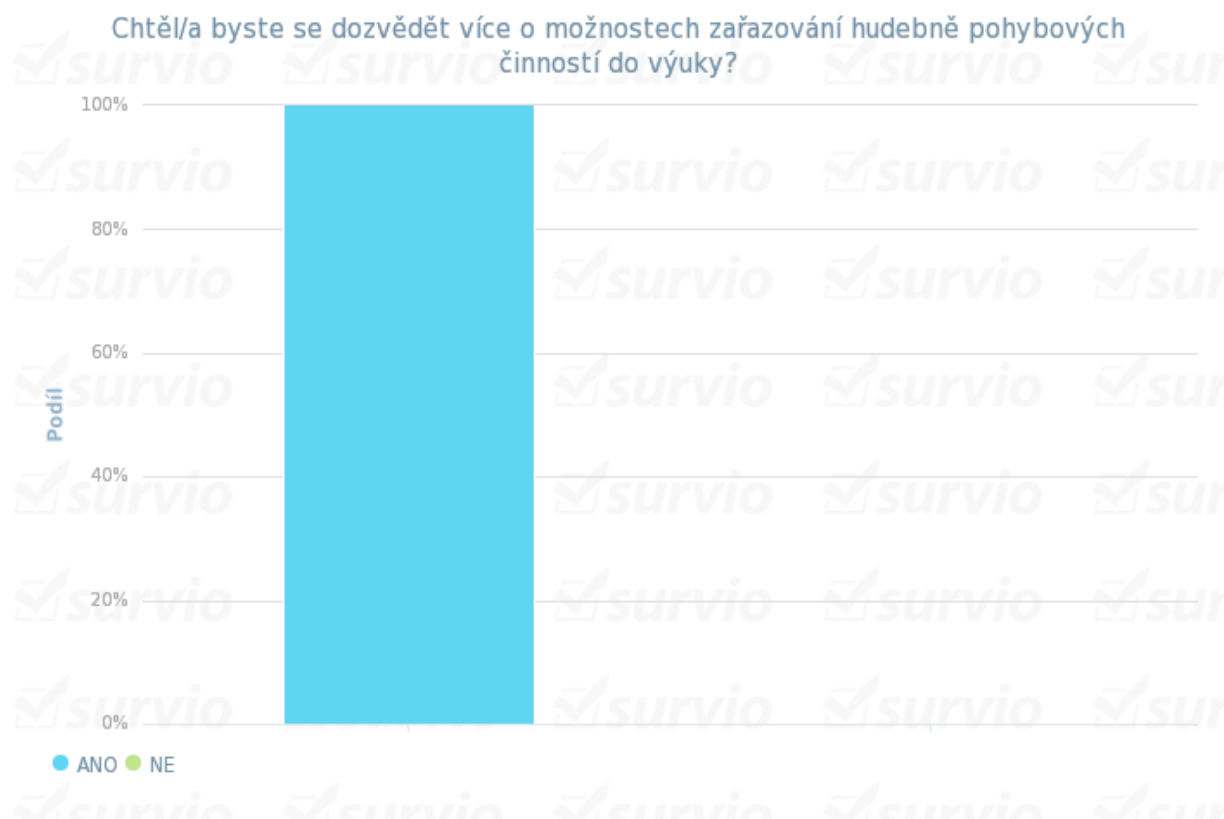
Otázka č. 11



Graf 8 - Hudebně pohybové činnosti používané ve výuce

V této otázce měli respondenti možnost volit více odpovědí. Téměř všichni respondenti používají v hodinách hudebně pohybové hry (17). Druhá nejpočetnější skupina používá uvolňovací cviky (15) a další dvě skupiny zařazují také tanec se zpěvem (11) a pantomimu (11). Nejméně respondentů zařazuje do hodin pohyb s poslechem (9) a improvizaci (7). Je ale velmi pozitivní, že ani jedna možnost nezískala 0 odpovědí. Každý respondent volil min. 3 odpovědi, a proto je zřejmé, že učitelé zařazují různé druhy hudebně pohybových činností, nebo by je alespoň chtěli zařazovat.

Otázka č. 12



Graf 9 - Informace o možnostech zařazování hudebně pohybových činností do výuky

Poslední otázka zjišťovala, zda by se respondenti rádi dozvěděli něco více o možnostech zařazování hudebně pohybových činností do výuky. Jak ukazuje graf, všech 18 respondentů by se rádo dozvědělo o hudebně pohybových činnostech více informací.

4.3. Závěry z výzkumu

Na základě výzkumu, který byl proveden se záměrem zmapovat zařazování hudebně pohybových činností do výuky na 1. stupni, bylo zjištěno, že **učitelé mají převážně kladný vztah** k hudebně pohybovým činnostem. Jediným problémem je podle nich **nedostatek času a prostoru** k využívání těchto činností. Učitelé si ale neuvědomují, že prostor není tolik důležitý, jelikož mohou zvolit jiné činnosti, které lze provádět v prostorách učeben a taktéž kratší činnosti, které mohou trvat cca 2 – 5 minut. S tím souvisí i poslední otázka, u které všichni dotazovaní zodpověděli, že by se **rádi dozvěděli více informací** o možnostech zařazování hudebně pohybových činností. Pokud by byla možnost, aby se učitelé dozvěděli o různých způsobech zařazování hudebně pohybových činností, věřím, že by alespoň polovina učitelů začala hudebně pohybové činnosti využívat častěji. Informace o možnostech a technikách by měly být součástí celoživotního vzdělávání učitelů.

5. HUDEBNĚ POHYBOVÉ ČINNOSTI VE VYBRANÝCH PŘEDMĚTECH NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Jak vyplývá z výzkumu, hudebně pohybové činnosti jsou učiteli vítány jako přínosné z mnoha důvodů. Chybí jim hlavně prostor a čas v hodinách a také konkrétní didaktické náměty, jak hudebně pohybové činnosti uplatňovat ve výuce na 1. stupni základní školy. Z těchto důvodů jsem zpracovala vlastní návrh didaktických příkladů užití hudebně pohybových činností ve vybraných předmětech na 1. stupni základní školy. Výběr činností byl proveden tak, aby k mnoha z nich nebylo zapotřebí příliš velkého prostoru. Vzala jsem v potaz i nedostatek času v hodinách, a proto když už činnost žáci jednou umí, nezabere příliš času v naplánované přípravě učitele. Vybranými předměty jsou český jazyk, anglický jazyk, tělesná výchova, prvouka a matematika.

5.1. Český jazyk

Vzdělávací obor Český jazyk a literatura se skládá z komunikační a slohové výchovy, jazykové výchovy a literární výchovy. V Komunikační a slohové výchově se žáci učí chápat různá jazyková sdělení, číst s porozuměním, mluvit a rozhodovat se na základě přečteného nebo slyšeného textu různého typu a kriticky posoudit jeho obsah. V Jazykové výchově si žáci osvojují spisovnou podobu českého jazyka a učí se poznávat a rozlišovat jeho další formy. Jazyková výchova vede žáky k přesnému a logickému myšlení. Český jazyk je nástrojem získávání většiny informací, ale i předmětem poznávání. V Literární výchově žáci poznávají základní literární druhy, učí se vnímat jejich specifické znaky a formulovat vlastní názory. Rozvíjejí základní čtenářské návyky i schopnosti tvořivé recepce a produkce literárního textu.

Ve všech třech částech je možnost uplatnit hudebně pohybové činnosti. Hudba úzce souvisí s učivem českého jazyka, např. čtením, mluveným projevem, zvukovou stránkou jazyka, slovní zásobou, pravopisem, tvořivými činnostmi s textem a další. Pohyb je spojen s rytmizací a tempem řeči. Hudebně pohybové činnosti mohou v českém jazyce dále sloužit jako uvolnění prstů i celého těla.

Lze používat písně z internetu a knih nebo zhudebňovat a rytmizovat různá témata (abeceda, slovní druhy, tvrdé/měkké souhlásky, vyjmenovaná slova,...) a vymýšlet pohyby k písním a říkadlům. V těchto chvílích jsou neustále rozvíjeny hudební a tělesné schopnosti, ale zároveň si žáci hravou formou osvojují poznatky českého jazyka.

5.1.1. Příklady

Bí báj bí

Bí báj bí

5

Obrázek 1 - Notový záznam písně Bí báj bí

S dětmi je možné tuto píseň zpívat kdekoliv a kdykoliv. Je krátká, jednoduchá a žáci pohybují pouze prsty, takže není zapotřebí ani žádný prostor a děti mohou zpívat píseň v lavicích.

Při písničce dají žáci lehce pokrčené paže před tělo. Na všechny slabiky, kde se objevuje samohláska „i“ ukazují palce (bí, bigi), na slabiky, ve kterých je samohláska „a“, ukazují celé dlaně a na slabiky, ve kterých je samohláska „o“, ukazují prsty ve tvaru daného písmene (spojením ukazováčku a palce), viz příloha č. 2.

Píseň zpívá učitel bez nástrojů, aby mohl používat k předvádění obě dvě ruce.

Učitel žákům píseň nejdříve zazpívá a předvede. Poté si ji s žáky několikrát zopakuje.

Píseň se zatím zpívá velmi pomalu, aby děti stíhali jak text, tak předvádění samohlásek.

Pokud již žáci zvládají zpěv i pohyby správně, zpívají všichni píseň stále dokola a při každém dalším opakování se tempo postupně zrychluje.

Balvan v trávě

Právě, (*stoj rozkročný, vzpažit*)

probudil se balvan v trávě. (*protahování*)

Stéblem trávy polechtal se (*každá ruka lechtá jeden bok těla odshora dolů*)

a usnul zase. (*ruce pod hlavu*)

Probudil se za rok, (*sto rozkročný, vzpažit*)

obrátil se na bok, (*vpravo vbok, ve vzpažení*)

stéblem trávy polechtal se (*každá ruka lechtá jeden bok těla odshora dolů*)

a usnul zase. (*ruce pod hlavu*)

Říkanka je vhodná na protažení a uvolnění celého těla. Při prvních pohybech se žáci doopravdy protahují, srovnají si záda, paže, ramena. Lze měnit „balvanovy“ nálady – smutný, unavený, veselý, bláznivý, zamilovaný, stydlivý atd. Žáci se zároveň učí měnit intonaci, tempo, dynamiku hlasu podle zadání či dle vlastní fantazie vymýšlet další nálady a ztvárňovat je.

Motivace: „Už jsme unavení, zdřevěnělí, potřebujeme se protáhnout. A stejně jako my, se potřebuje protáhnout i jeden balvan, který si tak leží v trávě a už je celý přeleželý. My se proto naučíme protahovat stejně jako balvan, aby nás nic nebolelo a mohli jsme nadále pracovat.“

Učitel učí žáky slova i pohyby říkanky zároveň. Žáci opakují po učiteli a učí se říkanku rovnou za pochodu. Je možné párkrát změnit balvanovu náladu (smutný, veselý, unavený,...) a tímto opakováním se ji žáci během chvíle naučí celou.

Tvrdé a měkké slabiky

Zdroj: text³⁹, noty – vlastní⁴⁰

1. sloka

Hy, chy, ky, ry, k tomu dy, ty, ny	(pata, špička, druhá noha, tlesk – 5x)
Tam se všude píše tvrdé y	(pochodování na místě, tlesk – 5x)
Tvrdá y jsou bez tečky	(stoj roznožný, upažit povýš, hubování ukazováčkem)
Věčka mají stonečky	(otočka kolem dokola, tlesk, tlesk, tlesk)

2. sloka

Ži, ši, či, ři, ci, ji, di, ti, ni	(pata, špička, druhá noha, tlesk, tlesk, tlesk)
Tam se všude píše měkké i	(pochodování na místě, tlesk, tlesk, tlesk)
Měkké i, ne ypsilon	(stoj spatný, vzpažit, hubování ukazováčkem)
Ypsilon by napsal slon	(otočka kolem dokola, tlesk, tlesk, tlesk)

Při této činnosti si žáci protahují chodidla (pata a špička se střídavě dotýkají země), žáci pochodují na místě – rovná záda, zvedání kolen, celá chodidla. S žáky 2. ročníku jsem tuto činnost realizovala již v lednu 2017.

Příklad zařazení činnosti do vyučování:

Zavedení tvrdých slabik – žákům učitel zazpívá a ukáže jen 1. sloku písně včetně pohybů. Opakuje ji alespoň dvakrát, aby si žáci píseň lépe zapamatovali. Poté pokračuje procvičováním tvrdých slabik. Následující vyučovací hodiny by učitel měl žákům píseň opět připomenout, aby ji nezapomněli.

³⁹ <https://www.dadapatrasova.cz/dada-patrasova-mekke-i-a-tvrde-y/> [2018-02-15]

⁴⁰ viz příloha č. 3

Zavedení měkkých slabik – stejný postup jako se slabikami tvrdými. Žákům učitel zazpívá 2. sloku písně, žáci opakují. Sloky se spojí a všichni si mohou zazpívat celou píseň. I po delší době je lepší píseň alespoň jednou týdně opakovat, aby si žáci za sebou jdoucí tvrdé i měkké slabiky neustále připomínali. Zároveň se na chvíli zvednou ze židlí a protáhnou se.

Tak tu sedíme

Tak tu sedíme



Obrázek 2 - Notový záznam písně Tak tu sedíme

Zadání pohybů může učitel upravit, např.: „Každý zkusi přidat jeden taneční pohyb.“, „Každý vymyslí protažení nějaké části těla.“, apod. Cílem hry je vymyslet vlastní text a pohyb, který bude správně předveden a umět napodobit pohyb spolužáka.

Žáci sedí v kruhu. Pokud není možnost, mohou zůstat sedět na židličkách v lavici. Učitel zazpívá nejdříve celou písničku, aby žáci slyšeli melodii. Podruhé žáci zpívají společně s učitelem. Píseň je ale postavena tak, že učitel zazpívá první 4 takty, předvede k nim pohyb a zbylé takty zpívají ostatní a opakují po učiteli jak slova, tak pohyby. Další v kruhu si vymyslí libovolnou větu (Venku je hezky.) a zazpívá ji na stejnou melodii jako větu předchozí (Tak tu sedíme.). K větě si vymyslí svůj vlastní pohyb. Zazpívá opět první 4 takty a ostatní píseň s jeho určenou větou a s jeho pohybem opakují. Na řadě je další žák, který opět vymyslí novou větu. Může dokonce i zpívat to, že neví, o čem má zpívat.⁴¹

Ramsese

Ram – se – se,	(ram – ťuknout na rameno souseda vlevo, se – na svou
ram – se – se ,	hrud', se – na rameno souseda vpravo, 2x)
duli duli duli duli,	(ruce vpřed, pejsek škrábe na dveře)
ram – se – se ,	
Ararak – ju , ararak ju ,	(ararak – paže vzhůru, ju – dlaně na stehna, 2x)
duli duli duli duli ,	
ram – se – se. ⁴²	

⁴¹ ŠIMANOVSKÝ, Z., *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: [soubor cvičení a hudebně-terapeutických činností pro děti i dospělé]*. Praha: Portál, 1998.

⁴² <https://www.youtube.com/watch?v=vJKxjBan6MI> [2018-02-15]

Hra se hraje v kruhu nebo alespoň v nějakém oválu, kde každý bude vedle někoho. Žákům učitel říkanku ukáže rovnou i s pohyby. Žáci podruhé zkusí pohyby společně s učitelem. Hra slouží hlavně k rozvoji rytmického citění, které v českém jazyce žáci také potřebují. Je důležité, aby učitel dbal na správné rytmizování jak slovem, tak pohybem. Pokud žáci bezpečně zvládají pohyb i text, po každém opakování se tempo může zrychlovat. **Modifikace:** Žáci tipují, v jakém jazyce je říkanka napsána. Po různých tipech si každý vymyslí své vlastní říkadlo s rytmickými pohyby, které poté předvede ostatním spolužákům.

5.2. Anglický jazyk

Cizí jazyk přispívá k chápání a objevování skutečností, které přesahují oblast zkušeností zprostředkovaných mateřským jazykem. Poskytují živý jazykový základ. Do učiva anglického jazyka 1. stupně patří např. zvuková a grafická podoba jazyka, slovní zásoba a tematické okruhy (domov, rodina, škola, jídlo, oblékání, zvířata, atd.) a mluvnice.

Žáci se s cizím jazykem setkávají většinou již v 1. ročníku a nejpozději pak ve 3. ročníku základní školy. Je to pro ně zcela nové a neznámé, a proto je výhodné spojit učení cizího jazyka s něčím, co už znají a nebojí se toho. V tomto případě mohou být nápomocny právě zmiňované hudebně pohybové činnosti. Existuje řada dětských anglických písní, ve kterých se podobně jako v českém jazyce objevuje např. abeceda, barvy, části těla, zvířata aj. Pro žáky ml. školního věku je ze začátku obtížné si pamatovat pojmy v cizím jazyce a díky písním spojených s pohybem si mohou pojmy snadněji vybavit. Písně, ve kterých žáci mohou ukazovat na jednotlivé části těla, předvádět zvířátka nebo ukazovat na barvy, jim pomohou k vybavení cizích slov daleko lépe, než kdyby se je učili bez hudby či pohybu.

5.2.1. Příklady

ABC song

A B C D E F G

(2x tlesk před tělem, za tělem, napravo, 1x nalevo)

H I J K L M N O P

(pochodování dokola, „L M N O P“ – do dřepu – výskok)

Q R S, T U V

(plesk, plesk do stehén, tlesk – celé 2 x)

Double U X, Y and Z

(ukázat 2 prsty, zkřížit paže na ramenou, plesk, plesk do stehén, tlesk)

Now I know my A B Cs,

(2x tlesk před tělem, za tělem, napravo, 1x nalevo)

next time won't you sing with me?⁴³ *(pochodování dokola, „sing with me“ – do dřepu výskok)*

⁴³ viz příloha č. 4

Motivace: „Už umíme českou abecedu a teď se zkusíme naučit abecedu anglickou. Aby nám učení této abecedy šlo lépe, naučíme se k tomu písničku, kde jsou všechna anglická písmena. Budu ukazovat na jednotlivá písmenka a zpívat při tom o anglické abecedě. Dávejte pozor, potom si to zkusíme společně.“

Pomůcka: kartičky na tabuli se všemi písmeny abecedy

Žáci při této písni převážně jen tleskají, proto není pohyb nijak složitý a jediné, na co si žáci musí dávat pozor, je správné provádění dřepů a opatrné výskoky.

Nejdříve učitel žákům píseň pomalu zazpívá bez pohybů a ukazuje přitom na jednotlivá písmena, aby žáci věděli, že opravdu zpívá písmenko po písmenku. Žáci si píseň několikrát zkusí zazpívat pomalu s učitelem. Píseň učitel zařazuje min. jednou týdně, aby si ji žáci postupně stoprocentně zapamatovali.

Head, Shoulders, Knees and Toes

Head, Shoulders, Knees and Toes

C
Head, shoulders, knees and toes, knees and toes.

2 C G7
Head, shoulders, knees and toes, knees and toes, And

4 C C7 F
eyes and ears and mouth and nose.

6 G7 C
Head, shoulders, knees and toes, knees and toes.

Obrázek 3 - Notový záznam písně Head, shoulders, knees and toes⁴⁴

⁴⁴ <https://cz.pinterest.com/pin/317574211195407300/> [2018-02-15]

Tato píseň je anglická verze písně „Hlava, ramena, kolena, palce“. Píseň je vhodné zařadit buď v průběhu zavádění anglických částí těla a nebo právě na samotném začátku jako motivaci.

Motivace: „*Naučíme se umět pojmenovat jednotlivé části našeho těla. Zazpíváme si o tom písničku a díky obrázkům a pohybům sami zjistíme, o čem zpíváme. Tak schválně, jestli přijdete na to, co slova znamenají.*“

Nejprve učitel zazpívá pouze píseň, bez pohybů, aby si žáci zafixovali právě jinou melodii. Při zpěvu může ukazovat na obrázky na tabuli (hlava, ramena, kolena,...). Po zvládnutí melodie se žáků učitel zeptá, zda už ví, co znamená slovo „head“. Pokud odpoví hlava, může postupovat stejnými otázkami dále. Poté může učitel nechat žáky, aby si pohyb vlastně vymysleli sami.

„*Ted, když víme, co slova znamenají, zkusíme jednotlivé části během zpívání ukazovat na svém vlastním těle.*“

Když už píseň umí bezpečně zpívat i ukazovat, může se tempo zpěvu i pohybu postupně zrychlovat.

Let's go to the ZOO

Let's go to the zoo.

(*chůze na místě*)

And stomp like the elephants do.

(*provlečení rukou – chobot, dupání ze strany na stranu*)

jump like the kangaroos

(*poskoky na místě*)

swing like the monkeys

(*ruce ve vzpažení, „ručkování po lijáně“*)

waddle like the penguins

(*houpání na místě jako tučňáci*)

slither like the snakes

(*šoupat nohama potichu, klouzavě jako had*)

swim like the polar bears

(*chůze, ruce naznačují plavání*)

dance like the animals

⁴⁵

(*každý si vybere jeden z předešlých pohybů*)

Žáci se během písně naučí nové pohyby (ručkování, houpání jako tučňák) a zopakují si již známé (chůze, poskoky, pohyb paží při plavání).

Tato píseň procvičuje zároveň dvě anglická témata – zvířata a slovesa. Píseň je možné zařadit pouze na procvičování zvířat a žáci se mezitím nevědomky připravují i na výuku anglických sloves. Při probírání sloves se k této písni může učitel znovu vrátit a žáci se tentokrát budou soustředit jen na slovesa. Zjistí tak, že některá už znají, aniž by se je předtím učili. Zároveň žákům opět k zapamatování slova pomáhá pohyb, který znázorňuje jeho význam.

⁴⁵ viz příloha č. 5

Probírané téma: Zvířata

Při této písni může učitel využít videa ze zmíněného odkazu, kde pohyb předvádí konkrétní zvíře a žáci tak vidí, o kom se v dané chvíli zpívá.

Postup nacvičování: Nejdříve se žáci podle učitele (podle videa) naučí pohyby. Tím, že se spousta slov v písni opakuje, naučí se je poté plynule sami.

Probírané téma: Slovesa

V době, kdy je čas na zavádění anglických sloves, se k dané písni může učitel opět vrátit. Žáci už ji znají, a proto je již vše jednodušší. Píseň si nejdříve všichni zopakují. Nyní se ale soustředí na anglická slovesa a učitel kontroluje, zda žáci umí pojmenovat jednotlivé činnosti. Pro kontrolu může opakovat jen pojmenování sloves, jednoduchým „jump, jump, jump“ a přitom skákat. Žáci poté zopakují sami.

Teddy Bear

Teddy bear, Teddy bear.

(kymácet se ze strany na stranu jako medvěd)

Turn around.

(otočit se dokola)

Teddy bear, Teddy bear, touch the ground .

(dřep, dotknout se země)

Teddy bear, Teddy bear, show your shoe.

(zvednout jednu a pak druhou nohu)

Teddy bear, Teddy bear, that will do.

(výskok do výšky)

Teddy bear, Teddy bear, run upstairs

(chůze na místě)

Teddy bear, Teddy bear, say your prayers.

(ruce spojené před tělem – modlení)

Teddy bear, Teddy bear, blow out the light.

(pravou ruku natáhnout před tělo, „zhasínáme světlo“)

Teddy bear, Teddy bear, say good night. ⁴⁶

(ruce pod hlavu, ukládání ke spánku)

V této říkance se objevují pohyby, jako jsou dřep, výskok, chůze, aj. Učitel ukazuje pohyby přesně a dbá, aby je žáci správně napodobovali.

Tato říkanka má daný rytmus, který je potřeba dodržovat. Říkanku i pohyb učí učitel žáky najednou. Nejprve učitel předvádí vše pomalu, aby žáci zjistili, jaký pohyb mají udělat a kdy ho mají udělat. Opět je tady důležitý nejdříve pohyb a žáci se slova mohou doučit postupně. Možná nebudou umět vyslovit ani všechna slova, protože jich je pro ně ještě dost neznámých. O to v tuhle chvíli ale nejde, a proto je lepší nechat žáky, aby se říkanku učili bezprostředně s pohybem. Žáci se zároveň nevědomky učí anglická slova, která ještě neznají (dotkni se země, otoč se dokola, rozsviť světlo...).

⁴⁶ <https://www.scrapbook.com/poems/doc/2724.html> [2018-02-15]

The wheels on the bus

The wheels on the bus go
round and round, round and round,...

*(ruce před sebou, „řídíme autobus“)
(točit se dokola)*

move on back
go up and down
toot, toot, toot
swish, swish, swish
wah, wah, wah
sh, sh, sh

47

*(krok dopředu, krok dozadu)
(up – vztyk, down – dřep)
(pravá ruka dopředu „mačkání klaksonu)
(ruce mávají ze strany na stranu)
(poskoky, ruce ve vzpažení)
(ruka před pusou, naznačuje ticho)*

Píseň žákům učitel zazpívá nebo ji pustí z nahrávky či z internetu. Po zazpívání písně si žáci stoupnou, učitel zpívá píseň znovu a k tomu předvádí určené pohyby. Žáci zatím nezpívají, ale již se zkusí pohybovat stejně jako učitel. Píseň se zopakuje alespoň třikrát, kdy naposled mohou žáci zkusit zpívat společně s učitelem.

Píseň opakuje učitel i další vyučovací hodiny. V jednu chvíli může naopak učitel s žáky jen zpívat, aby zjistil, zda žáci už umí i text nebo je potřeba jej žáky doučit.

5.3. Tělesná výchova

Tělesná výchova je v RVP součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Tento vzdělávací obor má vést žáky k poznávání svých vlastních pohybových možností a zájmů a k poznávání účinků pohybových činností na vlastní tělesnou zdatnost a duševní pohodu. Pohybové činnosti postupují od spontánních k řízeným a výběrovým činnostem, kdy by žák měl být schopen samostatně ohodnotit svou úroveň schopností. Pro osvojování pohybových dovedností v tělesné výchově je důležitý žákův prožitek z pohybu a komunikace. Velmi důležité je motivační hodnocení žáků, kdy učitel posuzuje pouze osobní výkony konkrétního žáka a jeho zlepšování.

Učivo tělesné výchovy se rozděluje do tří částí: činnosti ovlivňující zdraví (příprava organismu před pohybovou činností, správné držení těla aj.), činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností (pohybové hry, základy gymnastiky, rytmické a kondiční formy cvičení pro děti, vyjádření melodie a rytmu pohybem, tance, základy atletiky, základy sportovních her, aj.) a činnosti podporující pohybové učení (komunikace v TV, organizace při TV, zásady jednání a chování, měření a posuzování pohybových dovedností aj.).

Hudebně pohybové činnosti jsou úzce spjaty s hudební a právě tělesnou výchovou. RVP se přímo zmiňuje o tancích, vyjadřování melodie pohybem apod. Hudbu je možné využít ale i

⁴⁷ viz příloha č. 6

při jiných činnostech, např. při výše zmíněné přípravě organismu před pohybovou činností, pohybových hrách, základech gymnastiky a mnoho dalších. A žákům, kteří jsou méně pohybově nadaní a tělesná výchova je příliš nebaví, může hudba pomoci k lepším výkonům a zabránit negativnímu vztahu k pohybu.

5.3.1. Příklady

Opičky a míček

Pomůcky: míček

Motivace: „Zkusíme chodit jako opičky. Opičky mají palečky skrčené trochu dovnitř a chodí zvláště – takhle. Vyzkoušejte si to. A když si chtějí opičky hrát, tak mohou mít stejný míček jako my a různě si s ním hrají. My si zkusíme na ty opičky teď zahrát, ale abychom to neměli tak jednoduché, budeme se míčku dotýkat pouze chodidly.“

My jsme malé opičky,	(12 kroků vpřed po vnějších hranách chodidel)
máme čtyři ručičky,	
když nám někdo půjčí míček,	(míček mezi chodidla, do sedu skrčmo roznoženého, ruce
umíme s ním věcičky.	opřít o zem, míček zůstane mezi chodidly)
Z pravé ruky na levou,	(8x kutálet míček mezi chodidly)
z levé ruky na pravou,	
hodíme s ním trochu výš,	(uchopit míček chodidly, pomalý leh se zvedáním nohou)
už je za hlavou!	(prudce odhodit míč za hlavu, rychle běžet za ním) ⁴⁸

Tato činnost je zaměřena především na chodidla. Vlivem špatného vývoje i jiných faktorů může vzniknout plochá noha. Toto cvičení proto může sloužit jako prevence vzniku plochých nohou.

Učitel předvádí pohyby a povídá říkanku. Žáci zatím opakují pouze pohyb, aby se mohli lépe soustředit, co přesně mají dělat. Ve druhém provedení žáci už vědí, co mají dělat, ale ještě jednou si zkusí pouze pohyb a učitel říká sám slova říkanky. Ve třetím provedení se žáci snaží zachytávat slova říkanky, kterou již dvakrát slyšeli.

Camille Saint-Saëns: SLON z komorní suity Karneval zvířat

Pomůcky: přehrávač CD

Tato činnost je zaměřena na pohybovou improvizaci. Záleží pouze na žákovi, jaký pohyb si k hudbě vymyslí, zda bude uvolněný a protáhne si tělo či bude provádět některé z naučených pohybů. Nicméně učitel by měl dítěti během improvizace radit a odstraňovat nesprávné

⁴⁸ JENČKOVÁ, E. *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002.

pohyby. I když mluvíme o improvizaci, je nutné dbát na to, aby nevyústila do planého poskakování.

Žáci při relaxaci, např. v závěru tělesné výchovy, vyslechnou hudbu a učitel k tomu motivuje následujícím textem. Žáci si mohou lehnout, mají zavřené oči a představují si slona na karnevalu.

Motivace: „*Na karneval zvířat se přichází pobavit i slon. Moc velký tanečník to není, ale přece jen se osmělí. Po krátké klavírní předehře už se vydává na parket. Kráčí pomalu doprostřed sálu a pohupuje si do hudby chobotem ze strany na stranu. Jakmile se klavír roztančí, slon neodolá a dává se do tance. Otáčí se dokola a chobotem zdraví ostatní tanečníky, místý si i poskočí (rytmicky oživená staccatová melodie). Trochu se mu začíná točit hlava, ale naštěstí hudba přestává dovádět. Zklidní se rytmus a taneční sólo pro slona je u konce.*“⁴⁹

Když hudba skončí, žáci se postaví a skladbu učitel pustí znovu. Žáci se nyní snaží vcítit do slona a hýbat se jako on. Učitel znovu může vyprávět, jak slon přichází na parket, houpe chobotem apod., aby žáky ještě více motivoval k pohybu. Poté žáky chvíli nechá, ať sami předvádí podle svých pocitů z hudby slona, který tancuje. Je možné pozorovat, jak žáci reagují na hudbu pohybem, mimikou, gesty.

Měl jsem myšku tanečnici

1. Měl jsem myšku tanečnici, (*ruce v bok, pohupování v kolenou ze strany na stranu*) tancovala po světlici. (*ruce v bok, točit se dokola*)
Byla černá (*rukou pohladit polovinu těla*) a bílá, (*druhou polovinu těla*)
každému se líbila. (*ruce v bok, pohupování v kolenou*)
2. Mrška byla od malička, (*prstem „ty, ty, ty“*)
očka měla jako sklíčka (*kroužení prsty kolem očí*)
a pod krkem mašličku
červenou jak růžičku. (*rukama naznačovat mašličku pod krkem*)
3. Když jsem přišel ze dvorečka, (*pochodování na místě*)
točila se dokolečka, (*ruce v bok, točit se dokola*)
dupla tam (*dupnout jednou nohou*) a dupla sem, (*dupnout druhou nohou*)
mrskla fouskem pod nosem.⁵⁰ (*rukama naznačit fousy pod nosem*)

Činnost mohou žáci provádět samostatně či společně v kruhu. Přípravují se tak na různé tanečky a kolektivní pohybové činnosti. Objevuje se zde i taneční prvek – ruce v bok a pohupování v kolenou.

⁴⁹ JENČKOVÁ, E., *Hudba a pohyb ve škole*. Hradec Králové: Orlice, 2002.

⁵⁰ viz příloha č. 7

Učitel naučí žáky píseň nejlépe při hudební výchově, aby na hodinu tělesné výchovy text a melodii již uměli. Při tělesné výchově si píseň žáci s učitelem znovu zazpívají a učitel ukazuje pohyby, které k písni patří. Při druhém přezpívání již zkusí žáci pohyby s učitelem.

Chodíme si po světě

Chodíme si po světě

Cho-dí-me si po svě-tě, přesměs-ta a přes ves-ni-ce, tah-le se nám lí-bí moc,
 7
 jme-nu-je se Ská-ka-ni-ce. Ská-ka-ni-ce, Ská-ka-ni-ce, Ská-ka, Ská-ka, Ská-ka-ni-ce.

Obrázek 4 - Notový záznam písně Chodíme si po světě⁵¹

jmenuje se ... plazenice
 točenice
 ...

Tuto píseň je vhodné zařadit při rušné části tělesné výchovy. Žáci na počátku hodiny zahřejí svá těla a připraví se tak na následující cvičení.

Žáci chodí v kruhu a zatím zpívá pouze učitel. Učitel také vymýšlí další názvy vesnic, aby žáci pochopili, jakým způsobem názvy tvořit. Na poslední část písně (název vesnice) žáci předvádí pohyb, podle kterého se vesnice jmenuje. Pokud se tedy v písni zpívá „Skákanice“, žáci v kruhu poskakují. Pokud je další název např. Plazenice, všichni děti se na poslední část plazí. Takto pokračuje píseň stále dokola, do vyčerpání všech názvů vesnic.

Polámal se mravenček

Žáci stojí v kruhu, jeden (mravenček) je uprostřed a jeden (doktor) je vně kruhu.

Polámal se mravenček, ví to celá obora

(mávání rukama nad hlavou, „celá obora“ – rukama velký kruh nad hlavou)

O půlnoci zavolali mravenčího doktora.

(ukazování na hodinky, „telefonování“ doktor přichází do kruhu)

Doktor klepe na srdíčko, potom píše receptis

(doktor vyšetřuje mraveněčka, ostatní „řukají, píší receptis“)

⁵¹ <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/s/17427/TANECNI-HRY-S-PISNICKAMI.html/> [2018-02-21]

tříkrát denně prášek cukru, bude zdravý jako rys.	<i>(ukazování „3“, všichni vyskakují)</i>
Dali prášky podle rady, mraveneček stůně dál	<i>(vpravo v bok – chůze po kruhu, mraveneček leží, doktor chodí s ostatními)</i>
celý den byl jako v ohni, celou noc jim proplakal.	<i>(vlevo v bok – chůze po kruhu, mraveneček mává rukama, nohama)</i>
Čtyři stáli u postýlky, pátý těšil neplakej	<i>(ukazování „4“, „5“)</i>
pofoukám ti na bolístku, do rána ti bude hej.	<i>(foukání ze strany na stranu, „hej“ – výskok)</i>
To se ví, že se nám mraveneček brzo uzdraví	<i>(vpravo v bok, poskoky na jedné/na druhé noze, mraveneček se přidává k ostatním)</i>
pofoukání na bolístku na nohy ho postaví.	<i>(vlevo v bok, poskoky na jedné/na druhé noze)</i>
To se ví, že se nám mraveneček brzo uzdraví	<i>(chytit se za ruce, chůze doprostřed kruhu a nazpět)</i>
hrát si bude v mraveništi jako my. ⁵²	<i>(otočka na místě do rytmu)</i>

Tato píseň je obtížnější a delší. Proto je lepší naučit žáky píseň nejdříve v hodině hudební výchovy, aby při tělesné výchově píseň již znali. I když je píseň spíš pro zábavu a objevují se zde prvky dramatizace v podobě mravenečka a doktora, učitel by měl stále dbát na dodržování správných pohybů žáků.

Všichni žáci utvoří kruh. Jeden ze žáků bude mraveneček a stojí uprostřed kruhu. Druhý z žáků představuje doktora a na začátku písně stojí vně kruhu. Během písně (podle zadání) přistupuje do kruhu za mravenečkem. Ke konci písně se oba připojují k ostatním do kruhu.

Na samém začátku zavádění této písně s pohybem stojí všichni žáci v kruhu a zatím není nikdo ani mraveneček ani doktor. Učitel je v kruhu s žáky. Všichni zpívají a zároveň už rovnou opakují učitelovy pohyby. Učitel poté zvolí jednoho mravenečka a jednoho doktora. Žáci už po dalším opakování budou pohyby zvládat téměř sami a učitel mezitím bude ukazovat mravenečkovi a doktorovi, co mají dělat.

Pokud již žáci pohyby zvládají, zkouší již celou píseň, učitel je v kruhu s žáky a mraveneček s doktorem předvádí pohyby, které se předtím s učitelem naučili. Roli mravenečka a doktora si poté může zkusit více dětí, aby se prostřídali. Při následujících hodinách tělesné výchovy příprava nezabere tolik času, protože žáci budou taneček již znát. Proto se na začátku rovnou určí mraveneček, doktor, ostatní udělají kruh a píseň může začít.

⁵² viz příloha č. 8

5.4. Prvouka

Prvouka spadá do vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a zahrnuje velké množství témat, např. rodina, společnost, příroda, kultura, technika, zdraví, bezpečí, doprava, bezpečnost a další. Oblast Člověk a jeho svět je koncipována pouze pro 1. stupeň a tvoří základ pro další výuku na 2. stupni ve vzdělávacích oblastech Člověk a společnost a Člověk a příroda. Vzdělávací obor Člověk a jeho svět tvoří 5 tematických okruhů: Místo, kde žijeme (domov, škola, obec, naše vlast, Evropa a svět aj.), Lidé kolem nás (rodina, chování lidí, kultura, základní globální problémy aj.), Lidé a čas (orientace v čase a časový řád, současnost a minulost v našem životě, regionální památky, aj.), Rozmanitost přírody (voda a vzduch, vesmír a Země, rostliny, houby a živočichové, životní podmínky aj.) a Člověk a jeho zdraví (lidské tělo, péče o zdraví, osobní bezpečí a krizové situace, přivolání pomoci v případě ohrožení fyzického a duševního zdraví aj.).

Právě z důvodu prolínání všech různých témat je prvouka ideálním předmětem pro hudebně pohybové činnosti. Vždyť většina písní vypovídá právě o různých tématech ze života. Lze využívat písně a říkadla napříč ročními obdobími, písně o zvířatech, městech, událostech a svátcích, počasí a mnohé další. Písněmi můžeme žáky motivovat, použít je na úvod jako zpestření a vzbuzení zájmu dětí o téma, nebo během probírané látky jako prostředek k jejímu zapamatování.

5.4.1. Příklady

Měsíce

Měsíce

Předehra a mezihry

Le - den vzlé - tl ja - ko

7

ptá - ček, a - le le - do - vý měl frá - ček.

Obrázek 5 - Notový záznam písně Měsíce

2. Únor byl sám celý bílý, /tlesk, tlesk/ v slunci pobyl malou chvíli. /dup, dup/
3. Březen houkal na vichřici, /tlesk, tlesk/ měla větry pod čepicí. /dup, dup/
4. Duben zlobil svými zvyky, /tlesk, tlesk/ pustil déšť i na mrazíky. /dup, dup/
5. Květen, zpěvy, skoky, tance, /tlesk, tlesk/ to se vedlo naší Mance. /dup, dup/
6. Červen bzučel jako vosy, /tlesk, tlesk/ do luk vběhla ostrá kosa. /dup, dup/
7. Červenec byl věru štědrý, /tlesk, tlesk/ pamatoval také vedry. /dup, dup/
8. Srpen zapřáh krávy, voly, /tlesk, tlesk/ svážel zrno do stodoly. /dup, dup/
9. Září volá všechny děti, /tlesk, tlesk/ prázdniny, že v dálku letí. /dup, dup/
10. Říjen pustil chlad zas v lada, /tlesk, tlesk/ všecko listí zvadlo, padá. /dup, dup/⁵³
11. Listopad si deště pozval, /tlesk, tlesk/ do všech srdcí smutek rozdal. /dup, dup/
12. Prosinec je nám všem milý, /tlesk, tlesk/ nese radost každou chvíli. /dup, dup/

Píseň je především zaměřena na zapamatování a opakování kalendářních měsíců. Pohyb je v tuto chvíli pouze prostředek pro rytmicizaci.

Na zařazení písně je vždy vhodná doba. Stačí se žáků zeptat, jaký máme momentálně měsíc, zkusit si je vyjmenovat a následně se naučit tuto píseň.

Píseň žáky učí učitel postupně, protože je dlouhá. Nejprve je naučí prvních 6 slok, které žákům přezpívá a rovnou v pauzách i tleská a dupe. Žáci podruhé již zpívají, tleskají a dupou s učitelem. Při zpěvu můžou sedět nebo stát, záleží na učiteli. V další hodině prvouky naučí učitel žáky dalších 6 slok a spojí je s prvními šesti, které žáci už umí. Tímto způsobem se žáci naučí celou píseň. Poté podle učitelovy volby je možné zařadit píseň kdykoliv během hodin prvouky. Učitel může pouze začít zpívat první sloku a žáci se již automaticky přidají i s tleskáním a dupáním.

Poslech zvuků přírody

Tato činnost je především zaměřena na pohybovou improvizaci založenou na poslechu. Během improvizace učitel stále sleduje žáky a usměrňuje jejich pohyby, aby byla stále zachována kvalita pohybu. Nejlepší možností při této činnosti je vyrazit s žáky během vyučování přímo do přírody. Učitel najde podle možností takové místo, kde je možné si s žáky na chvíli sednout a zaposlouchat se do přírodních zvuků. Žáci poslouchají zpěvy ptáků, bzučení hmyzu, šumění listů, trávy, zurčení potůčku, vítr atd. Ze třídy mohou žáci pozorovat a poslouchat déšť či bouřku, v zimě zase sněh. Pokud nejsou možnosti, učitel může pustit i nahrávku zvuků ve třídě, žáci zavřou oči a poslouchají. Nahrávky je možné najít na internetu (zvuky vody, větru, zvířat). Žáci po poslechu vyprávějí, co vše na nahrávce nebo v přírodě

⁵³ <https://cz.pinterest.com/pin/414190496960986403/> [2018-02-21]

slyšeli, jaký z toho měli pocit, co to v nich vzbuzovalo apod. Následně žáci pomocí dětských hudebních nástrojů zkoušejí napodobit zvuky přírody.

Učitel rozdělí žáky na dvě skupiny. První skupina si vybere nástroje a s jejich pomocí napodobuje zvuky přírody. Druhá skupina chvíli poslouchá a poté se snaží pohybem ztvárnit jednotlivé zvuky, které vytvářejí spolužáci.

Po chvíli se skupiny vymění. S žáky může poté opět učitel mluvit o tom, jak se u toho cítili, co pro ně bylo lepší nebo snazší, co jim všechny zvuky připomínaly, s jakým zvukem si nevěděli rady atd.

Kompot

Kompot je hudebně pohybová hra, při které se žáci učí rytmizovat a procvičují si znalosti z různých oblastí. Hra se hraje v době, kdy žáci již látku probírali a potřebují ji procvičit a zopakovat. Původně se hra hraje s názvy ovoce, učitel si ji ale může pozměnit podle právě probírané látky, a proto je níže vysvětlovaná varianta směřována na zvířata.

Třídu je nutné uzpůsobit na okamžik tak, aby bylo možné přemístit židle do kruhu. Všichni žáci sedí na židlích a učitel každému přiřadí jedno zvíře. Každý žák si pamatuje, jaké zvíře mu bylo přiděleno, popř. si musí i uvědomit základní znaky daného zvířete, např. pes – savec, domácí mazlíček, čtyři nohy,... Vždy by měly být alespoň 2 – 3 zvířata stejná. Učitel stojí ve středu kruhu a všichni žáci říkají říkanku:

Kompot, kompot, je to tak,	(tlesk, tlesk – do stehen, tlesk, tlesk)
ať jsi stavba nebo pták	(tlesk, tlesk – do stehen, tlesk, tlesk – pravá ruka o levou ruku souseďa vpravo, levá ruka o pravou ruku souseďa vlevo)
znaky své si pamatuj,	(ukázat na hlavu, tělo, nohy, hubovat ukazováčkem)
podle nich se pohybuj.	(houpání nohama dopředu, dozadu)

Po posledním slovu říkanky řekne učitel jedno zvíře, např. medvěd. Všichni žáci, kteří se „jmenují“ medvěd si mezi sebou musí vyměnit místa. Tímto způsobem hra chvíli pokračuje. Jakmile žáci pochopí princip hry, pravidla se stíží. Učitel může říci např. savec. Žáci už musí více přemýšlet o svém zvířeti. Hra se opět stíží. Učitel odebere jednu židličku a jeden žák teď nahrazuje učitele uprostřed. Žák musí vymyslet nějaký znak (býložravci, ptáci, čtyři nohy, žije ve vodě,...) a jakmile ho vykřikne, běží si sednout na jakoukoliv volnou židli. Žák, na kterého nezbylo místo, jde doprostřed a vymýšlí další znak. Mezi každou výměnou žáci opakují říkanku. Žák uprostřed může také vykřiknout slovo KOMPOT, na které si musí

vyměnit místo všichni žáci. Hra se hraje libovolně dlouhou dobu, znaky se mohou i opakovat, aby si je žáci více zapamatovali. Po chvíli je možné žákům rozdat ještě jiná zvířata.

Zvířátka

Žába skáče, kvaky, kvak a takhle prý chodí čáp.	<i>(ze dřepu vyskočit, ruce nahoru) (chůze s vysokým přednožením a propínáním v kolenou, ruce: klapající zobák)</i>
Takhle malá káčátka, tak mňoukají koťátka. A už cválá koníček, na něm sedí Jeníček. A takhle se plazí had, syčí, že má hrozný hlad. Pejsek štěká, haf, haf, haf, uděláme na něj baf. Takhle chodí medvědi, je jim dobře na zemi. ⁵⁴	<i>(dřep, batolící se chůze) (podpor klečmo, kočičí hřbet, po dokončení věty mňoukáme) (běh, rukama držíme pomyslnou uzdu) (jména můžeme měnit, Petříček – Pepíček atd., sed na zem) (leh na zemi, plazení, po dokončení věty syčíme) (rukama hladíme břicho) (lezení po čtyřech ve vzporu) (na slovo baf – vyskočíme) (stoj rozkročný, ruce nahoru, houpavé přeskoky z nohy na nohu) (všichni se seběhneme do kruhu a obejmeme se společně)</i>

Při této říkance si žáci protáhnou celé tělo. Při chůzi správně propínají nohy, trénují obtížnou „batolící se chůzi“ ve dřepu, protahují záda kočičím hřbetem, běhají, učí se pohyb nohou na zemi při plazení, chůzi po čtyřech ve vzporu). Všechny tyto činnosti pomáhají správnému protáhnutí. Učitel dbá na správné pohyby žáků.

Učitel poprvé říká říkanku a předvádí pohyby. Žáci opakují pouze slova po učiteli. Podruhé žáci zkusí ke slovům připojit i pohyby. Pohyby se žáci naučí rychle, protože každý pohyb symbolizuje zvíře. Bylo by nejlepší být vepředu u tabule nebo vzadu ve třídě, aby žáci měli větší prostor pro pohyb.

Hudební improvizace

Hra je určená pro starší žáky, kteří jsou schopni se mezi sebou ve skupinách domluvit. Hra se dá použít při kterémkoliv probíraném tématu prvouky.

Z důvodu zlepšení pohybových dovedností mohou žáci dostat podmínku, že pohyby musí být správně provedené, choreografie musí obsahovat taneční krok, správné protažení, gymnastický prvek aj. Záleží na volbě učitele.

Pro příklad jsem zvolila téma: voda.

Žáci se rozdělí na 3 – 5 skupin. Každá skupina má 5 minut na to, aby si vzpomněla na jakoukoliv píseň, ve které se zpívá o vodě (i rybníky, řeky, déšť, jezera, atd.). K písni si skupina musí také vymyslet pohyb – krátkou choreografii, která píseň bude doprovázet. Po

⁵⁴ <http://www.predsokolaci.cz/zviratka-2/11230> [2018-03-10]

pěti minutách každá skupina zazpívá a předvede, co vymyslela. Skupiny se poté mohou i navzájem hodnotit.

5.5. Matematika

Vzdělávací oblast Matematika a její aplikace je založena na aktivních činnostech. Žáci získávají vědomosti a dovednosti, které jsou potřebné pro praktický život. Žáci si osvojují pojmy, terminologii, symboliku a její využití a další. Vzdelávací obsah je rozdělen na čtyři tematické okruhy: Čísla a početní operace (přirozená čísla, desetinná čísla, celá čísla, zlomky, násobilka, aj.), Závislosti, vztahy a práce s daty (závislosti a jejich vlastnosti, grafy, tabulky, jízdní řády aj.), Geometrie v rovině a v prostoru (základní útvary v rovině, v prostoru, délka úsečky, obvod a obsah obrazce, aj.) a Nestandardní aplikační úlohy a problémy (slovní úlohy, číselné a obrázkové řady, prostorová představivost aj.).

I do tohoto předmětu je možné zařazovat hudebně pohybové činnosti. Ač se to nezdá, v hudbě hodně počítáme. Počítáme doby, pauzy, slabiky, a pokud nepočítáme, doby si vytleskáváme, vydupáváme apod. Do matematiky můžeme tím pádem zařadit kteroukoliv píseň, se kterou si můžeme matematicky „hrát“. Žáci budou počítat slova, slabiky, písmena, mohou spočítat rýmy a verše. Dále je možné používat násobilku, např. tleskni 3krát více, dupni 4krát méně. Učitel může používat i různé písničky či říkanky k zapamatování vlastností geometrických útvarů.

5.5.1. Příklady

Geometrické tvary

Čtverec

Stejně jsou tu všechny strany, čtyři rohy, čtyři hrany, dlaždice, a nebo šachovnice, nikde není centimetr více.

*(paže ve vzduchu opisují tvar čtverce)
(ukázat 4 prsty na jedné ruce, na druhé ruce)
(„dlaž-di-ce“ – zadupat, otočit se na místě)
(hlavou otáčet ze strany na stranu – NE)*

Obdelník

Dvě strany tu delší jsou a dvě kratší zůstanou.

*(ukázat 2 prsty, „delší jsou“ – upažit)
(ukázat 2 prsty, „kratší zůstanou“ – prsty naznačují krátkou vzdálenost)*

Dveře, dopis, noviny, a psaní teď napiš mi.

*(počítat na prstech – 1, 2, 3)
(jedna ruka „drží psaní“, druhá ruka „píše“)*

Trojúhelník

Trojúhelník tři vrcholy má, vypadá jak kousíček sýra nebo značka „přednost dej“, čekej, nikam nespěchej.

*(paže opisují tvar trojúhelníku, ukázat 3 prsty)
(pohládít si břicho)
(vztyčený ukazováček, rozhlédnutí na obě strany)
(dlaň vpřed, „stůj“)*

Kruh

Kruh je slunce, talíř, tečka, *(paže opisují tvar kruhu, díváme se do slunička – vzhůru, „jíme z talíře“, ukazováček píchne do dlaně)*
had stočený do kolečka. *(spojené paže se vlní před tělem, schoulení do klubička)*
Kruh je volant, koláč, míč, *(točíme volantem, jíme koláč, házíme míčem)*
kdopak půjde z kola pryč? ⁵⁵ *(ruce vbok, točíme se dokola)*

Při této říkance záleží hlavně na správném pojmenování a zapamatování geometrických tvarů. Zároveň si žáci procvičí unavené prsty, uvolní hlavu a paže.

Říkanou může učitel rozdělit a učit žáky každou sloku zvlášť s jedním geometrickým tvarem. Nakonec žáci spojí sloky dohromady a budou umět celou říkanou. Učitel nejprve přednese říkanou. Podruhé žáci opakují slova po učiteli. Při dalším opakování již učitel předvádí pohyby a žáci je po něm opakují. Takto opakujeme ještě alespoň třikrát.

Žába

Žába leze po žebříku *(ruce před sebe a ze sedu jako že lezeme po žebříku do stoje)*
natahuje elektriku *(ruce nad hlavou, natahujeme)*
nejde to, nejde to *(ruce v bok, kroutíme hlavou, dupeme nohama)*
necháme to na léto.⁵⁶ *(tleskáme)*

Pro tuto činnost je možné vybrat jakoukoliv básničku či písničku. Žáky učitel tuto písničku naučí ať už v jiném předmětu (český jazyk, prvouka) nebo právě v matematice.

Učitel píseň nejdříve zazpívá. Poté předříkává žákům slova a žáci je po učiteli opakují. Následuje opakování písničky alespoň dvakrát, aby si žáci píseň trochu zapamatovali. Po naučení celé písně i s pohybem budou žáci počítat podle zadání.

1. Spočítej všechna slova v písničce.
2. Spočítej všechny slabiky v písničce., atd.

Učitel si může vymýšlet další a další úkoly na sčítání, odčítání, násobení, aj., podle toho, co zrovna s žáky probírá v dané hodině. V hodině matematiky není nutné učit žáky písničku. Učitel si vybere kteroukoliv jinou říkanou nebo písničku, kterou žáci umí z jiného předmětu, žáci se u písničky protáhnou a poté si na ní vždy něco spočítají.

Desítky

Už počítám po desítkách, *(prsty počítají „po desítkách“ – ukazujeme 10 prstů)*
taky toužím po razítkách. *(dupání na místě, ruka „razítkuje“ ve vzduchu)*
Deset, dvacet, začínáme, *(ukazujeme 10 prstů dvakrát, „začínáme“ – ruce vbok)*

⁵⁵ <http://www.predskolaci.cz/category/basnicky-rikanky/page/180> [2018-03-10]

⁵⁶ viz příloha č. 9

třicet, čtyřicet přidáme.	<i>(dvakrát tlesknout, spojit ruce, „hodit“ před sebe)</i>
Padesát, to už je moc	<i>(ruce vbok, otočka kolem dokola)</i>
šedesátka bolí nos.	<i>(ukazujeme na nos)</i>
Sedmdesát, osmdesát,	<i>(prsty ukazují 7, 8)</i>
nezapomeň devadesát	<i>(ukazováček hrozí)</i>
a poslední číslo sto,	<i>(ukazujeme všech 10 prstů)</i>
už to umím najisto.	<i>(pochodujeme na místě, kýváme hlavou dopředu)</i>

Říkanka slouží jako úvodní motivace pro počítání po desítkách. Činnost je opět zaměřena na procvičení prstů, které ve vyučovacích hodinách žáci uvítají.

Žáci se naučí říkanku i s pohybem najednou. Učitel předvádí a žáci se po něm pohyby i slova snaží opakovat. Říkanku si poté žáci mohou nalepit do sešitů. Následující hodiny říkanku opakují, aby ji uměli stoprocentně. Učitel ji může používat během celého tématu jednak jako opakování látky, jednak jako uvolnění během hodiny. Děti si říkanku s doprovodným pohybem zapamatují snáz než klasické počítání, především ti, kterým jde počítání hůře a pomaleji.

Teta

Píseň: Míša Růžičková - Teta

R: Já mám jednu tetu, která cvičí v šapitó,	<i>(na ruce ukázat palec, skákat panáka)</i>
když zahraje na trumpetu, bývá nabito:	<i>(„hra na trumpetu“, otočit se dokola)</i>
Trá – dá, trá – dá, pata špička tam a sem	<i>(tlesk na jednu/druhou stranu, pata, špička 2x)</i>
Trá – dá, trá – dá, protančíme celý den	<i>(tlesk na jednu/druhou stranu, vrtět zadečkem do dřepu)</i>
R	
Trá – dá, trá – dá, kolínko jde tam a sem	<i>(tlesk na jednu/druhou stranu, zvedání kolen)</i>
Trá – dá, trá – dá, protančíme celý den	

ruka tam a ruka sem	<i>(tlesk ..., pr. ruka před sebe, lev. ruka před sebe)</i>
hlava sem tam sem tam sem	<i>(tlesk..., zatřepat hlavou)</i>
celým tělem zatřešem ⁵⁷	<i>(tlesk..., zatřást celým tělem)</i>

Píseň je zvolena pro starší žáky, protože je delší. Žáci si opakují základní pohyby (pata – špička, dřep,...). Učitel kontroluje, zda žáci provádí pohyby správně.

Učitel žáky naučí píseň opět v hudební výchově, aby ji již v hodině matematiky uměli. Píseň pustí učitel na hudební nahrávce (Míša Růžičková – Teta). Žáci se naučí nejdříve jen pohyby do hudby. Učitel tedy pustí nahrávku, stoupne si před žáky, předcvičuje a žáci pohyby opakují. Teprve, když žáci již pohyb zvládají, zkouší postupně společně s nahrávkou zpívat. Po procvičení se žáci opět usadí a dostávají úkoly:

1. Vytleskej slabiky v prvním refrénu a v první sloce a spočítej je.

⁵⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=wschFXj87ug> [2018-03-10]

2. Kolik je v této části slabik?

3. Spočítej, kolikrát jsme skákali panáka (5) a odečti toto číslo od počtu slabik v první sloce.

Takto si může učitel vymýšlet další a další úkoly. Žáci si mohou píseň zpívat a předvádět znovu ve dvojicích, aby úkoly vyřešili správně.

Jednotky délky

Jeden velký metr doma máme,
deset decimetrů do něj dáme.

Dále pak sto centimetrů
nebo tisíc milimetrů.

A když ujdu kilometr jeden,
tisíc metrů je to, je to celkem.

(zvedání kolen a paže klapou jako čáp)

(prsty ukazují „10“ – paže opisují kruh)

(prsty ukazují „10“ – mnohokrát za sebou)

(ruce se chytí za hlavu a krouží s ní ze strany na stranu)

(chůze na místě, ukázat palec)

(zvedání kolen a paže klapou jako čáp)

Kilometr, to je výjimka,
ostatní jde po desítkách.

Metr deset decimetrů schovává,
decimetr deset centimetrů má,
centimetr, jak je známo
deset milimetrů, ujednáno. ⁵⁸

(otočka na místě, na jednu a na druhou stranou)

(ruce vbok, chůze na místě)

(ruka ukazuje palec – jako bod č. 1)

(ruka ukazuje dva prsty – jako bod č. 2)

(ruka ukazuje tři prsty – jako bod č. 3)

(dřep, výskok – ruce ve vzpažení)

Žáci provádí pohyby jako je pochod (správné zvedání kolen), chůzi na místě, otáčet se na jednu i na druhou stranu, dřep, pohyby hlavy. Pohyby se snaží provádět poctivě, aby si je správně zafixovali.

Motivace: *„Dříve se měřilo v jednotkách, jako jsou palce, stopy apod. Mohli bychom třeba měřit pomocí délky našich prstů? Proč ano/proč ne? Každému by vyšlo něco jiného a tak to nejde. Proto máme už dlouhou dobu určené jednotky, podle kterých se řídí všichni, aby v tom nebyl zmatek. My si teď o těch délkách zazpíváme.“*

Učitel nejdříve zazpívá žákům celou píseň. Poté postupně naučí žáky slova i melodii písně. Píseň si žáci alespoň třikrát zopakují a poté k ní učitel přidá ještě pohyby. Žáci se postaví a opakují pohyby po učiteli. Přitom si stále opakují slova písně.

Píseň je opět možné používat další a další hodiny, protože k tématu „převody jednotek“ se budou žáci znovu vracet. Toto téma bývá u žáků spíše neoblíbené a i proto jsem ho zvolila. Pomocí písně pro ně bude látka schůdnější, zábavnější a opět si ji lépe zapamatují.

⁵⁸ viz příloha č. 10

5.6. Příprava na výukovou jednotku se zaměřením na hudebně pohybové činnosti

Příprava byla vytvořena proto, aby ukázala zařazení hudebně pohybových činností do běžné vyučovací hodiny na 1. stupni ZŠ. Jak již bylo uváděno, pohyb a hudba jsou pro děti přínosné, rozvíjejí jejich hudební a pohybové schopnosti, děti mohou vyjadřovat emoce, odreagovat se, trénovat orientaci v prostoru, komunikovat a mnoho dalších. Příprava navazuje na výzkum, ve kterém se učitelé převážně shodli na tom, že nemají dostatek času a prostoru ve třídě. Činnosti jsou vybrány tak, aby učitelům časově i prostorově vyhovovaly.

Námět: Příklady z podkapitoly 5.1 Český jazyk – Tvrdé a měkké slabiky, Bí báj bí

Hudebně pohybové činnosti jsou zvoleny tak, aby byly ukázány dva typy činností. Jedna činnost je kromě pohybu zaměřena i na procvičování látky českého jazyka, druhá činnost slouží jako uvolnění a odreagování. Píseň Tvrdé a měkké slabiky je v této fázi vyučovací jednotky nová a žáci se ji učí od samého začátku. Píseň Bí báj bí je pojata tak, že ji žáci znají (z předešlých hodin či z hudební výchovy) a tím pádem se jen protahují a uvolňují při již známé písni. Při nácvičování je zvolena metoda nápodoby. Žáci se pohyb naučí nejrychleji, pokud ho opakují po učiteli.

Předmět: Český jazyk

Téma: Zavádění tvrdých souhlásek a jejich procvičování

Očekávané cíle:

Žák odůvodňuje a píše správně i/y po tvrdých souhláskách.

Žák porozumí mluveným projevům přiměřené složitosti.

Žák zpívá z paměti ve vhodném frázování a tempu píseň přiměřenou věku.

Žák reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.

Metody:


slovní – vysvětlování (co jsou to tvrdé souhlásky)

práce s textovým materiálem (samostatná práce v pracovních sešitech)

praktické – nácvičování pohybových dovedností

Pomůcky: kartičky s tvrdými souhláskami (schované po třídě), papírky s textem písně, každý žák – kartička s tvrdým i měkkým y/i, kartičky s různými slovy a vynechanými písmeny (šach_, k_vadlo,...)

Čas	Činnosti	Pomůcky/poznámky
2 min	Pozdrav Řešení cíle hodiny: „Dnes se naučíme písničku a díky ní se naučíme poznávat, kde napíšeme tvrdé Y.	
5 min	Slova napsaná na tabuli <ul style="list-style-type: none"> - nohy, chytrý, kytara, rychlý, z vody, mosty, kudrny - úkol: Kdo vidí slabiku, která obsahuje tvrdé Y, půjde ji podtrhnout a napsat vedle slova. - na tabuli vznikne sloupec: hy, chy, ky, ry, dy, ty, ny 	předem připravená slova na tabuli
5 min	Kartičky ve třídě <ul style="list-style-type: none"> - po třídě jsou schované kartičky - na každé kartičce je napsána jedna tvrdá souhláska - úkol: Rozeběhněte se po třídě a hledejte kartičky. Kdo ji najde, připevní ji na tabuli ke správné slabice (hy – h) - na tabuli vznikne druhý sloupec: h, ch, k, r, d, t, n 	předem rozmístěné kartičky po třídě
5 min	Písnička Tvrdé a měkké slabiky (1. sloka) Nyní se naučíme krátkou písničku, abychom si pořádně zapamatovali, kde všude se tvrdé Y píše. <ul style="list-style-type: none"> - poprvé zazpíváme i ukážeme žákům píseň - podruhé žáci již zpívají a opakují pohyby po učiteli - potřetí už jsou si žáci jistější a píseň téměř umí 	píseň viz příloha č. 2
5 min	Doplnování na tabuli <ul style="list-style-type: none"> - slova s vynechanými Y na tabuli - žáci se hlásí a doplňují do slov 	slova napsaná na tabuli
5 – 10 min	Samostatná práce <ul style="list-style-type: none"> - pracovní sešity/učebnice s fólií - žáci zkoušejí sami doplňovat tvrdá Y do slov - učitel průběžně chodí po třídě a kontroluje žáky 	

2 min	<p>Píseň Bí báj bí – fáze, kdy žáci již píseň znají z předchozích hodin</p> <ul style="list-style-type: none"> - procvičení prstů - sedíme v lavici/stojíme před lavicí (záleží na učiteli) - úkol: Procvičíme si prsty a zazpíváme si píseň Bí báj bí, kterou již známe - začneme pouze zpívat a ukazovat a žáci už vědí, co mají dělat - pokud žáci pohyby zvládají, můžeme tempo písně postupně zrychlovat a zároveň transponovat 	
5 – 10 min	<p>Doplňování pomocí kartiček/prstů</p> <ul style="list-style-type: none"> - učitel má kartičky s různými slovy, které mají vždy vynechané tvrdé Y - ukáže žákům kartičku - žáci pomocí prstů (ukazováček – měkké I, ukazováček a prostředníček – tvrdé Y), nebo pomocí kartiček s tvrdým a měkkým y/i ukazují, které Y bude ve slově - učitel samozřejmě ukazuje jen slova s tvrdými slabikami 	žáci mají své kartičky nebo používají pouze své prsty
2 min	<ul style="list-style-type: none"> - opakování písničky Tvrdé a měkké slabiky 	
5 min	<p>Papírky s textem písně</p> <ul style="list-style-type: none"> - každý žák dostane papírek s textem, u kterého je i obrázek, který je možné si vybarvit - žáci si papírek nalepí do školního sešitu a můžou si ho ve zbývajícím času vybarvit 	<p>papírky s textem pro žáky</p> 

Hudebně pohybové činnosti jsou do přípravy zapojeny tak, aby mohly být realizovány v běžné vyučovací hodině českého jazyka. Podobným způsobem je možné zařazovat hudebně pohybové činnosti zmiňované v celé 5. kapitole do ostatních vybraných předmětů 1. stupně ZŠ.

Cílem této přípravy bylo ukázat, že hudebně pohybové činnosti nejsou ve vybraných předmětech náročné na čas ani prostor. Učitel si pouze musí rozmyslet, jak hodinu sestaví, ale pokud žáci již nějaké činnosti (z hudební či tělesné výchovy) znají, není problém je kdykoliv zařadit do jiného předmětu jako uvolnění.

ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo poukázat na možnosti zařazování hudebně pohybových činností do různých předmětů na 1. stupni základní školy a vytvořit didaktický materiál pro práci se žáky na 1. stupni. Ukázalo se, že hudebně pohybové činnosti opravdu mohou být zařazovány do běžné výuky, aniž by narušily její obsah.

Ve své práci jsem se zaměřila na význam hudby a pohybu v životě dítěte. Děti od malička napodobují různé zvuky a pohyby. Chtějí se učit písničkám, popěvkám, říkadlům a pohyb je pro ně přirozený. Myslím si, že je to také jeden z faktorů, který jim pomáhá v dalším vývoji. Proto je důležité, aby pohyb a hudba nadále figurovaly v jejich životě i na základních školách, i když v menší formě. Zmiňuji zde i mnoho pedagogů, jako jsou E. J. Dalcroze, C. Orff, B. Viskupová, F. Sedlák aj., kteří ve svých publikacích popisují, proč je právě hudba s pohybem pro žáky tak důležitá. Mnoho z nich vytváří metodické příručky a didaktické náměty pro hudebně pohybové činnosti. Dále je nahlédnuto do RVP a jeho několik vzdělávacích oborů z hlediska hudebně pohybových činností. Z důvodů zvědavosti a docílení nových poznatků byl proveden výzkum na základních školách, který zjišťoval, jaký vztah mají učitelé k hudebně pohybovým činnostem, zda je využívají a v kterých předmětech. Výsledky výzkumu ukázaly, že učitelé mají k činnostem kladný vztah a že by je nejspíše rádi zařazovali, ale nemají dostatek času, prostoru a podkladů.

Vytvořila jsem didaktické materiály pro zařazování hudebně pohybových činností do výuky na 1. stupni základních škol. Pro svou práci jsem zvolila Český jazyk, Anglický jazyk, Prvouku, Matematiku a Tělesnou výchovu. Každý předmět je obecně definován a je k němu přidáno 5 didaktických námětů do běžné vyučovací hodiny tak, aby učitelé nemuseli využívat nadbytečné množství času a prostoru. V závěru práce je zpracována příprava na běžnou hodinu Českého jazyka se zařazením hudebně pohybových činností, aby učitelé mohli nahlédnout, jak takové zařazení může vypadat.

Je zřejmé, že hudebně pohybové činnosti jsou větší prioritou v předškolním vzdělávání. To ale neznamená, že by na základních školách měly být vidány pouze v hudební výchově. Proto jsem se snažila tyto činnosti zakomponovat do běžné výuky vybraných předmětů a ukázat učitelům, že i když je potřeba žáky naučit danou látku a dodržovat obsah hodin, je možné stále využívat hudebně pohybové činnosti. Byla bych ráda, kdyby náměty z mé diplomové práce pomohly učitelům více zařazovat hudebně pohybové činnosti do výuky.

RESUMÉ

Ve své diplomové práci se zabývám tématem Hudebně pohybové činnosti ve vybraných předmětech na 1. stupni základní školy. Práce popisuje význam hudby a pohybu pro život žáka mladšího školního věku. Zkoumá názory pedagogů a nahlíží do jejich publikací a didaktických materiálů. Nahlíží do RVP z hlediska hudebně pohybových činností. Práce zahrnuje výzkum zaměřený na dnešní pedagogy, jejich vztah k hudebně pohybovým činnostem a zařazování činností do výuky na 1. stupni. Poslední část je zaměřena na vybrané předměty a nabízí konkrétní činnosti pro zařazení hudebně pohybových činností do těchto předmětů na 1. stupni základní školy.

RESUMÉ

In my master thesis I deal with a theme of Musical movement activities in selected subjects at primary school. My work describes meaning of music and movement for children's life of primary school age. The thesis examines pedagogue's opinions and looks into their publications and didactic materials. It looks into RVP in terms musical movement activities. My work includes research focused on today's teachers, their relationship for musical movement activities and classifying activities into primary school education. The last part is focused on selected subjects and it offers specific activities for including musical movement activities to these subjects at primary school.

LITERATURA

DUZBABA, Oldřich. *Vybrané kapitoly z hudební pedagogiky a didaktiky hudební výchovy*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7290-165-6.

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

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Hudebně pohybová výchova: metodická příručka pro hudební výchovu ve škole*. Vyd. 3. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-730-5.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Písničky a říkadla s tancem: náměty pro pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Vydání páté. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0994-2.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-929-3.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Řemesla ve hře, písni a tanci*. Ilustroval Patricie KOUBSKÁ. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-535-6.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Taneční hry s písničkami*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0408-4.

KNOPOVÁ, Blanka. *Činnosti hudebně pohybové v systému hudebního vzdělávání na ZŠ a SŠ: (didaktika hudební výchovy)*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 8021039116.

KURKOVÁ, Libuše. *Říkáme si, zpíváme si, hrajeme a tančíme*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. Knižnice metodické literatury.

KURKOVÁ, Libuše. *Tanec a hudba*. V Praze: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. Praktické příručky pro učitele (Státní pedagogické nakladatelství).

SEDLÁK, František a Rudolf SIEBR. *Didaktika hudební výchovy na prvním stupni základní školy: učebnice pro studenty pedagogických fakult*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

SEDLÁK, František. *Hudební vývoj dítěte: analytická studie*. Praha: Supraphon, 1974. Comenium musicum (Supraphon).

SEDLÁK, František. *Nové cesty hudební výchovy na základní škole*. V Praze: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. Na pomoc učitelé.

SEDLÁK, František a Hana VÁŇOVÁ. *Hudební psychologie pro učitele*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2060-2.

SLAVÍKOVÁ, Marie. *Psychologické aspekty hlasové výchovy žáků základní školy*. V Plzni: Západočeská univerzita, 2004. ISBN 80-7043-261-6.

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: [soubor cvičení a hudebně-terapeutických činností pro děti i dospělé]*. Praha: Portál, 1998. ISBN 8071782645.

VISKUPOVÁ, Božena. *Hudba a pohyb: hudebně pohybová výchova*. 2. vyd. Praha: Supraphon, 1987. Comenium musicum (Supraphon).

INTERNETOVÉ ZDROJE

Básničky a říkanky Archives. *Předškoláci* [online]. Impression Media, 2018 [cit. 2018-01-21]. Dostupné z: <http://www.predskolaci.cz/category/basnicky-rikanky/page/180>

Carl Orff. *ČESKÁ ORFFOVA SPOLEČNOST* [online]. Václav Salvét [cit. 2018-05-02]. Dostupné z: <http://www.orff.cz/cs/CarlOrff>

Dáda Patrasová. *Dáda Patrasová - Měkké i a tvrdé y* [online]. c2012-2018 [cit. 2018-01-21]. Dostupné z: <https://www.dadapatrasova.cz/dada-patrasova-mekke-i-a-tvrde-y/>

File: Alphabet song.png. *WIKIMEDIA COMMONS* [online]. 2018 [cit. 2018-01-21]. Dostupné z: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alphabet_song.png

Hudebně pohybová výchova na pozadí Orffova Schulwerku, Libuše Kurková a její přínos Hudebně pohybové výchově [online]. Praha, 2008 [cit. 2018-01-02]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/120100473>. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. 2017 [cit. 2018-01-20]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/41216/>

Mraveneček. *Písničky s akordy* [online]. Frendo, c2007-2018 [cit. 2018-02-08]. Dostupné z: <https://pisnicky-akordy.cz/maxim-turbulenc/mravenecek>

Taneční hry s písničkami. *Metodický portál: inspirace a zkušenosti učitelů* [online]. portál [cit. 2018-01-21]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/s/17427/TANECNI-HRY-S-PISNICKAMI.html/>

Teddy Bear, Teddy Bear (Nursery Rhyme). *Scrapbook.com* [online]. c2018 [cit. 2018-02-08]. Dostupné z: <https://www.scrapbook.com/poems/doc/2724.html>

The wheels on the bus. *Beth's notes: MUSIC EDUCATION AND INSPIRATION* [online]. 2018 [cit. 2018-02-08]. Dostupné z: <https://www.bethsnotesplus.com/2015/03/the-wheels-on-the-bus.html>

Využití prvků hudebně pohybové výchovy v rámci poslechových činností v hodinách hudební výchovy na gymnáziích [online]. Brno, 2015 [cit. 2018-01-02]. Dostupné z: HTTPS://IS.MUNI.CZ/TH/382750/PEDF_M/DIPLOMOVA_PRACE.PDF. Diplomová práce. Masarykova univerzita.

Zvířátka. *Předškoláci* [online]. Impression Media, 2018 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: <http://www.predskolaci.cz/zviratka-2/11230>

www.youtube.com

www.pinterest.com

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Graf 1 - Věk respondentů	24
Graf 2 - Délka pedagogické praxe.....	25
Graf 3 - Využívání hudebně pohybových činností ve výuce	26
Graf 4 - Předměty, do kterých jsou hudebně pohybové činnosti zařazovány	27
Graf 5 - Pravidelnost zařazování hudebně pohybových činností.....	28
Graf 6 - Důvody nezařazování hudebně pohybových činností	29
Graf 7 - Přínos hudebně pohybových činností pro žáky	30
Graf 8 - Hudebně pohybové činnosti používané ve výuce.....	31
Graf 9 - Informace o možnostech zařazování hudebně pohybových činností do výuky	32
Obrázek 1 - Notový záznam písně Bí báj bí.....	34
Obrázek 2 - Notový záznam písně Tak tu sedíme.....	36
Obrázek 3 - Notový záznam písně Head, shoulders, knees and toes	38
Obrázek 4 - Notový záznam písně Chodíme si po světě	44
Obrázek 5 - Notový záznam písně Měsíce	46

PŘÍLOHY

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 - Dotazník.....	I
Příloha č. 2 - Tvrdé a měkké slabiky.....	III
Příloha č. 3 - Znázornění vokálů í, á, ó pomocí prstů při písni Bí báj bí	IV
Příloha č. 4 - ABC song	V
Příloha č. 5 - Let's go to the ZOO.....	VI
Příloha č. 6 - The wheels on the bus	VII
Příloha č. 7 - Měl jsem myšku tanečnici	VIII
Příloha č. 8 - Polámal se mraveneček	IX
Příloha č. 9 - Žába	X
Příloha č. 10 - Metr	XI

Příloha č. 1 – Dotazník

Zařazování hudebně pohybových činností do vyučování na 1. stupni ZŠ

Dobrý den, jmenuji se Tereza Šustrová a studuji 5. ročník magisterského programu Učitelství pro 1. stupeň ZŠ na Pedagogické fakultě Západočeské univerzity.

Dovoluji si Vás oslovit s prosbou o vyplnění krátkého anonymního dotazníku určeného učitelům 1. stupně, který se týká zařazování hudebně pohybových činností do vyučování. Výstupy z tohoto dotazníku budou součástí mé diplomové práce a budou pojednávat o tom, do jaké míry jsou v dnešní době hudebně pohybové činnosti zařazovány do výuky. Žádám Vás, abyste odpovídali na základě svých zkušeností i v případě, že odpovědi budou negativní. Je třeba odpovídat pravdivě, aby konečné výstupy ukazovaly skutečné zkušenosti a názory pedagogů 1. stupně.

Předem Vám velice děkuji.

DOTAZNÍK

1. Do které věkové skupiny patříte?

- a) 20-30 let
- b) 31-40 let
- c) 41-50
- d) 51 a více let

2. Jaká je délka vaší pedagogické praxe?

- a) 1-5 let
- b) 6 – 10 let
- c) 11 – 20 let
- d) více než 20 let

3. Ve kterém městě učíte?

.....

4. Ve kterém ročníku učíte?

.....

5. Využíváte ve vyučování hudebně pohybové činnosti?

- a) ANO
- b) NE

6. Do kterého předmětu je zařazujete? (více možných odpovědí)

- a) hudební výchova

- b) tělesná výchova
- c) žádný
- d) jiné předměty

7. Jak často hudebně pohybové činnosti zařazujete?

- a) každý týden
- b) 1x - 2x za měsíc
- c) zřídka kdy
- d) nikdy

8. Z jakého důvodu tyto činnosti příliš nezařazujete?

- a) nevím, jak na to
- b) nemám k dispozici vhodné podklady a materiály
- c) nemám dostatek prostoru v učebně
- d) nemám dostatek času v hodině
- e) žáci tyto činnosti odmítají
- f) osobně je nepovažuji za přínosné

9. Jsou podle vás hudebně pohybové činnosti přínosem pro žáka?

- a) ANO
- b) NE

10. Proč ano/proč ne?

.....

11. Jaké činnosti ve výuce využíváte (byste využíval/a)? (více možných odpovědí)

- a) uvolňovací cviky
- b) hudebně pohybová hra
- c) pohyb a poslech
- d) tanec se zpěvem
- e) improvizace
- f) pantomima

12. Chtěl/a byste se dozvědět více o možnostech zařazování hudebně pohybových činností do výuky?

- a) ANO
- b) NE

Příloha č. 2 – Tvrdé a měkké slabiky

Tvrdé a měkké slabiky



Hy, chy, ky, ry, kto - mu dy, ty, ny, tam se všude pí - še tvr - dé y. Tvr - dá y jsou



6
bez teč - ky věč - ka ma - jí sto - neč - ky.

Zdroj: vlastní

Příloha č. 3 – znázornění vokálů í, á, ó pomocí prstů při písni Bí báj bí



„í“



„á“



„ó“

59

⁵⁹ <https://cz.depositphotos.com/> [2018-02-15]

Příloha č. 4 – ABC song

ABC song

5 A B C D E F G H I J K L M N O P

9 Q R S and T U V Dou-ble U X Y and Z

Now I know my A B Cs, won't you sing a - long with me?
next time won't you sing with me?

60

⁶⁰ https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alphabet_song.png [2018-02-15]

Příloha č. 5 – Let's go to the ZOO

Let's go to the ZOO



61

⁶¹ <https://www.youtube.com/watch?v=OwRmivbNgQk> [2018-02-15]

Příloha č. 6 – The wheels on the bus

The wheels on the bus



62

⁶² <https://www.bethsnotesplus.com/2015/03/the-wheels-on-the-bus.html> [2018-02-15]

Příloha č. 7 – Měl jsem myšku tanečnici

Měl jsem myšku tanečnici



Měl jsem myš - ku ta - neč - ni - ci tan - co - va - la po svět - ni - ci

5



by - la čer - ná a bí - lá kaž - dé - mu se lí - bi - la.

Zdroj: vlastní

Příloha č. 8 – Polámal se mraveneček

C *Dmi*
Polámal se mraveneček, ví to celá obora,
G *F* *C*
o půlnoci zavolali mravenčího doktora.
C *Dmi*
Doktor klepe na srdíčko, potom píše receptis,
G *F* *C*
tříkrát denně prášek cukru, bude chlapík jako rys.

Dali prášky podle rady, mraveneček stůně dál,
celý den byl jako v ohni, celou noc jim proplakal.
Čtyři stáli u postýlky, pátý těšil „neplakej“,
pofoukám ti na bolítku, do rána ti bude hej.

F *G* *C* *Ami*
R: To se ví, že se nám mraveneček brzo uzdraví,
F *G* *C* *Ami*
pofoukání na bolítku na nohy ho postaví.
F *G* *C* *Ami*
To se ví, že se nám mraveneček brzo uzdraví,
F *G* *C*
hrát si bude v mraveništi jako my.

63

⁶³ <https://pisnicky-akordy.cz/maxim-turbulenc/mravenecek> [2018-02-21]

Příloha č. 9 - Žába

Žába



Zdroj: vlastní

Příloha č. 10 - Metr

Metr



Je - den vel - ký me - tr do - ma má - me, de - set de - ci - met - rů do něj dá - me.

5



Dá - le pak sto cen - ti - met - rů ne - bo ti - síc mi - li - met - rů a když uj - du ki - lo - me - tr je - den,

9



ti - síc met - rů je to, je to cel - kem. Ki - lo - me - tr, to je výjim - ka, os - tat - ní jde po de - sít - kách.

15



Me - tr de - set - de - ci - met - rů scho - vá - vá, de - ci - me - tr de - set cen - ti - met - rů má.

19



Cen - ti - me - tr, jak je zná - mo, de - set mi - li - met - rů u - jed - ná - no.

Zdroj: vlastní